

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Creencias irracionales en personas que mantienen una relación de pareja
atendidas en un centro psicológico de Lima Norte

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Roxana Estefanía Valderrama Bazalar

Lima- Perú

2018

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico a mis padres, familiares y todos mis seres queridos que siempre están alentándome con una sonrisa, un abrazo, y su compañía.

En especial a mi padre, quién a través de sus palabras, anécdotas y sacrificios ha querido ofrecernos lo mejor, a la vida por enseñarme lo maravilloso y deprimente de este mundo, espero que este trabajo sea de utilidad para mis futuros compañeros y aquellos afines a la lectura; *¡Hay hermanos, muchísimo que hacer!* palabras de Vallejo que siempre están en mis pensamientos para recordar que solos no podemos lograr un cambio.

A mis compañeras de carpeta con las que siempre es reconfortante dialogar y siempre están dispuestas a escuchar.

A las autoridades del centro psicológico; por brindarme la ayuda y facilidad en realizar el estudio de campo para esta investigación.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que están involucradas en esta investigación, ya que sin ellas no hubiera sido posible.

A todos los docentes que han contribuido en mi formación, y los que vendrán para formar parte de mis conocimientos, a los asesores de tesis por la paciencia y tiempo en la guía de este trabajo.

A mi madre por apoyarme, saber que siempre puedo contar con ella, a mi familia por ser parte de mis días, la paciencia y amor brindado.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulada “CREENCIAS IRRACIONALES EN PERSONAS QUE MANTIENEN UNA RELACIÓN DE PAREJAS, ATENDIDAS EN UN CENTRO PSICOLÓGICO DE LIMA-NORTE 2018” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente

Roxana Estefania Valderrama Bazalar

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii

CAPITULO I: Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la realidad problemática. Delimitación temporal, espacial y demográfica	15
1.2. Formulación de problemas	20
1.3. Objetivos de la investigación	21
1.4. Justificación e importancia de la investigación	23

CAPITULO II: Marco teórico conceptual

2.1. Antecedentes	26
2.1.1. Internacionales	26
2.1.2. Nacionales	29
2.2. Definición conceptual	32
2.3. Bases teóricas	32
2.3.1. Creencias irracionales y Teoría Racional Emotiva Conductual	33

2.3.1.1. Conceptos de creencias irracionales	33
2.3.1.2. Concepto de creencia racional	34
2.3.1.3. Características de creencias irracionales	34
2.3.1.4. Clasificación de creencias irracionales y sus conceptos	35
2.3.1.5. Teoría Racional Emotiva	52
2.3.1.6. Modelo A – B – C	52
2.3.2. Conflictos en las relaciones de pareja	56
2.3.2.1. Desarrollo del conflicto de pareja	57

CAPITULO III: Metodología

3.1. Tipo y diseño utilizado	59
3.2. Población y muestra	59
3.3. Identificación de las variables y su operacionalización	60
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico	63
3.4.1. Ficha técnica	63
3.4.2. Forma de corrección	65
3.4.3. Interpretación	66
3.4.4. Validez y Confiabilidad	66

CAPITULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados

4.1. Procesamiento de resultados	68
4.2. Presentación de los resultados	69

4.3. Análisis y discusión de los resultados	89
4.4. Conclusiones	94
4.5. Recomendaciones	97
CAPITULO V: Programa de intervención	
5.1 Denominación del programa	98
5.2 Justificación del programa	98
5.3 Establecimiento de objetivos	100
5.4 Sector al que se dirige	100
5.5 Establecimiento de conductas problemas / metas	100
5.6 Metodología de la investigación	102
5.7 Instrumentos / Materiales a utilizar	103
5.8 Programa de actividades	105
5.8.1. Sesión I: Inauguración del programa	105
5.8.2. Sesión II: Conociendo el amor, las características de una relación saludable y mitos sobre el amor	106
5.8.3. Sesión III: ¿Qué son las creencias racionales e irracionales? ¿Qué consecuencias tiene?	107
5.8.4. Sesión IV: Desarrollando las creencias irracionales I-II y III	108
5.8.5. Sesión V: Planteando las creencias irracionales IV-V y VI	109

5.8.6. Sesión VI: Trabajando con las creencias irracionales VII-VIII-IX y X	110
5.8.7. Sesión VII: Explicación del modelo A-B-C-D-E	111
5.8.8. Sesión VIII: Aplicación del modelo A-B-C-D-E	112
5.8.9. Sesión IX: Evaluación final y clausura	113
Referencias	114
Anexos	121
Anexo 1: Matriz de Consistencia	122
Anexo 2: Carta de presentación	124
Anexo 3: Inventario de Ideas Irracionales	125
Anexo 4: Ficha sociodemográfica	129
Anexo 5: Encuesta de Satisfacción:	130

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Distribución de muestra por sexo</i>	60
<i>Tabla 2: Distribución de muestra por edad</i>	60
<i>Tabla 3: Matriz de operacionalización de la variable: creencia irracional</i>	62
<i>Tabla 4: Resultados proporcionales por niveles</i>	69
<i>Tabla 5: Resultados globales por creencias irracionales</i>	70
<i>Tabla 6: Medidas estadísticas de las dimensiones pertenecientes a las ideas irracionales</i>	72
<i>Tabla 7: Niveles de la dimensión necesidad de ser aprobado</i>	74
<i>Tabla 8: Niveles de la dimensión ser perfeccionista</i>	76
<i>Tabla 9: Niveles de la dimensión condenación</i>	77
<i>Tabla 10: Niveles de la dimensión catastrofismo</i>	79
<i>Tabla 11: Niveles de la dimensión incontrabilidad</i>	80
<i>Tabla 12: Niveles de la dimensión ansiedad ante lo desconocido</i>	81
<i>Tabla 13: Niveles de la dimensión evitación ante el malestar</i>	83
<i>Tabla 14: Niveles de la dimensión dependencia</i>	84
<i>Tabla 15: Niveles de la dimensión afección al pasado</i>	85
<i>Tabla 16: Niveles de la dimensión facilismo</i>	87

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1: Esquema del modelo ABC</i>	53
<i>Figura 2: Porcentaje de los niveles de ideas irracionales</i>	70
<i>Figura 3: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°1</i>	75
<i>Figura 4: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°2</i>	76
<i>Figura 5: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°3</i>	78
<i>Figura 6: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°4</i>	79
<i>Figura 7: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°5</i>	80
<i>Figura 8: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°6</i>	82
<i>Figura 9: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°7</i>	83
<i>Figura 10: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°8</i>	84
<i>Figura 11: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°9</i>	86
<i>Figura 12: Niveles de la dimensión creencias irracionales N°10</i>	87

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es dar a conocer y describir los niveles de creencias irracionales que presentan las parejas atendidas en un centro psicológico de Lima-Norte. La muestra está conformada por 40 personas que mantengan una relación de pareja heterosexuales que reciben un servicio psicológico. El tipo de investigación utilizada es descriptiva, el diseño es cuantitativo, no experimental y transversal. El instrumento utilizado es el Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis, que tiene como objetivo poner en manifiesto las creencias irracionales particulares que contribuyen de manera inconsciente, a crear y mantener el estrés y la infelicidad basado en el modelo teórico de Albert Ellis y el enfoque de la Psicoterapia Racional Emotiva. Se concluye que si existe creencias irracionales en parejas o personas que mantienen una relación de pareja atendidas en un centro psicológico de Lima-Norte. Entre las ideas irracionales más relevantes se encuentran en el nivel moderado; ser perfeccionista-N°2 con 40%, ansiedad ante lo desconocido-N°6 con 38% y afección al pasado-N°9 con 30%. A partir de los resultados obtenidos se elaboró un plan de intervención con ocho sesiones, un tiempo de 60 min, con la finalidad de reducir las creencias irracionales en parejas o personas que mantengan una relación de pareja.

Palabras claves: parejas, creencias irracionales, psicoterapia racional emotiva, racional.

ABSTRACT

The objective of this research is to present and describe the levels of irrational beliefs presented by couples served in a psychological center in Lima-Norte. The sample consists of 40 people who maintain a heterosexual relationship who receive a psychological service. The type of research used is descriptive, the design is quantitative, not experimental and transversal. The instrument used is the Albert Ellis Inventory of Irrational Beliefs, which aims to highlight the particular irrational beliefs that contribute unconsciously to create and maintain stress and unhappiness based on the theoretical model of Albert Ellis and the approach of Rational Emotive Psychotherapy. It is concluded that there are irrational beliefs in couples or people who have a relationship with a partner in a psychological center in Lima-Norte. Among the most relevant irrational ideas are at the moderate level; to be perfectionist-N ° 2 with 40%, anxiety before the unknown-N ° 6 with 38% and affection to the past-N ° 9 with 30%. Based on the results obtained, an intervention plan was elaborated with eight sessions, a time of 60 min, in order to reduce irrational beliefs in couples or people who maintain a relationship.

Key words: couples, irrational beliefs, rational emotive psychotherapy, rational.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el concepto de salud emocional no es considerado en la elección de una pareja ya que nos basamos en gustos, preferencias e intereses. Se realizó un sondeo del porcentaje de divorcios realizados desde el 2000 hasta el 2010 en el área metropolitana de Lima y Callao, la cual se describe que, en la provincia de Lima, más del 70% de divorcios corresponden a cuatro distritos de Lima, Miraflores, San Juan de Miraflores y San Juan de Lurigancho (INEI). Generando con ello la formación de hogares disfuncionales, en la presente investigación se busca medir los niveles de las creencias irracionales más frecuentes dentro del pensamiento de las personas que mantienen una relación de pareja con la finalidad de obtener aquellos primeros indicios de separaciones, rupturas o consecuencias que pueden dañar el área emocional o física de la persona.

Según la OMS (2015) el suicidio fue la segunda causa de muertes en el grupo rango de 15 a 29 años, y la depresión uno de los trastornos mentales más frecuentes a nivel mundial que afecta a 300 millones de vidas en el mundo y nuestro país no escapa de esta realidad, a través de esta investigación quiero dar a conocer como el nivel de creencias irracionales va a generar una conducta inadecuada, explicado por el marco teórico de Albert Ellis.

Este trabajo de investigación está compuesto por V capítulos, los cuales explicaremos el contenido de cada uno de ellos:

El primer capítulo se aborda el planteamiento del problema desde una visión de realidad problemática, formulación de problemas, objetivos e importancia y justificación de la investigación.

El segundo capítulo encontramos el marco teórico conceptual que arguye la investigación divididos en: antecedentes nacionales e internacionales, definición conceptual y bases teóricas. Dentro de las bases teóricas podemos hallar la teoría sobre creencias irracionales, y sus características, el fundamento de la terapia racional emotiva de Albert Ellis, los antecedentes de dicha teoría, la explicación del modelo A-B-C, y algunas características de los conflictos en parejas.

El Tercer capítulo encontraremos todo lo relacionado con la metodología aplicada en la exploración, los cuales están distribuidos en: tipo y diseño utilizado, población y muestra, identificación de la variable y su operacionalización, técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.

El cuarto capítulo está enfocado en el procesamiento, presentación y análisis de los resultados expresados a través de esquemas en: procesamiento de los resultados, presentación de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

El quinto capítulo consta del plan de intervención en función a los resultados, la cual está dividida en los siguientes puntos: la justificación del programa, los objetivos, el establecimiento de las conductas problemas, la metodología de intervención el cual se dividirá en 9 sesiones, los instrumentos a utilizar y el programa de actividades que está estructurado en los momentos, actividades, materiales y tiempo de duración.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Para poder entender lo que genera las creencias irracionales cabe señalar la frecuencia de enfermedades mentales que repercute a la población.

Internacional:

Según la OMS (2018) existe una gran variedad de trastornos mentales que tienen diferentes manifestaciones, las cuales se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás. Destacando la Depresión y Ansiedad como enfermedades con mayor frecuencia y las cuales generan una mayor inversión económica en tratamientos, según los estudios estos trastornos mentales se encuentran en aumento desde 1990 hasta el 2013 sosteniendo una acentuación del 50% de personas que equivale a 615 millones.

A sí mismo, desde otra perspectiva en nivel de atenciones durante emergencias se estima que 1 de cada 5 casos se ve afectado por la depresión y ansiedad. A pesar de este incremento de atenciones, la OMS en el 2014 realizo una encuesta y destaco que el nivel de inversiones en el área de salud mental es insuficiente para la gran demanda de atenciones recibidas, ante esto el presidente Jim Yong Kim manifestó que *“en el mundo hay cientos de millones de casos de trastornos mentales pero que la salud mental siempre ha permanecido en las sombras”*. Nos podemos dar cuenta de cómo esta

realidad que se vive a nivel mundial no ha tenido gran avance de conciencia e importancia por la población y menos por las autoridades.

La OMS (2018) refiere que la salud mental es un estado completo de bienestar mental, físico y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, ya que según las investigaciones un estado de bienestar genera en las personas una mayor capacidad para afrontar el estrés de la vida cotidiana, el trabajar adecuadamente y contribuir con la comunidad, en conclusión, la salud mental es importante porque genera equidad mental en el ser humano. La salud mental está asociada con la conducta en las diferentes etapas de la vida, por ello ante los determinantes de la salud encontramos a factores que perjudican y generan conductas de riesgo como la práctica de sexo no seguro, inactividad física, traumas automovilísticos, así como la falta de empleo, el consumo de drogas y alcohol a nivel global podemos considerar a estos factores como causantes de ineficiencias en comunidades. Así mismo esta institución internacional promueve la salud mental positiva la cual está basada en recursos psicológicos como: sentimientos de felicidad, resiliencia, autoestima y control. Este nuevo modelo o concepto de salud mental, contribuye a una nueva visión de la salud.

Para el desarrollo adecuado de una comunidad es necesario fomentar hogares bien constituidos, con padres seguros de su rol, sueños y metas; todo esto sería posible con ciudadanos promovidos por una salud mental adecuada.

Según la UNESCO (2017) los padres desempeñan un papel importante en la comunicación sobre sexo con sus hijos, ya que los padres

producen un sentimiento de protección. Así como el respaldo de la educación sobre sexualidad en niñas para prevenir el embarazo precoz.

La Unicef (2004) celebra el “Día internacional de la familia” en Panamá para generar conciencia en los estados latinoamericanos y del caribe sobre los roles de la familia en la sociedad. Haciendo referencia que en la actualidad hay millones de niños y niñas en América Latina y Caribe que carecen de un entorno familiar estable, recalcando a la familia como círculo protector, que fomenta la cohesión social y cumple funciones importantes en el bienestar colectivo. Destaco que se han generado aumentos en el número de madres adolescentes entre 20 y 25% de las mujeres y que la mayoría han tenido su hijo antes de los 20 años, lo cual genera hogares vulnerables y que pueden estar recibiendo violencia. Además indicó que la violencia es uno de los problemas socioeconómicos y de salud pública más importantes ya que el 30 y 50% de las mujeres latinoamericanas, sufren de violencia psicológica en sus hogares y entre un 10 y 35% de violencia física, y que el 40% de hombres que ejerce violencia física contra su pareja, también maltrata a sus hijos.

Como podemos ver, nuestras sociedades presentan déficits que pueden empezar a remedirse a través de cambios estructurales en la importancia de la salud mental.

Nacional:

Según el MINSA (2015) salud mental es sentirse bien consigo mismo y los demás, manifestando que los problemas de salud mental influyen en el proceso y pronóstico de enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, VIH/SIDA. Así mismo hace referencia que las personas que están más

vulnerables son los pobladores indígenas, personas con pobreza, enfermos crónicos, tienen más riesgo a padecer enfermedades mentales.

Las estadísticas del servicio de salud mental a finales del 2017 refiere que el número de pacientes atendido incremento a 980 mil a un millón de personas, destacando la función de los centros de salud comunitarios, que pertenecen a los servicios necesarios en la salud mental para integrar a familias y comunidades; pero en este marco se están olvidando de la prevención, considero que es importante la prestación de un servicio de salud mental pero hay que enfocarnos en disminuir el problema central.

Así mismo se reporta que en el país de cada 100 personas: 20 sufren un trastorno mental, que el 70% de las mujeres alguna vez han sido víctimas de violencia por parte de su pareja, y 20% de los niños y niñas presentan problemas de salud mental.

Según el plan nacional de salud mental (2014) dado por el MINSA existen diferentes problemas sociales que se deben abordar dentro de la salud mental, como la violencia juvenil causadas por problemas familiares, falta de oportunidades y exclusión familiar; el embarazo adolescente; situaciones de riesgo en la infancia de niños, niñas y adolescentes, abandono familiar.

Según el Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (MIMP) (2017) debemos de reforzar la familia, inculcando valores, para erradicar la violencia y no abandonar a los adultos mayores, por ello a través de la ley N°23466, se estableció el segundo domingo de setiembre como el “Día de la familia” a nivel nacional para generar reflexión y consciencia sobre la importancia de la familia para que lograr el bienestar de sus integrantes.

Según el MINSA (2017) existe un 20% de la población que necesita atención en salud mental, siendo el trastorno depresivo, de ansiedad y pánico en adultos y en niños se presentan casos relacionados al desarrollo, emocionales y problemas de aprendizaje. Refiere que anualmente se atiende a casi un millón de personas en los diversos centros de salud mental comunitaria y establecimientos del ministerio de salud.

Local:

El diario El Comercio (2017) refiere que existe un 55% de personas que esta desatendida en salud mental, solo un 31% de adultos y 18% de adolescentes han recibido atención. Así como las enfermedades más frecuentes son la ansiedad, depresión y síntomas por maltrato.

Existe relaciones toxicas que generan dependencia emocional, inestabilidad y desconfianza. Así como en una relación toxica el sufrimiento es mayor al tiempo de placer y alegría, y se percibe conflictos.

Según el diario Perú 21 (2018), uno de cada cinco niños en el Perú sufre de alguna enfermedad en salud mental que requiere ayuda además de que se presentan casos de depresión con ideas suicidad y problemas emocionales, los cuales son más frecuentes.

Según las estadísticas indican que cada año se casan alrededor de 70 mil parejas, pero cada año se divorcian 14 mil y se estima que una de cada cinco parejas que se casa termina divorciadas. Así como los conflictos más comunes durante el primer año de convivencia son la llegada del primer hijo, la infidelidad y problemas de comunicación.

Según la sociedad de prevención ante el suicidio, comento a través de este medio que las inseguridades suicidas se incrementan en personas

que proceden de hogares donde hubo agravio o violencia física, estas situaciones afectan el cerebro generando que las personas sufran de depresión, conductas agresivas, alcoholismo y tendencias autodestructivas. Este medio escrito refiere que en el Perú el 13% y el 22% manifiesta depresión y que este tiene predominio en la selva (22%) peruana (2015).

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

- ¿Cuál es el nivel de las creencias irracionales en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?

1.2.2 Problemas secundarios

- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión necesidad de ser aprobado en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?
- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión ser perfeccionista en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?
- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión condenación en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?
- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión catastrofismo en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?

- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión incontrolabilidad en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?
- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión ansiedad a lo desconocido en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?
- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión evitación ante el malestar en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?
- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión dependencia en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?
- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión afección al pasado en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?
- ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión facilismo en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la existencia de creencias irracionales en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión necesidad de aprobación en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.
- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión perfeccionismo en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.
- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión condenación en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.
- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión catastrofismo en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.
- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión incontrolabilidad en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.
- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión ansiedad a lo desconocido en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.
- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión de evitación al malestar en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.

- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión dependencia en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.
- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión afección al pasado, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.
- Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión facilismo en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.

1.4 Justificación e importancia

La importancia de este trabajo se basa en sus fundamentos teóricos y anteriores investigaciones, que se han dado en diferentes tipos de población de nivel internacional, nacional y local.

Cabe mencionar que el CEM (Centros Emergencia Mujer), información recopilada de ENDES (2015), refiere que atendió 19,461 casos de violencia contra las mujeres, los integrantes del grupo familiar y personas afectadas por violencia sexual, hasta febrero del presente año, de las cuales 2,762 han sido casos de violencia psicológica y 1,911 casos de violencia física en un grupo de edad de 0 a 17 años (niños, niñas y adolescentes), así como en mujeres se reportó 6, 269 casos de violencia psicológica y 5,51 casos de violencia física en un rango de 18 a 59 años, cabe destacar que se reportó 838 casos de violencia psicológica y 341 casos de violencia física en personas adultas mayores de 60 a más años.

Dentro de la violencia verbal o psicológica se manifiesta palabras hirientes, injurias, calumnias, gritos, insultos, burlas, situaciones de control,

humillaciones, amenazas y otras que buscan minimizar la autoestima de la pareja, así como las situaciones de control que enfrenta la mujer como los celos o molestias, las limitaciones de visitas de sus amistades o familiares, el control de la pareja por saber todos los lugares donde ella concurría, las limitaciones económicas por parte del conyugue, a nivel nacional las mujeres manifestaron haber sufrido alguna situación de control (65,5%) por parte de su esposo o compañero y la manifestación de celos (42,3%), según refiere la ENDES 2015.

En el año 2017 se realizó la siguiente investigación en el Perú considerándola en el octavo país (de un total de 23) de América Latina con el mayor índice de feminicidios, según cifras otorgadas por el observatorio de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), información que se recopiló del diario El comercio.

Por lo tanto, conviene observar nuestras creencias ya que la TREC de Ellis nos hace referencia a los sentimientos negativos, malsanos que pueden generar, el pánico, la rabia, la autoconmiseración y la baja tolerancia a la frustración como consecuencia de nuestras creencias irracionales (2007).

Es importante señalar que en la actualidad se viven diferentes tipos de relaciones de parejas, considerando la más importante a considerar, las relaciones tóxicas la cual está acompañada por falta de autoestima, inmadurez, confianza, diferentes tipos de violencia (psicológica, verbal, física) la cual se puede originar cuando los miembros presentan dependencia emocional: manifestando los diferentes tipos de dificultades dentro de la salud mental. RPP (2017)

Cabe considerar la importancia de desarrollar un plan de intervención ya que estas ideas o creencias distorsionadas que afecta en el entendimiento de parejas, las cuales al no tener un soporte o información necesaria para enfrentar sus conflictos como pareja tienden a reprimir sus ideas o sentimientos que en algún momento de la relación se ve expuesto, pero de una manera que deja de ser asertiva por los índices presentados anteriormente.

Por lo cual considero importante investigar las ideas irracionales en personas que se encuentran en una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes:

Las creencias irracionales tienen una repercusión en todos los seres humano en diferentes niveles o intensidades, es por ello la importancia de considerar como se visualiza en otras culturas, y que se infirió de aquellas investigaciones.

2.1.1. Internacionales:

Román Quintuña (2013) en Ecuador publicó la investigación “Creencias irracionales y su incidencia en la disfunción de la relación de pareja” cuyo objetivo fue determinar cómo las creencias irracionales inciden en la disfunción de las parejas. El método empleado fue de tipo mixta donde se emplearon dos modalidades, por un lado, la investigación cualitativa y por otro la modalidad cualitativa, la población estuvo conformada por 20 parejas heterosexuales en un rango de edad de 25 a 50 años. El instrumento utilizado fue por medio de observación, cuestionario, encuesta y grupos focales. Una de las conclusiones más resaltantes fue la incidencia de las creencias irracionales en la disfunción de pareja entre los miembros como: poca flexibilidad, maltrato psicológico, maltrato físico, comunicación deficiente, exigencia sexual a través de chantajes emocionales, entre otros.

Álvarez Ramírez (2013) en Colombia realizó la investigación “Creencias Irracionales prototípicas del trastorno de la personalidad por dependencia” el cual tuvo como objetivo establecer una compilación de creencias, valores y significaciones irracionales prototípicos del trastorno dependiente de la

personalidad, en Bucaramanga. El método de investigación cuenta con un diseño de investigación ex post facto de casos y controles con el propósito de establecer si los participantes con el trastorno de personalidad por dependencia se identifican o no con un repertorio de creencias, conceptos y valores irracionales típicos del mismo a diferencia de colaboradores sin el diagnóstico, la población estuvo conformada por 48 participantes, de las cuales 24 personas se encontraban diagnósticas. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario Multiaxial de Personalidad MCMI-III y la SCID II (Entrevista clínica estructurada para los trastornos de la personalidad del eje II del DSM-IV); se les aplicó entrevistas individuales estructuradas con el Cuestionario evocativo de creencias, conceptos y valores irracionales de Ellis. Entre las conclusiones más resaltantes destaca la existencia de un repertorio de creencias característico del trastorno de la personalidad por dependencia en los participantes con este trastorno.

Huerta H. J. y Alcázar O. R. (2013) en México publicaron la investigación “la inteligencia y su relación con las creencias irracionales en estudiantes universitarios” cuyo objetivo fue conocer la correlación entre el puntaje de coeficiente intelectual, y los puntajes de ideas irracionales. El método fue cuantitativo correlacional, la población estuvo conformada por 28 estudiantes universitarios, hombres y mujeres, de la ciudad de Puebla. Los instrumentos utilizados Wais-III e Inventario de Ideas Irracionales de Ellis. Una de las conclusiones más destacada fue que se encontraron cinco correlaciones positivas significativas; es decir que, a mayor inteligencia, mayor irracionalidad, esto se visualizó en los varones.

Rosal Méndez (2014) en Guatemala publicó la investigación “Creencias irracionales en personas con relación de pareja” cuyo objetivo fue determinar cuáles son los niveles de ideas irracionales que se presentan con más frecuencia en personas que estén en una relación de pareja. El método empleado fue de tipo descriptivo, la población estuvo conformada por 32 personas con relación de pareja asistentes a la escuela de padres de familia de la Parroquia Nuestra señora de la Merced. El instrumento utilizado fue el inventario de ideas irracionales. Una de las conclusiones más importantes es que el nivel de ideas irracional más frecuente en personas que están en una relación de pareja es de nivel Somático, lo cual indica que gira alrededor del yo físico, la apariencia y aceptación de la persona.

Gámez Murcia (2015) en Colombia publicó la investigación “Creencias Irracionales, pensamientos distorsionados y percepción de la violencia de género y de pareja” cuyo objetivo es identificar las creencias irracionales, pensamientos distorsionados, nivel y percepción de la violencia de género y de pareja, en la población de la Ciudad de Bucaramanga. El método aplicado fue de tipo cuantitativo cuasi experimental, la población está conformada por 689 personas, con edades comprendidas entre 15 y 67 años. Los instrumentos utilizados son los cuestionarios de experiencia de situaciones de violencia de género y de pareja (Ad Hoc) y creencias irracionales y pensamientos distorsionados sobre el empleo de la violencia, los roles de género y la relación de pareja (dependencia emocional), Arce y Farina. Una de las conclusiones más importantes es la existencia de diferencia entre la autopercepción y la percepción real de la violencia de género y de pareja, así como los adolescentes y las personas con mayor nivel socioeconómico y formativo han vivenciado menos conductas

violentas por parte de su pareja y presentan menos pensamientos y creencias distorsionados.

Velásquez Aguilar (2016) en Guatemala publicó la investigación “Ideas irracionales y Autoconcepto” cuyo objetivo es establecer las ideas irracionales que obtienen mayor ponderación y la relación de las mismas con el autoconcepto de la mujer en el área rural de Quetzaltenango. El método aplicado fue descriptivo, la población de 50 mujeres comprendidas entre 20 y 45 años de edad. El instrumento utilizado fue el cuestionario de creencias irracionales versión corregida y abreviada de Calvete, E. y Cardeñoso, O. Una de las conclusiones más importantes es el predominio de las siguientes ideas: culpabilidad, dependencia, evitación de problemas e irresponsabilidad emocional, que influyen en algunas áreas del autoconcepto tales como: la social, la emocional, y la familiar. De la misma manera se demostró que hay una apreciación en dos áreas del autoconcepto que son: físico y laboral.

2.1.2. Nacionales:

Punto S. T. y Ccolqqe Q. G. (2016). En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada “Creencias irracionales y satisfacción marital en miembros casados de una comunidad cristiana del distrito de independencia”. Este estudio tiene como objetivo determinar la relación entre creencias irracionales y satisfacción marital. El método utilizado es de tipo correlación-transversal, con una población de 222 miembros casados de una comunidad cristiana de edades de 20 a 65 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis y el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital. Entre las

conclusiones más importante resalta la relación significativa entre creencias irracionales y satisfacción marital en los miembros casados.

Herrera Mosqueira (2016). En la ciudad de Lima, realizó la siguiente investigación “Creencias irracionales y tipo de Ansiedad en mujeres víctimas de violencia en el distrito de Comas – Santa Luzmila II”. Esta investigación tiene como objeto de estudio, identificar las creencias irracionales vinculadas a algún tipo de ansiedad (rasgo o estado). El método utilizado fue correlacional, se utilizó una población de 200 mujeres que presenten algún tipo de violencia. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Creencias irracionales de Ellis y el Inventario de ansiedad estado-rasgo. Entre las conclusiones más resaltantes está la correlación entre las creencias de “Necesidad de afecto”, “Fantasía de maldad”, “Miedo a lo desconocido” y la ansiedad estado con un 0.6 de significancia.

Chávez Benel (2016). En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada “Creencias irracionales según el manejo de contingencias familiares en pacientes con problemas de pareja”. Esta investigación tiene como objeto de estudio determinar las creencias irracionales según los tipos de manejo de contingencias familiares en los pacientes con problemas de pareja. El método aplicado es descriptivo, con una población de 64 pacientes con un rango de edad de 20 a 60 años de los cuales 42 eran mujeres y 22 varones. Los instrumentos usados fueron el Inventario de Creencias Irracionales y la Escala de manejo de Contingencias Familiares. Dentro de las conclusiones más resaltantes se encontró que los pacientes con problemas de pareja (del 39% al 75%) mantienen un manejo inapropiado de contingencias familiares, y entre el 53,1% y 71.9% presentan un estilo irracional para cada una de sus creencias evaluadas. Así

como las creencias irracionales no son diferentes según el manejo de contingencia familiar.

Guevara C. P. y Suárez I. Y. (2018). En el distrito de Huaycan, se realizó la tesis titulada “Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana de Huaycan”. Este estudio tiene como objetivo determinar la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja. El método utilizado es de tipo correlacional-transversal, con una población de 90 mujeres de entre 15 a 50 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis y el Cuestionario de Dependencia emocional de Lemos y Londoño. Una de las conclusiones más resaltantes fue la relación significativa entre algunas dimensiones de creencias irracionales y la dependencia emocional en las mujeres violentadas. Dentro de las cuales se tiene: necesidad de aprobación, perfeccionismo y ausencia de autonomía.

Sember Vela (2017). En la provincia de Lima, se realizó la investigación que tiene como título “Creencias irracionales y violencia de pareja en estudiantes del cuarto ciclo de ingeniería de Sistemas de una universidad privada del Cono Norte”. Este estudio tiene como objetivo identificar la relación entre las creencias irracionales y la violencia de pareja de una población de estudiantes, que pertenece al cuarto ciclo de la profesión de Ingeniera de sistemas de una universidad particular en Lima. El método utilizado es no experimental, de tipo correlacional transversal, con una población de 604 estudiantes. Los instrumentos utilizados inventario de creencias irracionales y a escala de adaptada para medir violencia de pareja. Entre las conclusiones más importantes

tenemos que en las personas que mantienen la creencia irracional elevada también se haya un clima de violencia en pareja.

2.2 Definición Conceptual

Ellis y Grieger (1990) consideran que las creencias irracionales son producto de los sentimientos y las conductas que se encuentran relacionadas, e interactúan constantemente en la vida del ser humano, por lo cual pueden conducir a sentimientos inadecuados como ansiedad, depresión, etc., lo que va generar conductas inadecuadas en el entorno de la persona, de manera ineficaz, ocasionando más creencias irracionales con referente a su entorno.

2.3. Bases Teóricas

Este subcapítulo tiene como objetivo dar a conocer sobre:

- Creencias irracionales y Teoría Racional Emotiva Conductual
- Conceptos sobre las creencias irracionales
- Creencia racional
- Características de creencias irracionales
- Clasificación de creencias irracionales
- Teoría Racional Emotiva
- Modelo A – B – C
- Conflictos en las relaciones de pareja
- Desarrollo del conflicto de pareja

2.3.1. Creencias Irracionales y Teoría Racional Emotiva Conductual

2.3.1.1 Conceptos de Creencias Irracionales

Ellis A. y Dryden W. (1989) manifiestan que las creencias son consideradas como irracionales por la teoría racional emotiva, ya que suelen (aunque no siempre) reprimir y obstaculizar que los individuos persigan sus metas y propósitos más importantes.

Navas J. (1981) considera que el pensar y sentir se hallan íntimamente conectados y, que a menudo, tan solo se diferencian en que el pensamiento es una manera de estilo más plausible, y menos dirigida hacia la acción que la emoción. Ambas se encuentran altamente correlacionadas y actúan de forma circular de causa y efecto y, en determinados aspectos viene hacer una misma, de manera que el pensar se convierte en la emoción, y la emoción a su vez puede convertirse en pensamiento. Por ello a veces los pensamientos inadecuados pueden generar emociones inadecuadas en la vida del ser humano.

Ellis A. (como se citó en Oblitas L., 2008) refiere que las creencias, racionales e irracionales, son la base de las consecuencias que va a observar el individuo, esto le va a generar problemas emocionales ya que se manifiesta que el pensamiento, la emoción y la conducta están íntimamente interrelacionados entre sí y que el cambio en uno de ellos influye en los otros.

Buge E.; Gomar M. y Mandil J. (2009) refiere que hay creencias que el hombre mantiene sobre sí mismo, el mundo y el futuro y lo representa a través de esquemas o creencias tácitas que son construidas al largo de la vida; por lo cual en un niño se pueden presentar las creencias irracionales que pueden

generar una respuesta emocional o conductual desadaptativo es decir que no es adecuada en el contexto que se desarrolla, perjudicando su desarrollo social.

2.3.1.2 Conceptos de creencia Racional

Ellis y Grieger (1990) indican que el pensamiento racional (ideas o creencias racionales) se delimitan en la terapia racional emotiva como aquellos pensamientos que ayudan a las personas a vivir más tiempo y más felices, especialmente por mantener o elegir por si mismas ciertos valores, propósitos, metas o ideales productores de felicidad y utilizar formas eficaces, flexible, científicas y lógico-empíricas de alcanzar (presumiblemente) estos valores y metas y de evitar resultados contradictorios o contraproducentes.

Ellis A. y Chip R. (2007) mencionan que las creencias racionales generan consecuencias emocionales sanas como la decepción, desagrado y desasosiego, por lo cual pueden generar que la persona tome conciencia o se dé cuenta de sus sentimiento o emociones generadas por un estímulo.

Chaves C. L. y Quinceno P. N. (2010) refieren que las personas con creencias racionales han optado por proyectos o pensamientos que les generen felicidad ya que tienen como herramientas formas prácticas que van a generar resultados lógicos o racionales ante alguna situación lo que va generar evitar resultados contradictorios o confusos.

2.3.1.3. Características de Creencias Irracionales

Chaves C. L. y Quinceno P. N. (2010) mencionan que las creencias irracionales se caracterizan por:

- No tienen un contraste con la realidad

- Se inician a partir de enunciados incorrectos y por ende generar deducciones inadecuadas que carecen de evidencia lógica
- Mayormente representan una sobregeneralización en cuanto a la realidad o el pensamiento producido.
- Toman formas rígidas en forma de órdenes o mandatos, deberes y necesidades que generan emociones incorrectas como la ansiedad o depresión.
- La interpretación equivocada de los eventos o contextos son los que desencadenan estados emocionales inadecuados.
- Los pensamientos irracionales son la principal causa de las perturbaciones emocionales.

2.3.1.4. Clasificación de creencias irracionales y sus conceptos

Ellis A. (2006) refieren que existe creencias irracionales, que se dan en la sociedad, el hogar o familia que rodean el ambiente del ser humano, las cuales generan perturbación en el hombre, ya desde edades tempranas en las cuales se les inserta edad ideas, al momento de tratar “corregirlos”, generando una neurosis en la adultez para Ellis, veamos algunas ideas irracionales, según refiere este autor no son todas sino es un alcance de las que perturban en su mayoría al ser humano:

Creencia Irracional N°1: la necesidad intensa o requerimiento de ser aceptado y amado por las personas importantes en su vida, como su familia y amigos, o con quienes desarrollan una relación significativa, está idea cae en la irracionalidad por lo siguiente (Ellis A., 2006):

- La exigencia por ser aprobado por todas las personas que a uno le agradan, es perfeccionismo, y exigencia hacia uno mismo, ya que siempre habrá un factor o rango mínimo de posibilidad que no lo acepte.
- El hecho que de no sea aceptado por las personas importantes en su vida, va a generar una necesidad extrema para la aprobación, lo cual desencadenara la ansiedad por ser amado
- El individuo va a generar un esfuerzo por simpatizar a esas personas, pero es inevitable agradecerles a todas las personas, por lo que sobrevaloramos su aprobación.
- Se invertirá tiempo y energía en ganar el afecto y restaríamos ese tiempo y fuerza en actividades beneficiosas para la persona.
- La persona al forzar el carisma de los individuos que no simpatiza puede caer en un acomedido o convenido, por lo que puede generar que las persona deje de lado o vaya en contra de sus gustos o necesidades, cayendo en una falta de dirección sobre sí mismo.
- El individuo busca la aprobación de los demás de manera obsesiva y obligatoria, generando en el sujeto mayor importancia a la necesidad que a la preferencia, por consiguiente, generara la inseguridad y hasta incomoda frente a los demás, ocasionando la desaprobación y respeto.
- El amor se distorsiona, y el concepto del amar, más que ser amado, se invierten, por lo que se convierte en una urgencia extrema “el ser amado” para el individuo.

Ellis (2006), menciona que los individuos deberían solucionar el aspecto de la aprobación y el ser amado a través de la racionalidad, y no ilógicas, en este caso la forma más adecuada sería:

- Los individuos deberían alejar los requerimientos extremos de ser aprobado o amado es decir la necesidad de amor, y no eliminar todos sus deseos de aceptación.
- Podrían buscar una aceptación más humilde a través de expresiones de afecto reales como el compañerismo, o por mérito profesional, más que buscar ser aceptados en sí, de esta manera el sujeto va a entender que el reconocimiento no se da por la aprobación de los demás, sino del amor hacia uno mismo, generando una independencia en gustos, sin tener que buscar la aceptación de la mayoría.
- Reconocer sus sentimientos de tristeza o frustración al no ser aceptado, y no reprimirse al considerar que es vergonzoso o trágico.
- Los individuos deberían optar una postura de no conformismo ni contradictoria frente al rechazo, sino utilizar el contexto para examinarse o cuestionarse sobre “¿Qué es lo que realmente me gusta o deseo hacer con mi vida?”, en lugar de “¿Qué tengo que hacer para agradarles o que les agrada a ellos? “.

Creencia Irracional N°2: El hecho de pensar que para creer que uno mismo es valioso se debe ser muy capaz, exigente, y proporcionado en todo lo que realice, esta idea en la mayoría de personas, consideran que, si no son óptimos en todo o en alguna cualidad, son inservibles, o inferiores a los demás, lo que puede generar la cobardía y con ello el suicidio, esto es una idea irracional por lo siguiente (Ellis A., 2006):

- No hay persona que sea perfecto en todos los aspectos, ya que no podemos ni destacar completamente en un solo aspecto importante, podemos optar por intentar lograr triunfar en el área laborar, familiar, juego,

estudios, etc. Cuando el sujeto se sobre exige en que debe alcanzar o tener éxito se genera ansiedad y sentimientos de inferioridad.

- Cuando la persona se exige a sí mismo el querer lograr o alcanzar el éxito, esta actividad constante genera un desgaste físico excesivo ocasionando la hipertensión, sobre esfuerzo físico o mental, puede desencadenar diferentes enfermedades.
- Este individuo considera que tiene la responsabilidad para alcanzar el éxito, lo cual genera una competencia consigo mismo y con los demás, tratando de ser el más óptimo, lo que genera que los demás dirijan su camino, pues constantemente está comparándose, produciendo rivalidad ante el logro de los demás. La persona no se da cuenta que tiene características físicas o cognitivas que lo pueden limitar.
- Genera gran importancia a la filosofía del éxito, y llega a confundir el valor externo es decir el sado por las personas; con el valor interno (el de uno mismo). Puede generar una confusión de conceptos y expresar que la felicidad es superar a los demás, dejando los valores y moral de lado.
- La persona se focaliza en ser exigente y competente, dejando de lado lo que realmente le genera felicidad, dejando de lado los intereses propios y buenos de la vida.
- Se origina una preocupación constante por éxito, lo que genera que la persona tenga miedo a equivocarse, y por ende tiene miedo de cometer errores por eso se percata de que no debe tantear ya que ello le puede generar algún equivoco que no podría llevarlo a ansiedades, o fracaso; Ellis menciona que esto genera que la persona no se sienta adecuada con su trabajo.

Por lo cual, la manera más lógica debería ser:

- Pensar en actuar sobre lo que le genera agrado y disfrute en la vida, y no estar despreciándose tratando de actuar adecuadamente bien o los resultados de su esfuerzo.
- Que su actuar este dirigido en actuar correctamente por la satisfacción que este le genera y no por agradar o ser mejor que todos es decir egocéntricas.
- Detenerse a pensar en sus necesidades, si el comportamiento realizado en busca del éxito es por sus gustos o preferencias, y no tratar de hacerlo perfecto, ya que es para su propia satisfacción
- Cuestionarse si está esforzándose en alcanzar el éxito por un principio o el lograr la meta como satisfacción personal.
- Para actuar de manera correcta debe aceptar sus propios defectos y no atemorizarse ante ellos, tratar de adecuar la situación, por ende, debe de ejercitar constantemente, y tratar de arriesgarse, no tenerle miedo al fracaso, ya que no somos perfectos y tenemos restricciones.

Creencia irracional N° 3: Considerar que hay personas malévolas o villanas, por lo que deben der castigados o culpados por su malicia; es por eso que si se le da su merecido de forma que se sientan culpables, esto evitara que lo vuelvan hacer. Esta idea es irracional por lo siguiente (Ellis A., 2006):

- Uno de los filósofos medievales, San Agustín de Hipona, refiere que los seres humanos contamos con la opción del “libre albedrio” es decir que “Dios” nos da la opción de elegir entre hacer el bien o el mal, obviamente si escogemos el mal es porque estamos yendo en contra de la “voluntad

divina” y actuando con “pecado”, pero la opción de “escoger o elegir” del hombre ha ido perdiendo su valor ya que se deja llevar por lo que está a su alrededor a la hora de escoger, y el “libre albedrío” se ve reducido; por ende se está dejando llevar por sus impulsos sean sexuales o emocionales.

- Considerar que si para uno han actuado de una manera “equivocada” deben ser castigados, porque para la persona lo realizado no es correcto.
- Pensar que, si la persona se equivoca, a la próxima no debe equivocarse ya que debe ser “perfecto”, por ende, se le debe hacer sentir culpable de sus actos y castigarlo, ya que de esa manera se reducirá la intensidad de su maldad y errores.
- La persona genera sentimientos de venganza, culpabilidad, y hasta mostrar hostilidad, esto genera que la persona se encuentre perturbada emocionalmente; esto también va a generar que estilo de crianza hacia un hijo bajo el estilo “perfeccionista” forme adultos neuróticos que en acto de no querer fallar también se equivocaran.

Estas preocupaciones por ser “perfectos” o que las demás también lo sean, generara preocupaciones innecesarias, la persona debe considerar las siguientes

Creencia irracional N°4: Es horrible o fatal cuando las cosas no salen como uno desea o como pensó que serían, esto genera que las personas se sientan agobiadas cuando la cosas no salen como ellos desean o su entorno social tampoco es como ellos desea, está idea es irracional por lo siguiente (Ellis A., 2006):

- No hay manera de considerar de creer que las cosas deberían ser como uno lo desea, así sean injustas o justas con respecto a la realidad. Así como el hecho de que hay personas que no nos agraden es algo normal, pero el considerar enojarse o llorar por que las cosas son de una manera y no de la forma que deseamos que sean.
- El estar constantemente tristes o nostálgicos porque las cosas no son como las deseamos no ayudara a mejorar la situación, sino que nos va a generar más agotamiento emocional, y no vamos a poder tener las ideas claras sino desordenadas.
- A veces vamos a intentar cambiar las cosas que nos van bien, pero hay que comprender que por más que a veces luchemos no vamos a poder mejorarlas, así que debemos hallar una resignación con un poco de esfuerzo.
- Según Ellis, este sentimiento de frustración que se genera en la persona puede generar violencia o agresión, menciona Miller

Se propone que, en lugar de quedarse enojado, frustrado, o indignado, por cuestiones reales o imaginarias del mundo o su entorno social, se puede optar por otras actitudes, como:

- Considerar si el hecho sucedido es realmente una razón para enojarse o generar un dolor emocional, y si es que está situación no se está llevando al extremo o generalizando, en el caso si sean reales e incómodas, se recomienda mantener la calma de la situación y afrontarla o también resignarse.

- Tomar toda experiencia como un aprendizaje en la cual aprendamos más sobre nuestros estados emocionales, como la frustración, aceptarla y tomarlo como un desafío,
- En el caso esta situación empiece a generar un síntoma físico como: dolor de cabeza, malestar, etc, se recomienda extinguirlo aplicando algunas técnicas de distracción (leer, jugar, etc).

Creencia irracional N°5: Lo malo se origina por causas externas a nosotros, las personas que los rodean son los que generan las desgracias, al igual que los acontecimientos que generan, pero si todo ello sería controlable o diferente estos se sentirían mejor. Está idea es irracional por las siguientes circunstancias (Ellis A., 2006):

- Considerar que las personas o circunstancias lo pueden generar daños físicos o privarlos de algo, o satisfacer alguna necesidad como el dinero alimentos, dormir, etc. Lo cual en la actualidad es algo poco común, lo que si se podría dar son daños psicológicos el cual si genera un daño mínimo, ya que nos lastima la actitud de las personas que lo hacen y dicen.
- El hecho de que la persona considere que se “siente mal” ante el comportamiento de algunas personas y más si son sus amistades, y refieran que “no puedo soportarlo”, “todo está mal”, según Ellis lo que en realidad se está diciendo es que la persona se siente culpable por sentirse mal ante el comportamiento de los demás o sus amistades, está generando que el sujeto se comporte de na manera diferente.
- La mayoría de personas consideran que es casi imposible controlar o cambiar sus emociones ya que tal vez no lo están tomando en serio o lo

realizan de una manera inadecuada. Sino tomar las emociones como parte de algo fuera de sí mismos, y tomarlo como el proceso de nuestro entorno comprenderían lo factible que puede ser trabajar con ellas, entonces el cambio se podría dar de una manera más fácil.

El considerar que las emociones están fuera de nuestro alcance de control no es lo más oportuno, si un ser humano es más listo que sus pensamientos podrá darse cuenta que las emociones son internas originadas por cosas externas y no lo contrario, de esta manera podrá controlarlo a través de los siguientes métodos:

- El reconocer primeramente que tipo de emoción se está generando y después identificarla, de esta manera la persona sabrá que él es capaz de controlarla pues el mismo la está originando.

Creencia irracional N°6: Sentir miedo constantemente ante el peligro o desconocido, por eso hay que estar atentos y ansiosos ante el riesgo de que algo malo ocurra. Algunas personas consideran que si existe algún peligro que los pueda acontecer entonces tienen que mantenerse siempre alertas a lo que le puede suceder. Esto es una creencia irracional por lo siguiente (Ellis A., 2006):

- Es normal ser precavidos ante situaciones riesgosas, o saber cómo actuar ante ciertas circunstancias, pero cuando la “ansiedad o “preocupación” constante se da por ser de manera precavida, entonces estamos hablando de una idea irracional a lo que va a suceder, ya que la persona se puede alterar constantemente por suponer que algo peligroso ya va a suceder.

- La preocupación o ansiedad constante ante el pensamiento del peligro que le puede suceder va a generar que cuando llegue o suceda el hecho la persona no se encuentre con la capacidad de afrontarlo, este sujeto puede vivir atemorizado por los peligros que le pueden suceder a él o sus seres queridos.
- Estas situaciones de inquietud o alteración, a veces evita que sucedan o más bien lo ocasionan o contribuye a ello, en lo contrario cuando uno se encuentra tranquilo puede evitar que suceda el hecho que se está pensando constantemente.
- Hay preocupaciones de hechos que son inevitables, uno de ellos es la muerte, una enfermedad crónica, etc. Así que por más que vivamos preocupados por que en algún momento el final de nuestros días llegará no evitará que suceda, pero si tal vez generará que vivamos con precaución y contribuir a que se alargue el día pero esté pensamiento rumiante puede afectar nuestros días y que sean duros u agrios. Ya que si se acepta el fin, entonces la persona puede vivir con placer y disfrutar ese tiempo.

Una persona que mantiene un pensamiento racional va a generar ideas más prácticas y no dejará que estas ideas lo embarguen como:

- Entender que el mismo se genera las preocupaciones por estas cuestionándose sobre: ¿qué pasaría si me atropellase un carro? O ¿el dolor que siento en el pecho es una señal de cáncer?, etc. Darse cuenta que estos cuestionamientos no le generarán nada provechoso sino angustia, y tal vez cambiar la forma de cuestionarse por un: ¿Cómo afrontaría un accidente? Etc.

- Asimilar la razón de sus miedos irracionales y que estos no van a generar que no suceda y que puede contribuir a que sucedan, así como el debilitamiento emocional de este tipo de ideas.
- Este tipo de ideas catastróficas pueden generar que la persona entre en un estado filosófico sobre su ser o esencia, así el sujeto pueda llegar a afrontar estas situaciones preocupantes y dar cuenta de lo absurdo que pudo llegar su mente.

Creencia irracional N°7: Es más sencillo no cargar responsabilidades o hacerles frente ya que nos pueden generar complicaciones en nuestra vida, por eso debemos evadirlas. Algunas personas consideran que es más práctico hacer lo que es más sencillo a tener que complicarse la vida con responsabilidades. Esta idea es errónea por lo siguiente (Ellis A., 2006):

- Estas personas piensan que las cosas se pueden solucionar de una manera más fácil y sencilla al momento de tomar una decisión, sin considerar las consecuencias de sus actos; ya que estos pueden generar en el inicio un alivio pero pasadas las horas de la situación viene los remordimientos o sensación de insatisfacción y se empiecen a dar los “que hubiera pasado si...”, generando momentos o hasta meses de incertidumbre.
- A veces la persona se esmera para generar situaciones que le generen responsabilidades y consideran que es más sencillo pero producen un esfuerzo mental por estar por horas pensando en las situaciones que le pueden suceder.
- Algunas personas consideran que llevar una vida evasiva a las responsabilidades o fácil, es “mejor” o son “más felices”, Ellis menciona

que para Arnold y Bull, una persona que mantiene una vida activa es “más feliz” a cuando están de forma pasiva, el ser humano es mejor al sentirse comprometidos y con metas o proyectos a largo plazo a cuando están sin un propósito en su vida, ya que puede que sea “feliz” sin tener responsabilidades pero será por un periodo corto, como el de unas vacaciones.

Mencionando lo anterior si es verídico una vida sencilla y sin compromisos puede ser placentera de manera corta o momentánea, es especial después de haber cumplido con algo y tomarse un descanso, pero es complicado cuando se mantiene en ese estado de quietud siempre, por consiguiente: en lugar de estar luchando contra las responsabilidades una persona racional debe:

- Puede llegar a realizar las cosas sin incomodarse, a pesar que le incomoden hacer las cosas, así mientras las realice puede optar por soluciones para evitar las situaciones dolorosas que sean innecesarias en su vida, así podrá afrontar las situaciones y cumplirlas lo más pronto posible.
- Tendrá que afrontar algunas situaciones difíciles y no caer en la idea de que es mejor evitarlas ya que puede llegar a producir una cadena de irresponsabilidades y mantener frases o ideas positivas que contribuyan a cumplir con sus metas.
- Ir entendiendo que al realizar sus responsabilidades su vida genera una razón de ser y disfrutar lo placentero que puede convertirse a estar constantemente evitándolas o negándolas.

Creencia irracional N°8: Tener la necesidad de que alguien más fuerte nos proteja ya que nosotros no podemos y que requerimos siempre de los demás para estar seguros. Algunas personas caen en la idea de que su seguridad depende de alguien mejor o que nos brinde protección. Está es una idea irracional por lo siguiente (Ellis A., 2006):

- Nuestra sociedad está formada por servicios que constantemente utilizamos nos genera depender de cierta manera de ellos, pero esta situación no implica que nos excusemos en depender siempre de los demás y que estas personas externas se conviertan en los dirigentes de nuestras decisiones.
- Esta dependencia puede generar que la persona deje muchas cosas de lado, forzados por la necesidad de no poder elegir por ellos mismos, y forzados a los que el otro desea, ya que esta persona carece de individualismo ya que va en forma inversa con la dependencia.
- Esta peculiaridad de la dependencia ira en aumento así la persona caerá en un círculo cada vez más grande de que los demás lo guíen, es decir ira en ascenso la dependencia, este juego rutinario estará enfocado en la búsqueda de autoestima y aumento de ansiedad ante no saber qué hacer.

El individuo debe de luchar por no depender de otra persona o divinidad, la persona racional deberá hacer lo posible por mantenerse seguro de sus decisiones e ideales, y deberá seguir las siguientes pautas:

- Deberá ser responsable de sus decisiones, de que estará y está solo, y que la razón de ser autónomo de su vida es compromiso suyo, pues solo él conoce de sus necesidades.

- Aprender que los errores son parte de la vida y que sus equivocaciones no son ajenas a la de los demás ya que se puede aprender de los errores por más terrible que puedan ser. Mantener la lucha por no recaer en la dependencia y luchar por sus objetivos o anhelos. Así como comprender y reconocer cuando es que necesita ayuda pues no siempre va a poder ser fuerte y ser autónoma, que es una condición del ser humano el darse cuenta.

Creencia irracional N°9: Aquellas situaciones que nos causaron un sentimiento de dolor, deben seguir generando emociones fuertes y por lo cual nuestro pasado siempre debemos tenerlo presente. Por lo tanto esta idea es irracional por lo siguiente (Ellis A., 2006):

- El creer que alguna experiencia de su vida fue determinante para la persona y que por consiguiente siempre debe serlo para que siempre obtenga los mismos resultados, ejemplo: “El dejarme golpear por mi pareja generó que no me divorcie o alejen a mis hijos de mi lado, entonces siempre debo dejarme golpear para que mi familia pueda estar unida”.
- A veces la persona puede caer en el error de que el pasado a determinado su presente y así evitar cambiar, pues creen que las personas cercanas a ellas se pueden burlar de ellos, o si es que recurren a un especialista se sienten humillados por no saber lidiar con sus conflictos, por ello algunas personas crean la excusa perfecta para no cambiar ya que en parte se sienten condicionados por el ambiente.

Estas personas deben de saber sobrellevar su pasado para que pueda asumir su responsabilidad de cambiar, por lo tanto puede optar por las siguientes opciones:

- Aceptar los acontecimientos de su pasado pero que ello no es un determinante para su presente y que su esfuerzo generará cambios, pero deberá trabajar para generar la transformación.
- No crear un mecanismo de repetición del pasado al presente, ya que lo que no resulto para para algunos no quiere decir que no funcione para la persona, pero este hecho de ir en contra de su pasado va también ir en contra no solo de él mismo sino tal vez su familia, pues este suceso no solo se dio en el sino viene de sus antecesores.
- La persona debe darse cuenta de que atribuciones del pasado debe cambiar, pues no todas son causantes de su malestar, sino reflexionar sobre aquellas que le generar el desequilibrio emocional.

Creencia irracional N°10: Debemos siempre estar pendiente de los demás y sus preocupaciones ya que los demás hace y dicen cosas que influyen en nuestras vidas, pues es lo mejor para nosotros. Esta idea se considera una idea irracional por lo siguiente (Ellis A., 2006):

- Constantemente las personas tienen dificultades y eso tiene poco que ver con nosotros, y no hay ninguna razón por la cual debemos sentirnos muy tensos o preocupados, a veces cuando estás personas actúan de una manera que no es similar a la nuestra.

- Las personas se generan malestar, por el comportamiento que tienen otras personas ya que no es como ellos desean, y nos incomoda más cuando esta mala conducta se refiere a nosotros.
- El disgustarnos por las conductas de los demás no va a generar que la persona cambie por más que expresemos nuestro malestar frente a esta, lo que estamos generando es que la persona mantenga una actitud defensiva y nos enojemos más, si nos tranquilizamos podemos generar el cambio.

La persona debe evitar enojarse por situaciones que personas externas realicen actos inadecuados para nosotros, podemos reflexionar y actuar de la siguiente manera:

- Cuestionarse si el preocuparnos por las conductas de los demás va a mejorar el panorama de la situación, ya que lo más recomendable es intentar ayudar a la persona para que vea su error y está pueda mejorar sus obstáculos.
- En el caso que no podamos cambiar la conducta de la persona, debemos de mantener de mantener la calma para manifestar nuestro malestar y no forzar a la persona a cambiar la conducta que nos genera incomodidad.

Creencia irracional N°11: Considerar que todo lo que realicemos debe ser perfecto y preciso ante las dificultades que tengamos, ya que, si al darle una solución las cosas no salen bien, entonces todo a nuestro alrededor seguirá siendo malo; necesitamos tener las cosas bajo control para sentirnos bien por ende felices. Esta idea es irracional por la siguiente razón (Ellis A., 2006):

- En la actualidad no existe nada seguro, ni perfecto, ni autentico. Reichenbach (como se citó en Ellis A., 2006) solo vivimos en un mundo de puras posibilidades y de fortunos, por lo tanto no podemos mantener la certeza de nada que se encuentre fuera de nosotros. La búsqueda de la verdad o seguridad sobre algo nos generará ansiedad, angustia, etc. Debemos de conformarnos a los que podemos conocer por nuestros sentidos, y entender que hay cosas que no podemos controlar, y no hallar la perfección pues esta no existe en forma absoluta.
- Las personas se generan malestar por el hecho de creer que no podrán hallar una solución correcta a sus dificultades o sino pueden controlar las cosas de su alrededor, para ellos es lo peor, pues es una catástrofe no controlar o que las cosas no sean perfectas.
- La búsqueda del perfeccionismo genera la limitación de hallar la solución, pues la persona se bloquea y no es capaz de pensar con claridad sobre sus posibles posibilidades, solo mantiene en sus pensamientos las palabras “debería de ser así...”, “hubiese sido de esta manera...”, “tiene que ser así...” y la persona puede presentar un estado de pavor.

La persona en lugar de mantenerse enfrascada en ese tipo de pensamientos, podría encontrar la solución a sus problemas de la siguiente manera:

- Pensar en las diferentes soluciones posibles y escoger la más adecuada y apropiada para el asunto, y no enfrascarse en la idea perfecta, de esta manera estar preparado para actuar en otras situaciones de manera eficiente.
- Considerar que equivocarse es de ser humanos, y no sentirse mal por los errores que cometa ya que ello no implicara que es peor o mejor sobre sí

mismo, sino arriesgarse a equivocarse y saber cómo superar las adversidades, buscar soluciones y no generarse malestares emocionales.

2.3.1.5. Teoría Racional Emotiva

Ellis A. y Dryden W. (1989) hacen referencia al contexto histórico de la RET, la cual se funda en 1955 por Albert Ellis en New York, mientras que ejercía la psicología clínica y en la atención de parejas, fue ganando experiencia; al inicio Ellis aplicaba el enfoque psicoanalítico para el tratamiento con pacientes, ya que se analizaba el interior de las personas; poco a poco Ellis encuentra ciertos desperfectos en la práctica psicoanalítica y es en ese momento que decide buscar su propia teoría para tratar a sus pacientes; Ellis en la búsqueda de sus principios acude a lecturas de ciertos filósofos estoicos como Epicteto y Marco Aurelio, de la cual mantiene la idea de que los seres humanos se alteran no por las cosas en sí, sino por la visión de las cosas, la cual transforma y se vuelve en la base de la RET. Por lo cual Ellis también se basó en los pensamientos de otros filósofos como Kant, Spinoza, Russell, que tienen una concepción diferente sobre la naturaleza del cosmos, y el hecho de comprobar la validez, de estas concepciones.

2.3.1.6. Modelo A – B – C

Ellis A. y Dryden W. (1989) a través del modelo ABC intenta explicar cómo el ser humano se genera a sí mismo los trastornos emocionales en su vida, a través de los pensamientos distorsionados que genera el sujeto, es decir las ideas mal interpretadas del contexto. Ellis refiere que:

Figura 1: Esquema del modelo A-B-C

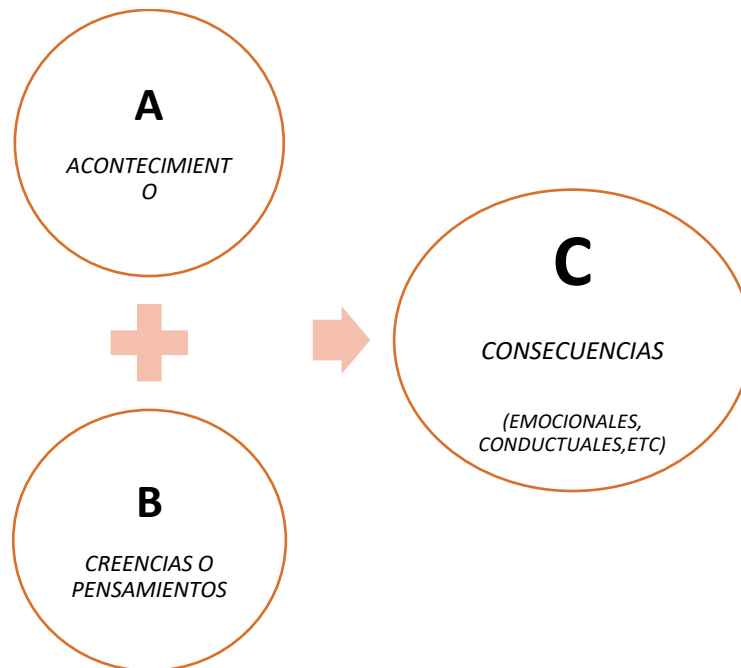


Figura 1: Esquema del modelo utilizado en la Terapia Racional Emotiva Conductual, fuente Ellis A. y Dryden W. (1989)

- **A:** Hace referencia a los acontecimientos activadores
- **B:** Las creencias que tiene el sujeto o pensamiento
- **C:** Son las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales que genera A, o según refiere síntomas neuróticos.

En el siguiente caso se podrá explicar mejor el modelo planteado:

- Camila está molesta por que no tuvo un buen día en el trabajo, a la salida se va al encuentro de Andrés, que la está esperando para ir al cine; Andrés la ve llegar y observa que su rostro está rígido, y las cejas fruncidas de Camila. Automáticamente en Andrés surgen ideas de “seguro hice algo malo”. “Va a decirme que no desea ir al cine”, “siempre que salimos está enojada”, “pensaba tener una cita perfecta, pero está

molesta”, “¿terminará conmigo?”, al llegar Camila, lo saluda y empiezan a caminar juntos en silencio, Andrés por temor a que Camila le diga algo hiriente “no le dice nada”, Camila al sentir el mutismo de Andrés empieza a tener las siguientes ideas “tal vez, no le importo, por eso no me pregunta ¿cómo me fue?”, “su indiferencia me hace daño, pero necesito estar a su lado por qué me siento bien”, “si le digo algo, tal vez me va a dejar, mejor me quedo callada”, ambos se mantienen en silencio y siguen caminando, hasta que Camila dice: estoy cansada, me iré a mi casa: Andrés solo la mira y le dice: Ok, ni tenía ganas de ir; Camila solo se pone a llorar y se va....

Si analizamos el siguiente caso a través del modelo A-B-C, será de la siguiente manera:

A: Camila: está molesta por que no tuvo un buen día en el trabajo; Andrés: la está esperando para ir al cine, la ve llegar y observa que su rostro está rígido, y las cejas fruncidas de Camila.

B: Andrés: “seguro hice algo malo”. “Va a decirme que no desea ir al cine”, “siempre que salimos está enojada”, “pensaba tener una cita perfecta, pero está molesta”, “¿terminará conmigo?”, Camila: “tal vez, no le importo, por eso no me pregunta ¿cómo me fue?”, “su indiferencia me hace daño, pero necesito estar a su lado por qué me siento bien”, “si le digo algo, tal vez me va a dejar, mejor me quedo callada”

C: Ambos se quedan en silencio y siguen caminando, Camila dice: estoy cansada, me iré a mi casa: Andrés solo la mira y le dice: Ok, ni tenía ganas de

ir; Camila solo se pone a llorar y se va...., generando en ambos tristeza, frustración, miedo, enojo, etc.

Albert Ellis refiere que estas consecuencias (C) van a generar más consecuencias emocionales, como en el caso anterior, tal vez Andrés, y Camila, se mantengan enojados, sin saber que le sucede a cada uno, pudiendo llegar a terminar la relación, desencadenando más dolor, este tipo de situaciones no solo se observa ante este tipo de contextos sino que se puede dar en personas que mantengan una fobia, perturbados, etc. Cabe señalar que estas consecuencias no solo pueden ser emocionales sino físicas, como la violencia, maltrato, golpes, asesinatos, etc. (Ellis y Grieger, 1990)

El modelo TREC, según Lega L., Sorribes F. y Calvo M. (2011), busca que los individuos cambien sus pensamientos irracionales a racionales, y con ello su comportamiento sea más adecuada para que pueda vivir de una manera saludable con ello Ellis acondiciona el D, E y F, en el cual:

- **D:** Debate o disputa
- **E:** Reemplazar el pensamiento irracional con una nueva filosofía
- **F:** Comportamientos adecuados o funcionales

Siguiendo con el análisis del caso planteado, se puede dar:

D: La pareja acude a un terapeuta para que este conozca sus ideas irracionales que mantienen, ambos reconocen que sus ideas irracionales afecta su relación de pareja, generando una reconstrucción para que pueda seguir con el paso E.

E: Cambiar las ideas irracionales por un pensamiento adecuado, y generar una nueva conducta y emoción en ambos que beneficie su relación de pareja. La

pareja se da cuenta que no deben de generar ideas ante la expresión de enojo de su compañero (a).

F: Su comportamiento en la pareja será saludable, ahora Camila y Andrés dialogarán si se encuentran enojados o si algo les incomoda, para ayudarse mutuamente si mantienen dificultades.

2.3.2. Conflictos en las relaciones de pareja

Elina Aguilar (2000), refiere que la violencia está constantemente en nosotros, y no es reciente sino desde épocas anteriores, como base de ello tenemos las recopilaciones históricas que dan fuente a lo enunciado. Nos encontramos rodeados de violencia, la cual la podemos encontrar en la familia, sociedad, escuelas, trabajo, etc. Por lo que es fundamental diferenciar el concepto de violencia y agresión, las cuales significan:

Agresión: capacidad de reaccionar frente al medio, para que se dé la agresión se debe mantener una dirección hacia quién va dirigido que puede ser inter o direccional. Por consiguiente la persona no reacciona agresivamente frente al estímulo sino la interpretación que se da de este.

Violencia: obligar a través de la fuerza a que una persona realice algo que no desea y su voluntad, por lo que nuestra opción de escoger algo es anulada.

Pareja: función de complemento entre el querer ser sostenido y sostener por lo que las caricias son constates.

La pareja enfrentará diferentes tipos de crisis durante el proceso de crecimiento como pareja, y de las generadas por sí mismos. Lo que en algunas ocasiones generará en cada uno la anulación de uno sobre el otro. La familia tomará un

papel importante, ya que en algunas circunstancias este intervendrá para modificar conductas, que sean violentas o poco agradables para ellos, así una tercera persona podrá inducir a la reflexión. También este tercero podrá romper con el círculo vicioso de violencia o maltrato que se desarrolle en la pareja. (Elina Aguilar., 2000)

Según el informe mundial sobre la violencia y la salud (2010) la violencia en la pareja se refleja en cualquier tipo de comportamiento, el daño que puede causar se da a nivel:

Físico: golpes, cachetadas, patear, etc.

Psicológico: intimidaciones, humillaciones frecuentes, deshonrar a la persona, etc.

Sexual: obligar a mantener relaciones sexuales, caricias, etc.

Comportamiento dominante: apartar a persona de su familia, amistades, controlar sus movimientos, impedir que recurra a algún tipo de ayuda o socorro, etc.

2.3.2.1. Desarrollos del conflicto de pareja

En una relación de pareja que mantienen conflicto, Costa y Serrat (1985) refieren que la pareja mantiene una dinámica, ya que ambos miembros se vuelven en Emisor y Receptor, entre ambos se da un proceso circular y recíproco de estímulos. En este proceso la pareja que se mantiene en conflicto se encuentra constantemente en este círculo de estímulos, en las cuales se generan castigo más que refuerzos positivos. Para Jacobson (cómo se citó en

Costa y Serrat, 1985) refiere que para que una persona entre en conflicto, mantendrá cierto tipo de conflictos:

- Conflictos en las habilidades para comunicarse
- Déficit para controlar los estímulos (tener un hijo, etc.)
- Modificaciones en el entorno (infidelidad)
- Preferencias en el tipo de intimidación sexual

Cuando se empieza a desarrollar los conflictos en la pareja por algunas de estas circunstancias, en primera instancia se da la negación (violencia), y si no se consigue lo deseado, se produce el abandono.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

El siguiente estudio es de tipo descriptivo, puesto que tiene como objetivo separar a las variables y a través de una manera independiente medirlas con el fin de describirlas, este tipo de investigación se caracteriza por ser específicos (Salinas M. y Cárdenas C.2009). En esta oportunidad se desea conocer las creencias irracionales en personas que mantienen una relación de pareja atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.

El enfoque utilizado en esta investigación es de tipo cuantitativo, ya que nos ayuda a realizar una medición en diferentes poblaciones permitiendo una representación potente de la realidad a través de la encuesta estadística. Canales C. (2006)

3.2. Población y muestra

Población:

La población es de 40 personas conformadas de diferentes sexos, y varias edades, que reciben una atención en un centro psicológico de Lima Norte.

Muestra:

El tipo de muestreo censal está conformado por 40 personas, de diferentes sexos que mantiene una relación de pareja y son consultantes en un centro psicológico de Lima-Norte, se consideró como criterio de exclusión a aquellas personas que no mantienen una relación de pareja y son menores de 18 años, atendidas en el centro psicológicos.

El diseño aplicado para la recopilación de información es no probalísticos, los cuales, las características sociodemográficas se presentarán a continuación:

Tabla 1
Distribución de la muestra por sexo

Sexo	f	%
Femenino	30	75%
Masculino	10	15%
TOTAL	40	100%

En la tabla 1, podemos visualizar la distribución de la muestra de acuerdo al sexo. Se expresa que un 75% de la muestra corresponde al sexo femenino y un 15% de la muestra está conformada por el sexo masculino.

Tabla 2
Distribución de la muestra por edad

Edades	f	%
Adulthood temprana (21-39 años)	36	90
Adulthood Intermedia (40-59)	4	10
TOTAL	40	100%

En la tabla 2, podemos observar la distribución de la muestra en base a su rango de edad. Se visualiza que un 90% se encuentra en la etapa de Adulthood temprana que equivale a un rango de 21 a 39 años, y otra minoría de la muestra, 10% corresponde a la etapa Adulthood Intermedia que abarca el rango de edades de 40 a 59 años.

3.3. Identificación de las variables y su operacionalización

Identificación de la variable

La variable es Creencias irracionales de Albert Ellis y sus dimensiones, así como los resultados obtenidos.

Operacionalización de la variable

A continuación, se conceptualizará la operación de la variable a través de la tabla 3, en la cual se ha estructurado en cinco partes: Variable, definición conceptual, dimensiones, definición operacional, instrumentos. Se puede visualizar en la tabla 3. (Siguiendo página)

Tabla 3*Matriz de operacionalización de la variable: Creencia Irracional*

Definición Conceptual	Dimensiones	Definición Operacional	Instrumentos
Ellis y Grieger (1990) consideran que las creencias irracionales son producto de los sentimientos y las conductas que se encuentran relacionadas, e interactúan constantemente en la vida del ser humano, por lo cual pueden conducir a sentimientos inadecuados como ansiedad, depresión, etc., lo que va generar conductas inadecuadas en el entorno de la persona, de manera ineficaz, ocasionando más creencias irracionales con referente a su entorno.	<i>NECESIDAD DE SER APROBADO</i>	Para una persona es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, entorno social, familia y amigos.	INVENTARIO DE CREENCIAS DE ALBERT ELLIS (1987)
	<i>SER PERFECCIONISTA</i>	Debe ser inexcusablemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende	
	<i>CONDENACIÓN</i>	Ciertas personas son malas, groseros y perversas y deberían ser castigadas	
	<i>CATASTROFISMO</i>	Es terrible cuando las cosas no son como uno quisiera que fueran	
	<i>INCONTRABILIDAD</i>	Lo acontecimientos externos son el origen de las fatalidades del mundo; las personas solamente reaccionan sobre cómo estos sucesos actúan sobre ellos	
	<i>ANSIEDAD ANTE LO DESCONOCIDO</i>	Se debe sentir temor o ansiedad sobre las cosas peligrosas e inciertas que pueden sucedernos	
	<i>EVITACIÓN ANTE EL MALESTAR</i>	Es mejor evitar las responsabilidades ya que así tendremos una vida sencilla.	
	<i>DEPENDENCIA</i>	Es una necesidad tener a alguien más grande y fuerte para estar seguros	
	<i>AFECCIÓN AL PASADO</i>	Nuestro pasado tiene un gran poder sobre las acciones del presente.	
	<i>FACILISMO</i>	Lo mejor para ser felices es no hace esfuerzo, lo mejor es el ocio y tiempo libre.	

Fuente: Ellis, A., 2006

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

Técnicas

La fuente utilizada para la recopilación de la información fue la encuesta ya que es un instrumento que genera una dialogo vertical hacia los ítems preestablecidos, facilitando que el encuestado exprese sus respuestas, a través de este medio el encuestador mediante las preguntas ha generado una redacción que esconde una operacionalización de una teoría. (Canales C. 2006)

Instrumentos

El instrumento utilizado para la recolección de datos es el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.

3.4.1. Ficha técnica

Inventario de Creencias Irracionales

Autor: Albert Ellis (1980)

Traducción al castellano: Davis Mc. Kay y Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987).

Población: Adolescentes (12 años mínimo) y adultos

Ámbito de aplicación: Individual y colectiva

Tiempo de aplicación: 30 minutos aproximadamente

Forma de aplicación: Entrevista estructurada y auto-aplicación

Cantidad de Ítems: 100

Objetivo: Esta prueba tiene como objetivo saber si existe la creencia irracional en el pensamiento de la persona, y si esta creencia tiene un nivel significativo que estaría limitando algunas áreas de la vida de la persona.

Descripción: Este inventario tiene registrado las diez creencias irracionales propuestas por el autor, las cuales hemos ido formando en el proceso de la vida mediante experiencias y aprendizajes, según Ellis.

Dimensiones: Necesidad de aprobación, correcto y perfeccionista, culpabilización, catastrofismo, incontrol externo, miedo o ansiedad ante lo desconocido, evasión de dificultades, dependencia, aflicción del pasado, e inactividad.

Definición de cada dimensión según la prueba:

- ✓ *Creencia irracional I:* 1,11,21,31,41,51,61,71,81,91; “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”.
- ✓ *Creencia irracional II:* 2,12,22,32,42,52,62,72,82,92; “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”.
- ✓ *Creencia irracional III:* 3,13,23,33,43,53,63,73,83,93; “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”.
- ✓ *Creencia irracional IV:* 4,14,24,34,44,54,64,74,84,94; “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”.
- ✓ *Creencia irracional V:* 5,15,25,35,45,55,65,75,85,95; “Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones”.

- ✓ *Creencia irracional VI: 6,16,26,36,46,56,66,76,86,96; “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”*
- ✓ *Creencia irracional VII: 7,17,27,37,47,57,67,77,87,97; “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”.*
- ✓ *Creencia irracional VIII: 8,18,28,38,48,58,68,78,88,98; “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.*
- ✓ *Creencia irracional IX: 9,19,29,39,49,59,69,79,89,99; “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”.*
- ✓ *Creencia irracional X: 0,20,30,40,50,60,70,80,90,100; “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”.*

3.4.2. Forma de corrección:

Las preguntas son del 1 al 100 y las respuestas pueden ser “Estoy de acuerdo” y “Estoy en desacuerdo”, cada dimensión (10) consta de 10 preguntas. Se califica con “1” en la creencia irracional y “0” en la creencia racional. Así cada dimensión puede obtener un puntaje máximo de “10” y mínimo de “0”. Asimismo, hay ítems que son de puntuación directa que equivalen a “1” y otros de manera indirecta que también equivalen a “1” punto.

- Los ítems directos son: 1, 21, 51, 71, 81, 2, 12, 42, 62, 72, 82, 3, 13, 23, 33, 53, 63,73, 24, 32, 84, 55, 75, 6, 26, 46, 66, 76, 96, 7, 27, 47, 67, 87, 8, 18, 28, 38, 78, 9, 19,49, 69, 79, 89, 10, 50, 70, 80, 90, 100.
- Los ítems indirectos son: 11, 31, 41, 61, 91, 22, 32, 52, 92, 43, 83, 93, 4, 14, 44, 54,64, 74, 94, 5, 15, 25, 35, 45, 65, 85, 95, 16, 36, 56, 86, 17, 37, 57, 77, 97, 48, 58, 68, 88, 98, 29, 39, 59, 99, 20, 30, 40, 60.

Entonces si la persona marca: “Estoy de acuerdo” equivale a 1 punto, si “estoy en desacuerdo” equivale a 0, pero si el ítem corresponde a pregunta indirecto se califica en “esto de acuerdo” con 0 y “estoy en desacuerdo” con 1 punto.

3.4.3. Interpretación:

Se suman los puntajes de cada creencia o dimensión, obteniendo así un puntaje total para cada uno. Los ítems examinan la frecuencia de la creencia irracional, considerando las siguientes categorías: 0: la inexistencia de la creencia irracional; 10: existencia de trastorno emocional;

- *0 a 5:* Es un puntaje promedio. La creencia no le limita en determinadas situaciones de la vida.
- *6 a 7:* Es un puntaje moderado o la existencia de la creencia irracional media (emocional o conductual), es decir la creencia le limita en determinadas circunstancias de su vida.
- *8 a 10:* Es un indicador de nivel alto de irracionalidad, considerada como un trastorno emocional, por lo tanto, dicha creencia le está limitando en muchas áreas de su vida cotidiana.

Así podemos ver en cada dimensión la frecuencia de la idea irracional en la persona de acuerdo al puntaje.

3.4.4. Validez y confiabilidad:

Bocanegra (como se citó en Mc Kay y Navas R., 1987) en el año de 1991 validó el inventario de creencias irracionales de Ellis por medio del criterio de expertos o jueces. En cuanto al tipo de confiabilidad utilizado, Bocanegra trabajó con la consistencia interna como un criterio de medida de la homogeneidad del

instrumento; el procedimiento estadístico seguido para el establecimiento de la confiabilidad del instrumento de evaluación se calculó con la variante Kuder-Richardson obteniendo como resultado a la creencia Nro. 3 como la más confiable (0.78) y la creencia Nro. 4 como la más menos confiable (0.68). Lo que indicaría una menor homogeneidad entre sus ítems. Pacheco (como se citó en Mc Kay y Navas R., 1987) en 1998, estudia la confiabilidad de este instrumento a través del coeficiente de consistencia interna obteniendo un alpha de Crombach de 0.78 (Mc Kay y Navas R., 1987).

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de resultados

El resultado del Inventario de Creencias Irracionales fue procesado y codificado a través del programa estadístico informativo (SPSS), frecuentado en las ciencias sociales y aplicadas también en el área empresarial, también a través de las hojas de cálculo de Microsoft Excel, a través de estos aplicativos confiables y precisos se realizó el procesamiento de los resultados como el cruce de tablas y representación de los porcentajes en gráficos.

Se realizó el análisis de resultados a través de la distribución de ñas frecuencias y el acaecimiento participativo (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.

Se aplicaron las técnicas estadísticas como:

- valor máximo y valor mínimo
- media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2 Presentación de resultados

Se presentarán los resultados de los datos estadísticos con su respectiva interpretación, así como su correspondiente análisis de acuerdo a lo planteado en los objetivos.

Resultados de objetivos generales:

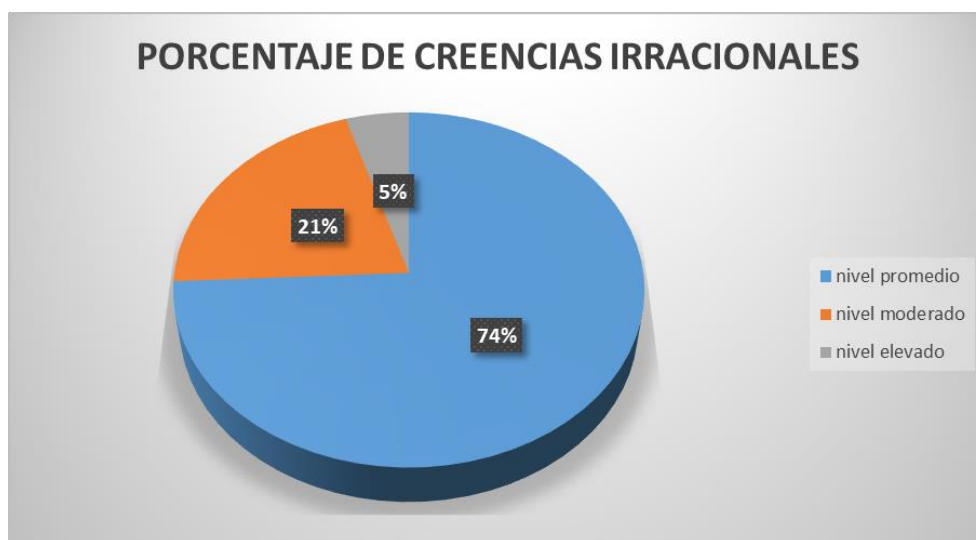
De acuerdo a los objetivos planteados, se busca determinar la existencia de creencias irracionales en personas que mantienen una relación de pareja atendidas en un centro psicológico de Lima-Norte. Se obtuvieron los siguientes resultados, que se expresan en la tabla 4 y tabla 5.

Tabla N° 4
Resultados proporcionales por niveles

NIVELES	%
Nivel promedio	74.25
Nivel moderado	21
Nivel elevado	4.75
TOTAL	100

En la siguiente tabla 4, podemos visualizar los resultados proporcionales por número de participantes en porcentajes, dividido en tres niveles: promedio, moderado y elevado. Se puede observar que el nivel promedio mantiene un rango elevado (74.25%), el nivel moderado un 21% y el nivel elevado un 4.75%, con respecto al total de la población.

Figura N° 2: Porcentajes de los niveles de ideas irracionales



De los niveles de creencias irracionales por personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un consultorio de Lima-Norte, se considera los siguientes porcentajes, obteniendo los resultados:

- El 5 %, se considera la categoría nivel “Elevado”
- El 21%, se considera la categoría nivel “Moderado”
- El 74%, se considera la categoría nivel “Promedio”

Tabla N°5*Resultados globales de las creencias irracionales*

DIMENSIONES	Nivel Promedio		Nivel Moderado		Nivel Elevado	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
	Creencia irracional n°1: Necesidad de ser aprobado	34	85	5	13	1
Creencia irracional n°2: Ser perfeccionista	22	55	16	40	2	5
Creencia irracional n°3: Condenación	31	78	7	18	2	5
Creencia irracional n°4: Catastrofismo	31	78	9	23	0	0
Creencia irracional n°5: Incontrabilidad	37	93	3	8	0	0
Creencia irracional n°6: Ansiedad ante lo desconocido	14	35	15	38	11	28
Creencia irracional n°7: Evitación ante el malestar	33	83	6	15	1	3
Creencia irracional n°8: Dependencia	30	75	10	25	0	0
Creencia irracional n°9: Afección al pasado	27	68	12	30	1	3
Creencia irracional n°10: Facilismo	38	95	1	3	1	3

En la siguiente tabla 5, podemos visualizar los resultados generales por participantes, porcentajes y números de participantes, divididos en tres niveles: promedio, moderado y elevado. La mayoría de participantes se encuentra en el nivel promedio con respecto a los otros niveles. Según refiere el autor este nivel no genera una afectación en situaciones de la vida.

En la tabla 5, podemos observar que las dimensiones que obtuvieron mayor porcentaje en el nivel moderado son: ser perfeccionista-N°2 con 40%, ansiedad ante lo desconocido-N°6 con 38% y afección al pasado-N°9 con 30%. Mientras que aquellas que obtuvieron un menor porcentajes son: facilismo-N°10 con 3%, incontrabilidad-N°5 con 8% y necesidad de ser aprobado-N°1 con 13%. Cabe indicar que aquellas personas que se encuentran en este nivel moderado presentan la existencia de alguna creencia irracional que puede abarcar un aspecto emocional o conductual de la persona que puede generar una limitación en algunas circunstancias de la vida.

Como última categoría de la tabla 5, se puede observar al nivel elevado, cuyas dimensiones con mayor porcentaje es la creencia irracional ansiedad ante lo desconocido-N°6 con 28%, pero hubo creencias irracionales que mantuvieron un porcentaje nulo como catastrofismo N°4, incontrabilidad N°5, dependencia N°8. Albert Ellis menciona que aquellas personas que se encuentran en un nivel elevado pueden expresar un trastorno emocional, ya que este pensamiento irracional va a generar un impedimento en su vida, generando dificultad en sus relaciones amorosas.

Tabla 6

Medidas estadísticas de las dimensiones pertenecientes a las creencias Irracionales

Dimensiones	N		Media	Mínimo	Máximo
	Válido	Perdidos			
Necesidad de ser aprobado	40	0	3,73	2	8
Ser perfeccionista	40	0	4,88	1	8
Condenación	40	0	4,30	2	9
Catastrofismo	40	0	4,35	2	7
Incontrabilidad	40	0	3,35	1	7
Ansiedad ante lo desconocido	40	0	6,08	0	9
Evitación ante el malestar	40	0	4,23	2	8
Dependencia	40	0	4,08	1	7
Afección al pasado	40	0	4,88	3	8
Facilismo	40	0	3,33	0	8

Según corresponde a las dimensiones que abarca las creencias Irracionales (tabla 6), se puede inferir los siguientes resultados:

- En la dimensión Necesidad de ser aprobado se puede observar:
Una media de 3,73, equivale a una categoría “nivel moderado”
Un mínimo de 2, equivale a una categoría “nivel promedio”
Un máximo de 8, equivale a una categoría “nivel elevado”
- En la dimensión Ser perfeccionista se puede visualizar:

Una media de 4,88, equivale a una categoría “nivel moderado”

Un mínimo de 1, equivale a una categoría “nivel promedio”

Un máximo de 8, equivale a una categoría “nivel elevado”

- En la dimensión Condenación se puede observar:

Una media de 4,30, equivale a una categoría “nivel moderado”

Un mínimo de 2, equivale a una categoría “nivel promedio”

Un máximo de 9, equivale a una categoría “nivel elevado”

- En la dimensión Catastrofismo se puede apreciar:

Una media de 4,35, equivale a una categoría “nivel moderado”

Un mínimo de 2, equivale a una categoría “nivel promedio”

Un máximo de 7, equivale a una categoría “nivel elevado”

- En la dimensión Incontrabilidad se puede visualizar:

Una media de 3,35, equivale a una categoría “nivel moderado”

Un mínimo de 1, equivale a una categoría “nivel promedio”

Un máximo de 7, equivale a una categoría “nivel elevado”

- En la dimensión Ansiedad ante lo desconocido se puede observar:

Una media de 6,08, equivale a una categoría “nivel moderado”

Un mínimo de 0, equivale a una categoría “nivel promedio”

Un máximo de 9, equivale a una categoría “nivel elevado”

- En la dimensión Evitación ante el malestar se puede apreciar:

Una media de 4,23, equivale a una categoría “nivel moderado”

Un mínimo de 2, equivale a una categoría “nivel promedio”

Un máximo de 8, equivale a una categoría “nivel elevado”

- En la dimensión Dependencia se puede visualizar:

Una media de 4,08, equivale a una categoría “nivel moderado”

Un mínimo de 1, equivale a una categoría “nivel promedio”

Un máximo de 7, equivale a una categoría “nivel elevado”

- En la dimensión Afección al pasado se puede observar:

Una media de 4,88, equivale a una categoría “nivel moderado”

Un mínimo de 3, equivale a una categoría “nivel promedio”

Un máximo de 8, equivale a una categoría “nivel elevado”

- En la dimensión Facilismo se puede apreciar:

Una media de 3,33, equivale a una categoría “nivel moderado”

Un mínimo de 0, equivale a una categoría “nivel promedio”

Un máximo de 8, equivale a una categoría “nivel elevado”

Resultados de objetivos específicos

- Respecto al objetivo específico N°1: Determinar el nivel de la dimensión necesidad de aprobación -Idea Irracional N°1- en personas que mantengan una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 7.

Tabla 7

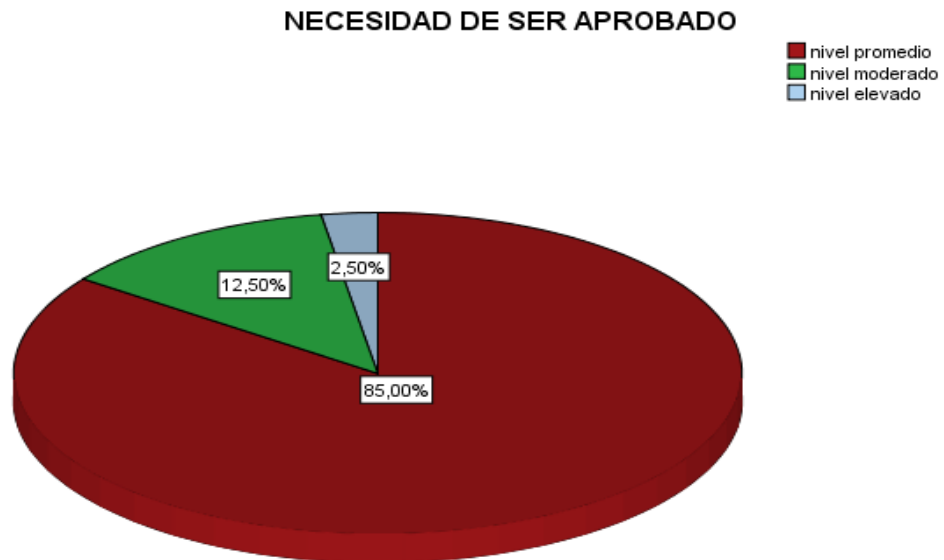
Niveles de la dimensión necesidad de ser aprobado

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio	34	85,0
	nivel moderado	5	12,5
	nivel elevado	1	2,5
	TOTAL	40	100,0

De acuerdo a lo expresado en la tabla 7, que representa los niveles de la idea irracional N°1: Necesidad de ser aprobado, se observa que el nivel promedio es el más elevado con una frecuencia de 34 participantes, Albert Ellis refiere que este porcentaje no mantiene la creencia, abarcando gran porcentaje de la

muestra; en el nivel moderado se observa 5 participantes y en el nivel elevado solo 1.

Figura N°3: Niveles de la dimensión creencia irracional N°1



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de la dimensión necesidad de aprobación en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte.

- El 85% no presenta la idea irracional de necesidad de ser aprobado.
 - El 12,5% de la muestra presenta la idea irracional en un nivel moderado de la idea necesidad de ser aprobado.
 - Deficiencia en el nivel elevado con 2,5% pero que si presenta la idea irracional de necesidad de ser aprobado con riesgo de desencadenar algún trastorno emocional.
- Respecto al objetivo específico N°2: Determinar el nivel de la dimensión perfeccionismo-creencia irracional N°2- en personas que mantengan una

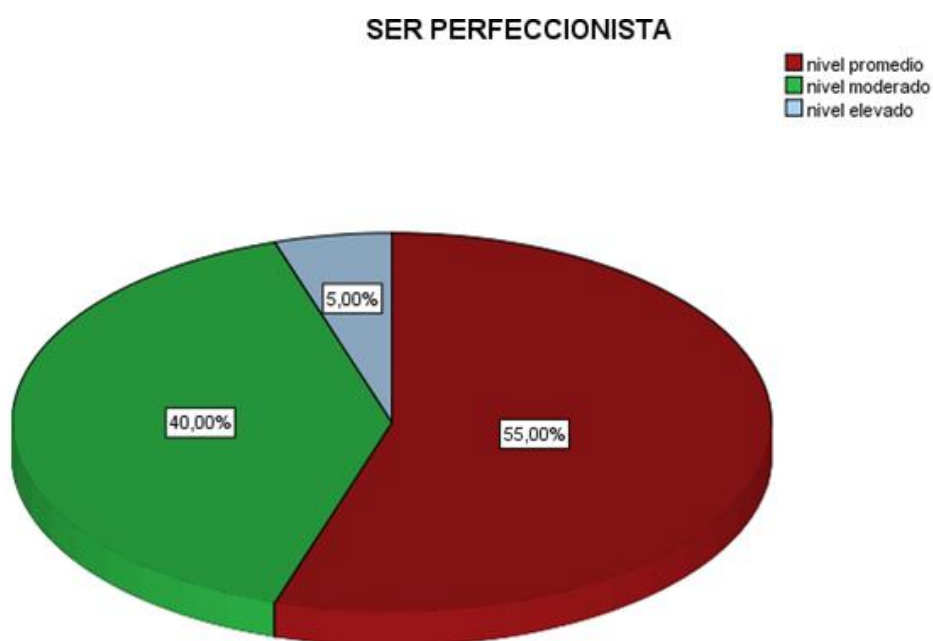
relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se muestran los siguientes resultados en la tabla8:

Tabla 8
Niveles de la dimensión ser perfeccionista

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio	22	55,0
	nivel moderado	16	40,0
	nivel elevado	2	5,0
	TOTAL	40	100,0

De acuerdo a lo expresado en la tabla 8, que manifiesta los niveles de la idea irracional N°2: Ser perfeccionista, se observa que el nivel promedio presenta una frecuencia de 22 participantes. Albert Ellis refiere que en este nivel no existen ideas irracionales, mientras que el nivel promedio mantiene una frecuencia de 16 que, si refieren la existencia de la creencia irracional, y una muestra de 2 participantes que equivale a una minoría.

Figura N°4: Niveles de la dimensión creencia irracional N°2



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de la dimensión ser perfeccionista en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte:

- Mayor porcentaje del nivel promedio con 55% que no presenta la idea irracional de ser perfeccionista.
- Un 40% que si presenta la idea irracional a un nivel moderado de ser perfeccionista.
- Nivel elevado un 5%, mostrando la existencia de la idea irracional, generando un riesgo emocional.

- Respecto al objetivo específico N°3: Determinar el nivel de la dimensión condenación -idea irracional N°3- en personas que mantengan una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se presentaron los siguientes resultados en la tabla 9:

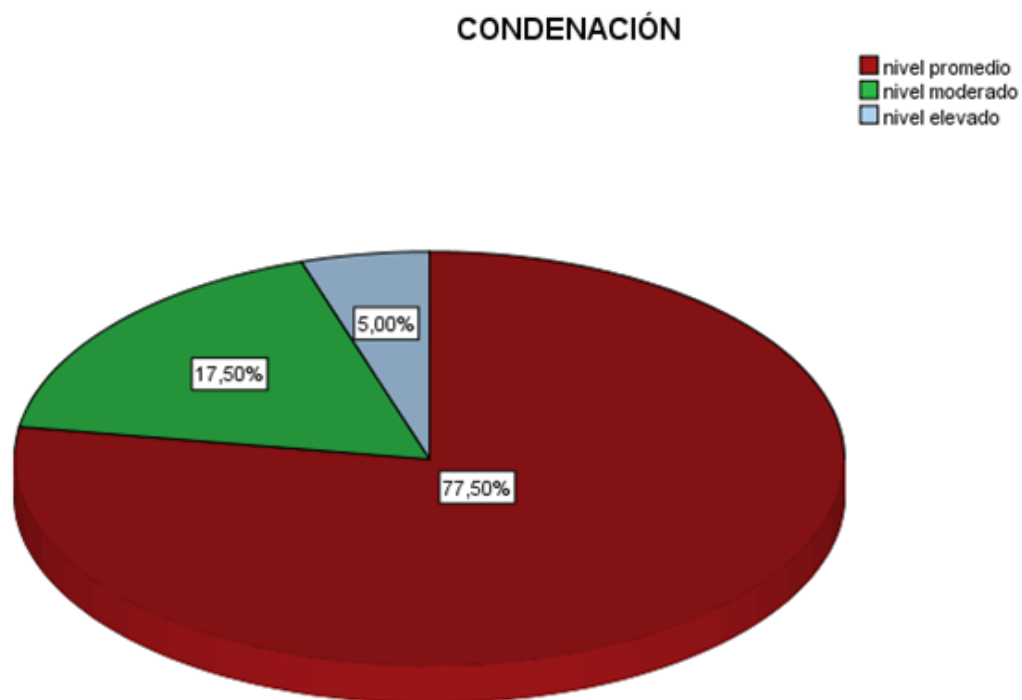
Tabla 9

Niveles de la dimensión condenación

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio	31	77,5
	nivel moderado	7	17,5
	nivel elevado	2	5,0
	TOTAL	40	100,0

Se observa en la tabla 9, que representa la idea irracional N°3: los niveles de la dimensión condenación, el nivel promedio equivale a una frecuencia de 31, según refiere Ellis en este nivel no existe idea irracional. El nivel más bajo es el nivel elevado que representa a 2 personas de la muestra y el nivel moderado con una frecuencia de 7 personas.

Figura N°5: Niveles de la dimensión creencia irracional N°3



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de la dimensión condenación en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte:

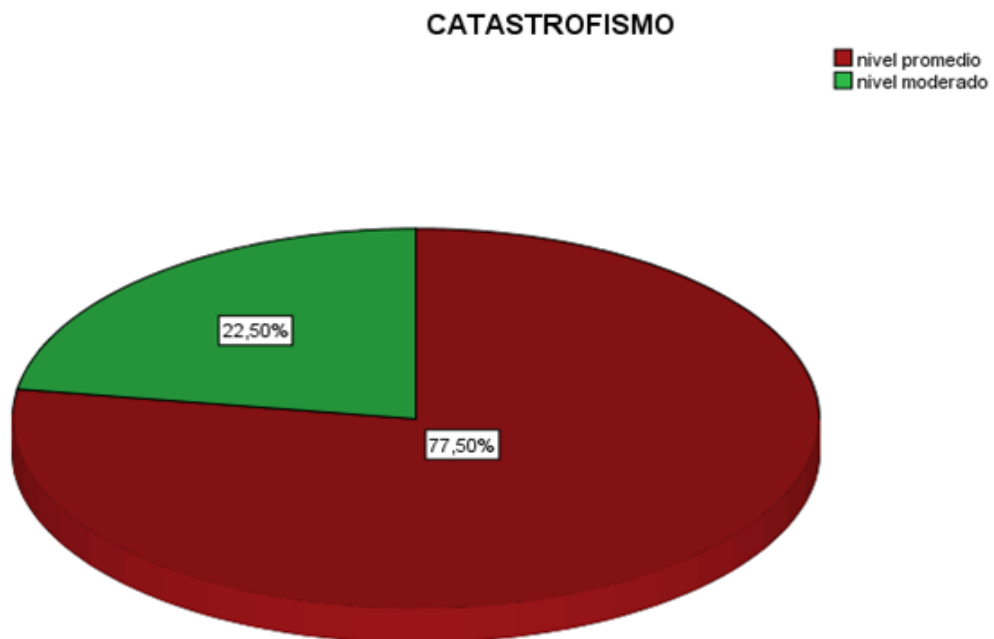
- Predominio del nivel promedio con 77,5%, es decir, no hay presencia de idea irracional de condenación.
 - Un 17,5% presenta la idea irracional de condenación a un nivel moderado
 - Menor porcentaje en el nivel elevado con 5%, pero que si hay presencia de idea irracional.
- Respecto al objetivo específico N°4: Determinar el nivel de la dimensión catastrofismo -idea irracional N°4- en personas que mantengan una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se mostraron los siguientes resultados en la tabla 10:

Tabla 10
Niveles de la dimensión catastrofismo

		Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio		31	77,5
	nivel moderado		9	22,5
TOTAL			40	100,0

Se visualiza en la tabla 10, que representa a la idea irracional N°4: Catastrofismo, se observa que el nivel moderado mantiene una frecuencia de 31 participantes, Albert Ellis refiere que en este nivel no se haya idea irracional, el nivel moderado equivale a 9 personas.

Figura N°6: Niveles de la dimensión creencia irracional N°4



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de catastrofismo en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte

- Predominio en el nivel promedio con 77,5% que no presenta la idea irracional de catastrofismo.

- 22,5% presenta la idea irracional de catastrofismo a un nivel moderado pudiendo desencadenar un posible trastorno emocional.
- Respecto al objetivo específico N°5: Determinar el nivel de la dimensión incontrolabilidad -idea irracional N°5- en personas que mantengan una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se presentaron los siguientes resultados en la tabla 11:

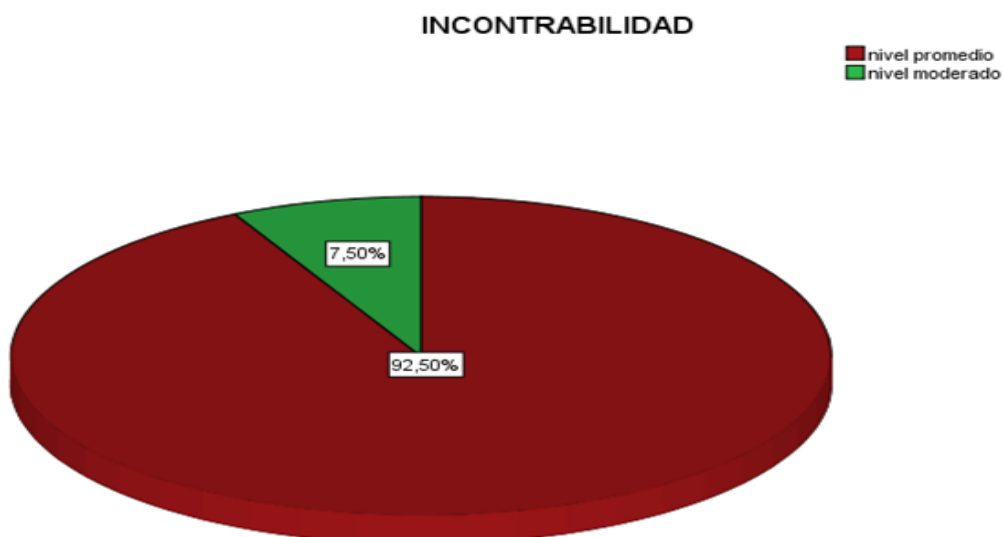
Tabla 11

Niveles de la dimensión incontrolabilidad

		Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio		37	92,5
	nivel moderado		3	7,5
TOTAL			40	100,0

Se observa en la tabla 11, que expresa la idea irracional N°5: Incontrolabilidad, en la cual la frecuencia más elevada corresponde al nivel promedio con 37 participantes, según Albert Ellis no existe idea irracional. El nivel con menor frecuencia es el moderado que mantiene 3 participantes.

Figura N°7: Niveles de la dimensión creencia irracional N°5



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de incontrabilidad en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte:

- Mayor porcentaje en el nivel promedio con 92,5% que no abarca la existencia de la idea irracional de incontrabilidad.
- 7,5% presenta un nivel moderado de la idea irracional de incontrabilidad.

- Respecto al objetivo específico N°6: Determinar el nivel de la dimensión ansiedad a lo desconocido -idea irracional N°6- en personas que mantengan una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se presentan los siguientes resultados en la tabla 12:

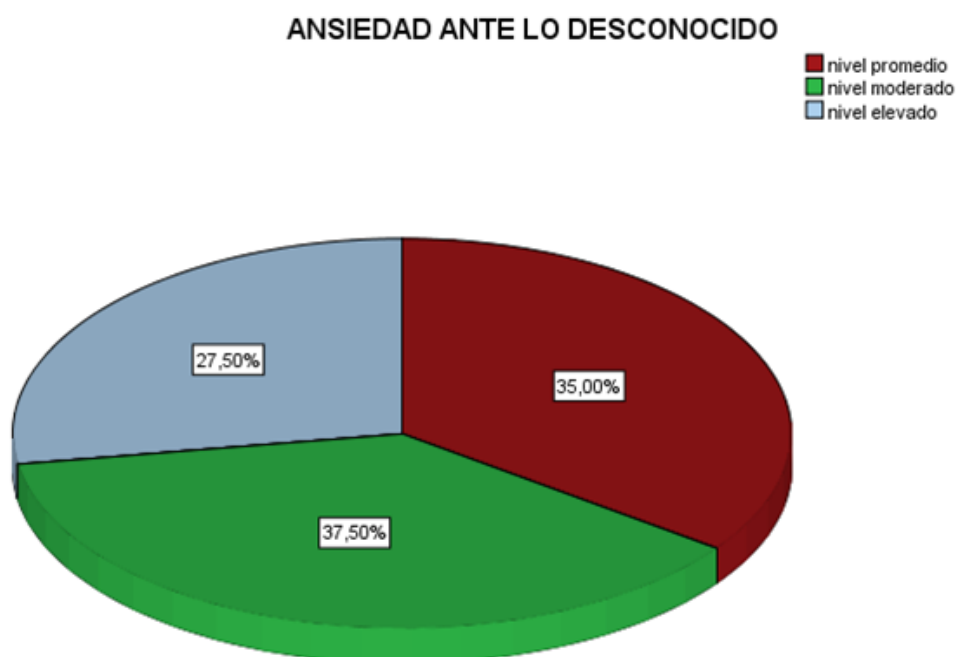
Tabla 12

Niveles de la dimensión ansiedad ante lo desconocido

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio	14	35,0
	nivel moderado	15	37,5
	nivel elevado	11	27,5
	TOTAL	40	100,0

Se manifiesta en la tabla 12, que representa a la idea irracional N°6: Ansiedad ante lo desconocido, en la que encontramos al nivel promedio que abarca una frecuencia de 14 personas que equivale al más alto, según Ellis éstas no mantienen una idea irracional, el nivel con la frecuencia más baja es el nivel elevado con 11 personas, el nivel moderado mantiene una frecuencia de 15.

Figura N°8: Niveles de la dimensión creencia irracional N°6



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de ansiedad ante lo desconocido en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte:

Predominio del nivel moderado con un 37,5%

- El 35% no presenta la idea irracional de ansiedad ante lo desconocido
 - Un 27,5% si presenta la idea irracional, indicando el riesgo de generar un trastorno emocional.
 - Un 37, 5% presenta la idea irracional a un nivel moderado de ansiedad ante lo desconocido.
- Respecto al objetivo específico N°7: Determinar el nivel de la dimensión evitación al malestar –idea irracional N°7- en personas que tienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se muestran los siguientes resultados en la tabla 13:

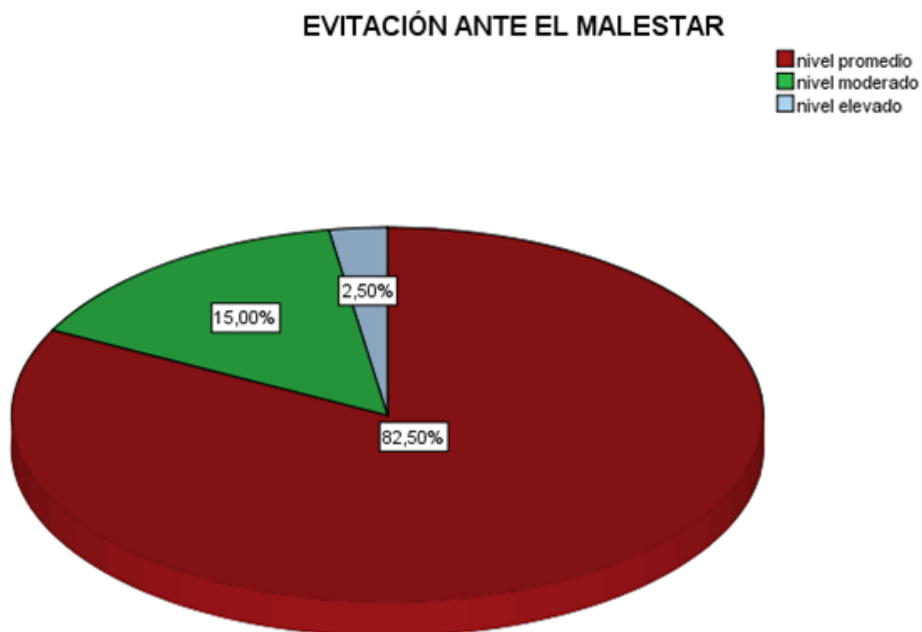
Tabla 13

Niveles de la dimensión evitación ante el malestar

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio	33	82,5
	nivel moderado	6	15,0
	nivel elevado	1	2,5
	TOTAL	40	100,0

Se expresa en la tabla 13, el nivel de la idea irracional N°7: niveles de evitación ante el malestar, en la que encontramos al nivel promedio como el más elevado con una frecuencia de 33, según Albert Ellis está no expresa existencia de idea irracional, el nivel más bajo es el nivel elevado con una frecuencia de 1 persona, el nivel moderado representa a una frecuencia de 6 participantes.

Figura N°9: Niveles de la dimensión creencia irracional N°7



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de evitación ante el malestar en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte:

- Un 82% no presenta la existencia de idea irracional evitación ante lo desconocido.

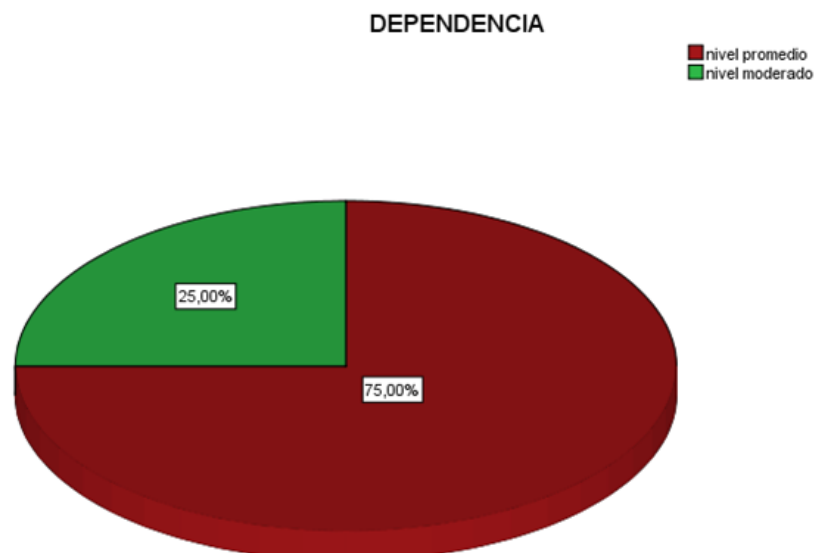
- Un 15% presenta un nivel moderado de la idea irracional evitación ante lo desconocido.
 - Minoría en el nivel elevado con 2,5% que, si presenta la existencia de la idea irracional, con riesgo de desequilibrio emocional.
- Respecto al objetivo específico N°8: Determinar el nivel de la dimensión dependencia –idea irracional N°8- en personas que mantengan una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se mostraron los siguientes resultados en la tabla 14:

Tabla 14
Niveles de la dimensión dependencia

		Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio		30	75,0
	nivel moderado		10	25,0
TOTAL			40	100,0

Se observa en la tabla 14, el nivel de la idea irracional N°8: dependencia, el nivel más elevado equivale al nivel promedio con una frecuencia de 30 personas, Albert Ellis refiere que no se encuentra idea irracional, el nivel más bajo es el nivel moderado con una frecuencia de 10 participantes.

Figura N°10: Niveles de la dimensión creencia irracional N°8



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de dependencia en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte:

- Un 75% no presenta la existencia de la idea irracional dependencia
- Un 28% presenta un nivel moderado de la idea irracional, dependencia, en riesgo de un desequilibrio emocional.

- Respecto al objetivo específico N°9: Determinar el nivel de la dimensión afección al pasado –idea irracional N°9- en personas que mantengan una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se muestran los siguientes resultados en la tabla 15:

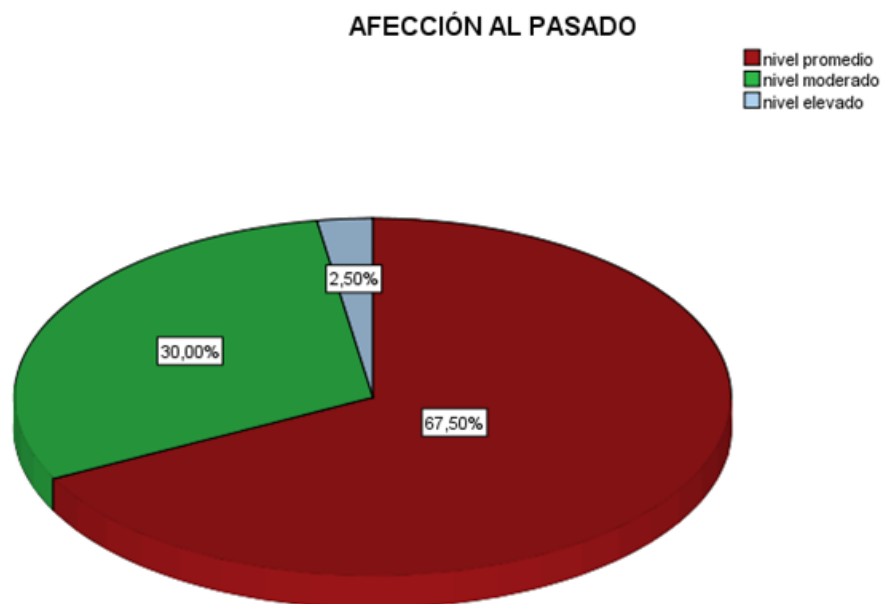
Tabla 15

Niveles de la dimensión afección al pasado

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio	27	67,5
	nivel moderado	12	30,0
	nivel elevado	1	2,5
	TOTAL	40	100,0

Se visualiza en la tabla 15, el nivel de la idea irracional N°9: Afección al pasado, la cual mantiene el nivel más elevado al que está representado en el nivel promedio, según Ellis en este nivel no se encuentra idea irracional, siendo el nivel con menor frecuencia el nivel elevado con 1 participante, así como el nivel moderado mantuvo una frecuencia de 12 participantes.

Figura N°11: Niveles de la dimensión creencia irracional N°9



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de afectación al pasado en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte:

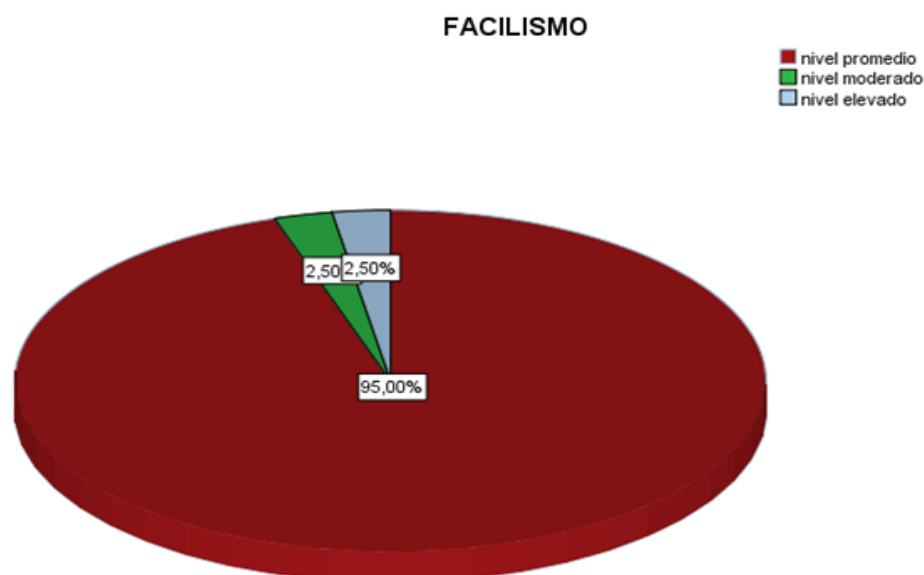
- Predominio del nivel promedio con 67% presentando ausencia de la idea irracional afectación al pasado.
 - Nivel elevado con 2,5% de existencia de idea irracional.
 - Un 30% presenta la idea irracional a un nivel moderado de afectación al pasado.
- Respecto al objetivo específico N°10: Determinar el nivel de la dimensión facilismo –creencia irracional N°10- en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima Norte. Se muestra los siguientes resultados en la tabla 16:

Tabla 16
Niveles de la dimensión facilismo

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Válido	nivel promedio	38	95,0
	nivel moderado	1	2,5
	nivel elevado	1	2,5
TOTAL		40	100,0

Se observa que en la tabla 16, se expresa el nivel de la idea irracional N°10: Facilismos se encuentra al nivel más elevado en el nivel promedio que representa a una frecuencia de 38, según Albert Ellis este refiere que no existe idea irracional, el nivel más bajo equivale a el nivel elevado con una frecuencia de 1 participante.

Figura N°12: Niveles de la dimensión creencia irracional N°10



Comentario: En base a los resultados obtenidos, el nivel de necesidad de facilismo en personas que mantienen una relación de pareja en un centro psicológico de Lima-Norte:

- Mayoría se encuentra en el nivel promedio con 95% de inexistencia de la idea irracional facilismo.
- Minoría en el nivel moderado y elevado con 5% pero que si presenta la idea irracional facilismo.

4.3 Análisis y discusión de los resultados

En la siguiente investigación se ha planteado como objetivo general el identificar si existen creencias irracionales en personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima-Norte; de acuerdo a los resultados obtenidos se realizará el análisis y discusión en base a los resultados, con la finalidad de encontrar parentescos y reforzar la investigación.

La investigación tiene como base la teoría racional emotiva conductual de Albert Ellis (TREC) en la cual según Ellis A. y Dryde (1989) refiere que la mayoría de parejas o matrimonios que se encuentran perturbados, lo que se genera porque las personas que mantienen esta relación se encuentran desequilibrados, por lo que recomienda que antes de iniciar o mantener una relación la persona debe de aprender a ser feliz consigo mismo, ya que una persona trastornada mantiene dificultades neuróticas que genera perturbación e insatisfacción en la pareja, provocado por la ira, reacciones hostiles, etc.

El objetivo principal de la siguiente investigación es mostrar la existencia de ideas irracionales en personas que mantengan una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico, se infiere de los resultados la afirmación de la existencia de ideas irracionales, con un “nivel moderado” de 21% el cuál es un indicador de menor intensidad y el “nivel elevado” con un 5% el cual es un indicador significativo ya que la personas puede desarrollar un trastorno emocional. Tenemos a la investigación de Román Q. (2013) realizada en Ecuador y la de Punto S. y Ccolqqe Q. (2016) en la ciudad de Lima, que manifiestan la existencia de una idea irracional.

Tenemos un 26% de la muestra que presenta al menos una creencia irracional, de las cuales las ideas que mantuvieron mayor porcentaje fue la idea irracional N°2 “ser perfeccionista” con 40%, N°6 “ansiedad ante lo desconocido” con 38% y N°9 “afección al pasado” con 30%, el “ser perfeccionista” nos indica respectivamente que la persona busca ser competente o perfecta para el otro, generando tensión o angustia, “ansiedad ante lo desconocido” en el cual la persona se siente insegura ante aquello que desconoce y considera peligroso para sí misma, lo que le generará preocupación constante, “afección al pasado” nos menciona que la persona va sentir temor por las cosas que le han sucedido en el pasado (experiencias negativas) y mantiene la idea de cometer el mismo error.

Con referencia a los objetivos específicos, la idea irracional **N°1** hace mención a la necesidad de ser aprobado, que representa un nivel bajo de expresión dentro de la investigación, este resultado tiene un parecido con lo expuesto por Velásquez C. (2017), quién también en su indagación se presenta está idea irracional con menor expresividad.

La creencia irracional **N°2** nos indica la búsqueda de ser perfeccionistas y por ende no debemos de tolerar equivocarnos y ser mejor en todo, los resultados indican una gran representatividad con respecto a este pensamiento el cual coinciden con Guevara C. y Juarez I. (2018), Punto S. y Ccoloque Q. (2016) en los cuales sus investigaciones expresan una gran manifestación con respecto a esta idea.

Dentro de la creencia irracional **N°3** la cual nos expresa la condenación, es decir culpabilizar el comportamiento de aquellas conductas inadecuadas por ello

debe ser castigado o condenado, con referencia a los resultados nos indica la existencia de este pensamiento a un nivel promedio, el cual mantiene similitud con lo expuesto por Punto S. y Ccoloque Q. (2016), en la investigación de Velásquez C. (2017) esta idea mantiene un nivel elevado o patológico en los adolescentes que mantienen una relación de pareja en relación a la violencia.

Con respecto a la idea irracional **N°4** que menciona las ideas de que algo se debe de realizar de la manera en que ellos lo desean ya que al no ser de esta manera entonces todo esta arruinado o es una catástrofe, de acuerdo a los resultados se encuentra esta idea irracional en un nivel promedio de manera poco proporcional, a la cual Velásquez C. (2017) y Chávez B. (2016) mantienen una coincidencia con respecto a sus resultados a comparación de Punto S. y Ccoloque Q. (2016), Guevara C. y Juarez I. (2018) en la cuales los resultados con respecto a esta idea irracional son más elevados.

En la idea irracional **N°5** nos hace referencia de la poca capacidad que tienen las personas para poder controlar su alrededor ya que las desgracias de la persona son de manera externa más no interna, y al no poder controlar el medio se da las penas; en base a los resultados, indica una existencia de la idea, pero a un rango bajo, en las investigaciones de Chávez B. (2016), Velásquez C. (2017) mantienen una similitud con respecto a sus deducciones, vemos que en la investigación de Guevara C. y Juarez I. (2018) y Punto S. y Ccoloque Q. (2016) quienes obtuvieron un porcentaje más elevado y significativo con indicadores de trastorno emocional con respecto a la creencia irracional.

Con referencia a la idea irracional **N°6** la cual nos indica que si algo es o puede ser peligroso la persona debe sentirse ansioso ya que no sabe lo que

sucedirá, los resultados obtenidos ante esta idea fueron elevados tanto a nivel moderado como elevado, los cuales son significativos para que la persona desarrolle un trastorno emocional; las investigaciones de Chávez B. (2016) y Velásquez C. (2017), los cuales mantienen una similitud con respecto a los resultados, en comparación a las investigaciones de Guevara C. y Juárez I. (2018) la cual su porcentaje ante esta idea es mínima con referencia a las mujeres víctimas de violencia.

Lo obtenido en la idea irracional **N°7** nos hace referencia a escapar ante situaciones que nos generan dificultades y evitar la responsabilidad en la vida ya que de esta manera es más fácil, los resultados obtenidos nos muestran un porcentaje de un nivel autocontrolable, pero bajo, en los resultados de la investigación de Punto S. y Ccoloque Q. (2016) y Chávez B. (2016) los cuales mantienen una semejanza con los resultados obtenidos, mientras que se manifiesta una contradicción con respecto a lo obtenido por Velásquez C. (2017) y Guevara C. y Juárez I. (2018) ya que a través de sus resultados se ha obtenido un porcentaje más elevado en nivel de autocontrol y riesgo.

A través de la idea irracional **N°8** nos muestra la idea de necesitar de alguien más fuerte para sentirnos seguros y confiados por lo que se debe de confiar en los demás, ante los resultados de esta idea nos muestra un nivel de autocontrol elevado, lo cual podemos comparar con Chávez B. (2016), Velásquez C. (2017), a diferencia de la investigación de Punto S. y Ccoloque Q. (2016) en la cual nos muestra un porcentaje de autocontrol nulo y más preponderancia en el área disfuncional o elevada.

En la idea irracional **N°9** nos encontramos con la idea de aquello que sucedió en el pasado fue decisivo en su vida y si algo le afectó en el pasado, pues debería de seguir afectando actualmente, de acuerdo a los resultados se obtuvo un nivel moderado elevado, lo que mantiene una similitud con las investigaciones de Chávez B. (2016), Guevara C. y Juarez I. (2018), en la investigación de Punto S. y Ccoloque Q. (2016) esta idea mantiene un porcentaje elevado en el área disfuncional con respecto a unos miembros casados de una comunidad cristiana, también se expresa el porcentaje elevado en la investigación de Velásquez C. (2017) con respecto a parejas de estudiantes de una universidad privada del cono norte.

Podemos observar en la idea irracional **N°10** que nos menciona que la persona debe manifestarse preocupado ante los problemas y dificultades de los demás, ante esta investigación se obtuvo un porcentaje bajo en el nivel moderado y elevado, la cual mantiene una similitud en la investigación de Guevara C. y Juarez I. (2018) y Punto S. y Ccoloque Q. (2016), quienes manifiestan una mayor puntuación en el nivel funcional, mientras que se encuentra una contradicción en las investigaciones de Velásquez C. (2017) con respecto a las parejas de estudiantes de una universidad privada de lima norte.

4.4 Conclusiones

Con respecto a los objetivos planteados al inicio de esta investigación, en referencia al objetivo general se obtuvo que un 25% de la muestra presenta una de las ideas irracionales a nivel de moderado o auto controlable y elevado o disfuncional.

Respecto a los objetivos específicos se coligue lo siguiente:

1. Con respecto a la Creencia irracional N°1, se concluye que las personas que mantienen una relación de pareja y reciben atención en un centro psicológico que presentan la idea de ser aceptados y aprobados por su medio que le rodea, manifiesta en cuanto a los resultados una significancia de 16% indicando una creencia irracional con bajo nivel de expresión.
2. En consideración con la Creencia irracional N°2 se manifiesta que los participantes que mantienen una relación de pareja y reciben atención en un centro psicológico que presenta la idea de ser perfecto y no poder cometer errores, nos indica una expresión del 21% el cual es una moderada representatividad.
3. En relación con la Creencia irracional N°3 se enuncia en personas que mantengan una relación de pareja y reciben atención en un centro psicológico; nos habla sobre la idea de castigar a aquellas personas que sean malvadas, se expresa una representatividad del 23%, manifestando una moderada expresión.
4. En base a la Creencia irracional N°4 se manifiesta en las personas que mantienen una relación de pareja y son atendidas en un centro

psicológico, nos refieren al hecho de que las cosas no resulten como uno lo desea es lo peor, se expresa una representatividad del 23%, nos indica un moderado indicador.

5. Según lo expresado por la Creencia irracional N°5 se dice en las personas que mantienen una relación de pareja y reciben atención en un centro psicológico, la idea de que las fatalidades son ocasionadas de manera externa y no somos capaces de controlarlo, se manifiesta una representatividad de 8% en cual es un nivel bajo de expresión.
6. Según manifiesta la Creencia irracional N°6 se manifiesta en las personas que mantienen una relación de pareja y reciben atención en un centro psicológico, la idea de si algo es desconocido o peligroso se debe de sentir inseguro, mantiene una representatividad del 66% el cual es un indicar elevado.
7. Según señala la Creencia irracional N°7 se indica en las personas que mantienen una relación de pareja y reciben atención en un centro psicológico, la creencia de evitar aquellas situaciones complicadas y de afrontarlas, nos expresa una representatividad del 18% el cual es un indicar bajo.
8. Con respecto a la Creencia irracional N°8 se expresa en las personas que mantienen una relación de pareja y reciben atención en un centro psicológico, la idea de necesitar a alguien más fuerte que uno para sentirnos seguros, manifiesta una representatividad de 25% en cual es un indicar moderado.
9. En relación con la Creencia irracional N°9 se formula en las personas que mantienen una relación de pareja y reciben atención en un centro

psicológico, la creencia de que las cosas terribles que sucedieron en el pasado nos persiguen, mantiene una representatividad de 33% el cual es un indicador moderado elevado de expresión.

10. En función a la Creencia irracional N°10 se manifiesta en las personas que mantienen una relación de pareja y reciben atención en un centro psicológico, la idea de sentirse inquieto ante los problemas de los demás, nos indica una representatividad del 6% la cual es un indicador bajo de expresión.

4.5 Recomendaciones

- Se debe de realizar un plan de intervención en las personas que mantiene una relación de pareja y son atendidas en un centro psicológico, aplicando el enfoque de la Terapia Racional Emotivo de Albert Ellis.
- Se recomienda a las autoridades del centro psicológico que realicen más orientación sobre las relaciones tóxicas, causas y consecuencias con respecto a una relación de pareja.
- Generar más investigaciones sobre el tema propuesto con el fin de generar diferentes tipos de muestra, como familias o tipos de familias y ampliar la muestra.
- Cabe recordar que los resultados obtenidos en esta investigación no se pueden generalizar ya que se ha realizado a una muestra no probabilística.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

El programa se denomina: Charla – taller de intervención “Identificando nuestras creencias irracionales para generar un cambio actitudinal y consciencia sobre aquellos pensamientos que dañan mi relación de pareja”.

5.2. Justificación del programa

El programa Charla – taller de intervención: “Identificando nuestras creencias irracionales para generar un cambio actitudinal y consciencia sobre aquellos pensamientos que perjudican mi relación de pareja” orientado a personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un centro psicológico de Lima-Norte, buscará demostrar la existencia de ideas irracionales en pares, con la finalidad de disminuir el índice de pensamientos irracionales que justifiquen el desarrollo de la intervención.

Según Ellis las personas realizamos solo una función en referencia a los pensamientos, sentimientos y conducta, y no de manera compuesta, según el autor los seres humanos únicamente sentimos, pensamos o actuamos. La mayoría de personas cuando se encuentran ansiosas piensan-sienten-actúan de un modo disfuncional, en defensa propia, y cuando se tranquilizan casi siempre cambian algunas de sus cogniciones, de sus reacciones emocionales y de sus actividades, por lo que es fundamental que las parejas mantengan un bienestar psicológico, ya que son la base de la sociedad (Ellis y Maclaren, 2004).

El programa de intervención a realizar, se tomará en cuenta la Teoría Racional Emotiva y Conductual de Albert Ellis, que plantea en primera instancia el modelo A B C D E. Esta teoría se caracteriza por plantear como hipótesis el hecho de que las personas se convierten en pensadores racionales e irracionales mediante el aprendizaje social. Por lo cual, mantiene como ventajas y utilidad: funcionar de manera breve y efectiva en corto tiempo (9 sesiones), como utilidad se da la ayuda en el aprendizaje y concientización de la persona a través de la explicación de la teoría, se aplica de manera directiva por lo que las personas se sienten seguras.

De esta manera, mantiene un fin psicoeducativo, ya que busca que las personas que mantienen una relación aprendan a identificar las ideas irracionales que perjudican su relación e identifiquen como los errores de su pensamiento genera conflictos, rupturas, violencia, etc. De esta manera poder generar el control de sus emociones y conductas que desean mantener, propiciando un bienestar emocional en su clima de pareja o familiar.

Finalmente, a través de la terapia racional emotiva las parejas generaran un cambio a nivel cognitivo, emocional y conductual, ya que su percepción (externa e interna) cambiará, contribuyendo en su día a día, en la mejora de su salud emocional y física (Ellis y Maclaren, 2004).

Podemos inferir por todo lo expuesto que la Teoría Racional Emotiva y Conductual de Albert Ellis es una propuesta válida para este programa de intervención.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo general:

- Disminuir las creencias irracionales que presentan las personas que mantienen una relación de pareja, atendidas en un consultorio psicológico.

Objetivos específicos:

- Enseñar los diferentes tipos de creencias racionales e irracionales a personas que mantienen una relación de pareja, para que puedan diferenciarlas en sí mismos y cómo éstas perjudican en su relación.
- Educar sobre la teoría racional emotivo y modelo A B C, así como la aplicación de éstas en su relación, en las personas que mantienen una relación de pareja.

5.4. Sector al que se dirige.

El programa de intervención está dirigido a personas que mantienen una relación de parejas atendidas en un consultorio psicológico de Lima-Norte, que presentaron una más creencia irracional, los cuál está conformada por una participación de 40 personas, atendidas en un centro de salud emocional.

5.5. Establecimiento de conductas problemas / metas:

Las conductas problemas se manifiestan en función a las creencias irracionales que se presentarán, pero en su forma operativa para poder identificarlas o reconocerlas:

- *Creencia irracional N°2: Ser perfeccionista:* Una pareja se encuentra en una reunión de amigos, al salir de la reunión él/ella se muestra callado(a) y con el rostro rígido, él/ella piensa que seguro se enojó por algo que hizo, ya que no es perfecto(a) y que seguro va a llamarme la atención o terminara la relación.
- *Creencia irracional N°6: Ansiedad ante lo desconocido:* Uno de los miembros de una pareja, ha sido invitado por su pareja a conocer a su familia, por lo que tiene miedo ya que nunca había conocido a la familia de alguna de sus parejas con la que haya estado, por lo que evita asistir a la casa de la pareja o involucrarse tratando de mantener distancia ante esos temas pues tiene miedo de perder su soltería.
- *Creencia irracional N°9: Afección al pasado:* Uno de los miembros de la pareja siempre espera a la otra pareja en el paradero y a veces mientras duerme le revisa el celular para comprobar si no lo/le está engañando, ya que en su anterior relación la/le engañaron y maltrataron.

Análisis conductual de problemas, generado por la idea irracional N°2, a través del modelo A-B-C-D-E de la Terapia Racional Emotiva y Conductual de Albert Ellis, para su modificación:

- *“A” / experiencia o acontecimiento activador*

Él/ella se muestra callado(a) y con el rostro rígido, expresión de enojo.

- *“B” / creencia sobre A*

Empiezan a surgir las ideas irracionales

Tal vez algo he realizado que se enojó conmigo, no soy bueno(a) para él/ella, seguro prefiere a alguien mejor, no soy lo suficiente para que se divierta conmigo, seguro soy aburrido(a), siempre me equivoco en todo, va terminar conmigo porque se avergüenza de mí.

- *“C” / consecuencia emocional y conductual*

Me siento triste y empiezo a llorar, me da cólera que no me diga nada, mejor termino yo primero con él/ella, debería estar solo(a).

- *“D” / debate de las creencias irracionales*

Puede ser que mi pareja está enojada(o) por algo que no esté relacionado conmigo, sino por algo que vio o sucedió en la reunión, cualquiera puede enojarse y no tengo que ser él/la culpable de lo sucedido.

- *“E” / reestructuración cognitiva*

Me siento mejor ahora, ya que puedo tener errores, que no tengo que ser perfecta para complacer a mi pareja, que gracias a mis errores puedo dialogar con mi pareja sobre que le incomoda en mi trato y mejorar juntos.

Hemos podido observar cómo se desarrolla el modelo, puesto que se aplica a todas las ideas irracionales, siendo la base para la modificación de conducta de las personas que se encuentran en una relación de pareja que presenta ideas irracionales, a través de este modelo podemos realizar un plan de intervención.

5.6. Metodología de la intervención:

La metodología a utilizar será de manera teórico-práctica y tendrá las siguientes características:

- El programa se ejecutará en 9 sesiones
- El número de participantes en cada sesión será como máximo de 20 personas
- La duración por sesión será de 60 minutos
- Se realizará una sesiones por semana
- Se aplicará el modelo A-B-C de Albert Ellis, dinámicas grupales, individuales, juego de roles, socio-drama, imaginación mental y técnicas de integración.
- Se utilizará recursos audio-visuales y táctiles.
- Se llevara acabó en un salón de recepciones de Lima-Norte

5.7. Instrumentos / materiales a utilizar:

- Un paquete de hojas bond
- Una caja de lápices
- 5 limpia tipos
- 10 borradores
- 10 tajadores
- 2 estuche de plumones gruesos de 12 unidades
- 50 Papelografo
- 10 cajas de colores de 12 unidades
- 10 cajas de crayolas de 10 unidades
- 100 solapines
- Un equipo de sonido
- Dos USB
- 22 carpetas
- 2 sillas

- 5 mesas
- Un proyector
- Una laptop o pc
- 20 hojas de colores
- 20 cojines pequeños
- 6 botellas de gaseosa de 3L c/u
- 2 botellas de agua mineral de 2L c/u
- 100 bocaditos salados
- 100 bocaditos dulces
- 20 fuentes descartables
- 100 vasos descartables
- Un paquete de servilletas de 100 unidades

5.8. Programa de actividades:

Sesión I: Inauguración de programa

MOMENTOS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
BIENVENIDA	Recibir a los participantes, a su ingreso se colocará un solapín, dónde se escribirá su nombre. Con la finalidad de lograr un reconocimiento de los participantes.	solapines, plumo grueso negro	5 min
INTRODUCCIÓN	Se dará la bienvenida y se explicará en que está basado, la justificación e importancia del programa, así como la repercusión en sus relaciones e importancia de su asistencia para mejorar su relación de pareja, para ello se pasara el video titulado “Casos de feminicidio en el Perú”, disponible en el link: https://rpp.pe/peru/actualidad/ministerio-de-la-mujer-reporto-43-casos-de-feminicidios-en-lo-que-va-del-2018-noticia-1124263 . A través del cual podrán concientizar sobre las consecuencias de la violencia en las parejas. El objetivo es informar a los participantes sobre la importancia y finalidad del programa.	diapositivas, videos, proyector, computadora, salón con 21 carpetas	25 min
DINÁMICA ROMPE HIELO "AVIÓN DE PAPEL"	Se les dará a los participantes una hoja A4, colores, plumones; y se les pedirá que armen un avión de papel y lo decoren a su gusto para ello se les alcanzara plumones, colores, etc. Después se les pedirá que formen un círculo, se invitara a cada participante para que se presente y diga lo siguiente: mi nombre es “xxxx”, tengo “xx” años, vivo en “xx” y mi avión vuela así (hacen volar el avión de papel). Después de la presentación de cada integrante, el resto de participantes aplaudirá. Mientras se realiza la actividad se pondrá música relajante de fondo. Con el fin de generar que los participantes se conozcan y entren en confianza para que puedan trabajar en equipo.	20 hojas bond A4, Plumones delgados, colores, equipo, usb	25 min
CIERRE	Se comentará sobre la importancia del bienestar y malestar psicológico que generan los pensamientos irracionales en nuestro bienestar psicológico. Se agradecerá su participación e invitará a venir a la siguiente sesión.	USB, diapositiva, proyector, computadora, salón con 21 carpetas	5 min

Sesión II: Conociendo el amor, las características de una relación saludable y mitos sobre el amor

MOMENTOS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
BIENVENIDA	Dar la bienvenida a los colaboradores, a su ingreso se colocará un solapín donde se escribirá su nombre. Identificación de los participantes.	solapines, pluma grueso negro	3 min
INFORMACIÓN SOBRE EL AMOR, CARACTERÍSTICAS, Y MITOS SOBRE EL AMOR	Se les brindará información a través de diapositivas sobre: ¿Qué es el amor?, sus características, los tipos amor; para lo cual se pasará el video titulado "Mitos del amor romántico", disponible en el enlace: https://www.youtube.com/watch?v=aw943BL-Yok . En el cual podrán informarse de una manera dinámica y gráfica para generar una captación de la información. La finalidad es generar un aprendizaje sobre que es el amor, sus variables y tipos de amor.	diapositivas, videos, proyector, computadora, salón con 21 carpetas	30 min
SOCIODRÁMA "MEDIA NARANJA"	Se formará grupos de dos personas, luego a cada pareja se les dará un sobre que le mencionará un tipo de amor (eros, ágape, manía, storge, prágma, lúdu), el cuál tendrán que representar con una actuación, con el propósito que los demás integrantes puedan reconocer el tipo de amor que se está escenificando. De esta forma consolidarán el aprendizaje de los tipos de amor.	10 hojas bond A4, Plumones delgados, colores, equipo, usb	25 min
DESPEDIDA	Se corresponderá su asistencia, así como la invitación a su próxima asistencia.	salón con 21 carpetas	2 min

Sesión III: ¿Qué son las creencias racionales e irracionales y sus consecuencias?

MOMENTOS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
BIENVENIDA	Acoger a los participantes, a su ingreso se colocará un solapin dónde se escribirá su nombre. Para poder asemejar a los participantes.	solapines, plumo grueso negro	3 min
INFORMACIÓN SOBRE ¿QUÉ SON LAS CREENCIAS RACIONALES E IRRACIONALES Y CONSECUENCIAS?	Se les brindará información sobre ¿Qué son los pensamientos racionales e irracionales? Para lo cual se les presentará el video “Los malos pensamientos - ¿Cuáles son tus miedos?” a través del enlace: https://www.youtube.com/watch?v=VNWFW8eojv89 . Así como las consecuencias a través del video “La culpa de todo es tuya. Tolerancia Cero”, en el enlace: https://www.youtube.com/watch?v=lcqtnrME3rE , y el video “Violencia psicológica” a través del link: https://www.youtube.com/watch?v=g6lj5CkW69E . Con utilidad de generar conciencia sobre la práctica de ideas irracionales. La finalidad es generar el aprendizaje sobre la diferencia entre ideas racionales e irracionales y la importancia de su consecuencia.	diapositivas, videos, proyector, computadora, salón con 21 carpetas	30 min
DINÁMICA "SOPA DE LETRAS"	Se formará 5 grupos de cuatro personas, a cada grupo se le entregará un sobre que contiene palabras sueltas, los integrantes deberán formar 2 oraciones de las cuales deben identificar si es una frase racional o irracional y responder a las preguntas ¿Por qué? ¿Qué puede generar esa idea irracional? Frente a los demás. La meta del taller es que los participantes puedan identificar cuáles son las ideas racionales e irracionales y sus consecuencias a través de las frases a trabajar.	20 hojas bond A4, Plumones delgados,5 paleógrafos, limpiatipo, colores, equipo, usb	25 min
CIERRE	Se entregará una lectura titulada: “¿Puede realmente evitar amargarse la vida por cualquier cosa?” (Libro: <i>Usted puede ser feliz</i> , autor: <i>Albert Ellis</i>) de esta manera tendrán mayor información sobre las ideas irracionales-Se les reconocerá su participación y estimulará a la próxima sesión con unos aplausos.	salón con 21 carpetas	2 min

Sesión IV: Desarrollando las creencias irracionales I-II y III

MOMENTOS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
BIENVENIDA	Albergar a los participantes, en su ingreso se les colocará un solapín donde se escribirá su nombre. Para su identificación.	solapines, pluma grueso negro	3 min
INFORMACIÓN SOBRE CREENCIAS IRRACIONALES N° I, II, III;	Se les ofrecerá información sobre las ideas irracionales N° 1: NECESIDAD DE SER APROBADO, N°2: SER PERFECCIONISTA, N°3: CONDENACIÓN, en cada uno de los casos se darán ejemplos de las situaciones en que se puede presentar dichas ideas irracionales para mejorar su explicación y facilitar su comprensión. Con el objetivo de generar la enseñanza sobre las tres primeras ideas irracionales, y capacidad para diferenciarlas en sus relaciones.	diapositivas, videos, proyector, computadora, salón con 21 carpetas	30 min
ROLL PLAYING "ADIVINA QUIÉN SOY"	Se formarán 5 parejas, a cada grupo se le dará dos casos, los cuales deberán escenificar de manera muda, mientras los demás integrantes deberán identificar qué tipo de idea irracional es, de esta forma todos los participantes podrán visualizar veinte casos de ideas irracionales, en el caso los integrantes no logren reconocer la moderadora les ayudará con algunas pautas. El fin es consolidar la identificación de las ideas irracionales I, II y III.	20 hojas bond A4, equipo, usb	25 min
CIERRE	Se les agradecerá su participación e invitará a venir a la siguiente sesión.	salón con 21 carpetas	2 min

Sesión V: Planteando las creencias irracionales IV-V y VI

MOMENTOS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
BIENVENIDA	Recibir a los participantes, a su ingreso se colocará un solapin dónde se escribirá su nombre. Reconocimiento de los participantes	solapines, plumo grueso negro	3 min
INFOMACIÓN SOBRE CREENCIAS IRRACIONALES N° IV, V, VI	Se le brinda información de idea irracional N° 4: CATASTROFISMO, N°5: INCONTRABILIDAD, N°6: ANSIEDAD ANTE LO DESCONOCIDO, en cada uno de los casos se darán ejemplo para que los participantes puedan comprender y diferenciar cada uno. Identificar la diferencia entre las ideas irracionales	diapositivas, videos, proyector, computadora, salón con 21 carpetas	30 min
"LA CAJA NEGRA"	A cada participante se le dará una hoja bond, en la cual debe contar una anécdota en la cual haya manifestado una de las ideas irracionales, de manera anónima, después debe doblarla y depositarla en una caja, que estará forrada de negro; cuando todos hayan terminado, se sentarán en forma de circulo en unos cojines en el suelo, a continuación, la moderadora pasará a leer cada uno de los casos y al finalizar todos brindarán un aplauso. Identificar en su vida diaria las ideas irracionales	20 hojas, una caja negra, 20 cojines, bond A4, equipo, usb	25 min
DESPEDIDA	Identificación de su asistencia y participación con aplausos del grupo y manifestarles su próxima participación.	salón con 21 carpetas	2 min

Sesión VI: Trabajando con las creencias irracionales VII-VIII-IX y X

MOMENTOS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
BIENVENIDA	<p>Dar la bienvenida a cada participante y colocar su nombre en el solapín el cual se les facilitará, para generar su fácil reconocimiento.</p>	solapines, pluma grueso negro	3 min
INFORMACIÓN SOBRE CREENCIAS IRRACIONALES N° VIII-IX-X	<p>Se le brinda información de las ideas irracionales N° 7: EVITACIÓN ANTE EL MALESTAR, N° 8: DEPENDENCIA, N°9: AFECCIÓN AL PASADO y N°10: FACILISMO, en cada uno de los casos se darán ejemplo de casos reales para que los participantes puedan comprender y diferenciar cada uno. Identificar la diferencia entre las ideas irracionales y en qué circunstancias pueden expresarse.</p>	diapositivas, videos, proyector, computadora, salón con 21 carpetas	30 min
DINAMICA: "COMO LA VIDA MISMA"	<p>Se formarán grupos de 4 integrantes, cada grupo debe redactar un caso, en el que se identifique el tipo de idea irracional que le haya tocado (N°: 7,8,9 o 10) , después el moderador solicitará a cada grupo su redacción, para intercambiarlo a otro grupo y así cada grupo, se le ordenará al grupo que identifique el tipo de idea irracional y las consecuencias que genera dicho pensamiento, al finalizar el tiempo cada grupo escogerá a un representante para que manifieste las ideas de su grupo sobre el caso que se le facilitó. El objetivo es identificar las ideas irracionales en alguna situación de su vida.</p>	10 hojas bond A4, equipo, usb	25 min
DESPEDIDA	<p>Se les agradecerá su participación e invitará a manifestarse a la siguiente sesión.</p>	salón con 21 carpetas	2 min

Sesión VII: Explicación del modelo A-B-C-D-E

MOMENTOS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
BIENVENIDA	Acoger a los participantes, a su ingreso se colocará un solapín con su nombre.	solapines, plumo grueso negro	3 min
INFOMACIÓN SOBRE EL MODELO A-B-C-D-E	A través de diapositivas se expondrá diferentes casos en que se incurrió una idea irracional ya trabajada, a la cual se le aplicará el modelo A-B-C-D-E para su acción y resolución, así como los beneficios que nos proporciona la aplicación del modelo paso a paso. Identificar el orden y la diferencia entre las partes del modelo A-B-C-D-E	diapositivas, videos, proyector, computadora, salón con 21 carpetas	30 min
DINÁMICA: "¿AHORA QUE SIGUE?"	A cada participante se le entregara una hoja con 5 casos, y los modelos de la teoría A-B-C-D-E en desorden, cada participante deberá colocar el orden de la secuencia del modelo explicado y en algunos casos deberá completar las tres últimas acciones del modelo (C-D-E), después se corroborará con la ayuda del moderador, para que cada uno identifique sus errores si es que los hubo. Consolidar el orden de la secuencia y los beneficios que genera	40 hojas bond A4, equipo, usb	25 min
CIERRE	Se les deja como tarea, visualizar la película "Secretos de un matrimonio" de Ingmar Bergman la cual se encuentra en el link: https://www.imdb.com/title/tt0070644/ , De la cual comentarán en una hoja sobre los tipos de ideas irracionales que manifieste la pareja y tendrán que escribirlo en una hoja. Reconocimiento por su asistencia y su próxima participación.	Salón con 21 carpetas	2 min

Sesión VIII: Aplicación del modelo A-B-C-D-E

MOMENTOS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
BIENVENIDA	Acoger a los participantes, a su ingreso se colocará un stiker con su nombre.	solapines, plumo grueso negro	3 min
RETROALIMENTACIÓN DEL MODELO A-B-C-D-E	Se realizará un repaso de la secuencia del modelo A-B-C-D-E a través de dos ejemplo trabajados la sesión anterior y se planteara uno nuevo para trabajar con los asistentes, con el fin de recordar y tener en claro el orden del modelo A-B-C-D-E	diapositivas, videos, proyector, computadora, salón con 21 carpetas	15 min
DINÁMICA: "¿QUÉ FALTA?"	Se formarán grupos de 4 integrantes, a cada grupo se le entregará un sobre con 4 casos (en los cuales le falta una parte del modelo explicado) y un papelógrafo; cada grupo deberá completar e identificar que parte del proceso falta, todo se colocará en el papelógrafo a modo de rompecabezas, el cual se colocará en la pared; cada participante explicará un caso. La meta a lograr es que cada participante identifique el orden de la secuencia en cada caso y su aplicación.	20 hojas bond A4, 5 Papelógrafo, 5 sobres, limpia tipo, equipo, usb.	40 min
CIERRE	Se reconocerá su participación con aplausos, e invitará al siguiente periodo.	salón con 21 carpetas	2 min

Sesión IX: Evaluación final y Clausura

MOMENTOS	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
BIENVENIDA	Recibimiento de los participantes y escribir su nombre en un solapín que se colocará en su solapa así como la entregará de un díptico del taller.	solapines, plumo grueso negro, 20 dípticos	3 min
RETROALIMENTACIÓN	A través de diapositivas se mostrará un recuento de todo lo trabajado (fotos de los trabajos realizados), en las sesiones anteriores; se escogerá 10 participantes al azar y se le planteará una situación de algunas de las diez ideas irracionales trabajadas, para que nos manifieste como lo enfrentaría.	Proyector, pc, usb, 21 carpetas.	20 min
EVALUACIÓN	Se evaluará a cada participante con el "Inventario de Creencias irracionales de Albert Ellis" para identificar la existencia de ideas irracionales, después se coordinara una cita con cada participante sobre la entregará de resultados de manera personal.	20 lápices, 5 borrarodes, 5 tajadores, 20 pruebas de Ideas irracionales, un reloj analógico	30 min
CIERRE	Se les agradecerá por la participación y colaboración en la charla-taller satisfacción del programa (colocado en el anexo), después de ello se procederá al compartir.	Salón con 21, gaseosas de 3L, 50 bocaditos salados, 50 bocaditos dulces, basos, fuentes descartables, equipo, usb con música y video.	7 min

Referencia

- Aguilar E. (2000). *Violencia y pareja*. Asamblea permanente de los derechos humanos. Recuperado de: http://www.revistalatinacs.org/15SLCS/2015_libro/117_Moreno.pdf
- Álvarez Ramírez (2013). Creencias Irracionales prototípicas del trastorno de la personalidad por dependencia. *Psicoespacios*, 7 (11). Recuperado de: <https://doi.org/10.25057/21452776.210>
- Bunge E.; Gomar M. y Mandil J. (2009). *Terapia Cognitiva con niños y adolescentes*. Buenos Aires: Librería Akadia editorial
- Canales C. M. (2006). *Metodología de la investigación: introducción a los oficios*. Santiago de Chile, Chile: Lom ediciones
- Chaves C. L y Quinceno P. N (2010). Validación del cuestionario de creencias irracionales en población colombiana. *Universidad de Antioquia*, volumen. 2 (3), p. 44
- Chávez B. K. (2016). *Creencias irracionales según el manejo de contingencias familiares en pacientes con problemas de pareja* (Tesis para optar su Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villareal. Recuperado en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/1526/Chavez_Benel_Katherine_Licenciatura_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Costa M. y Serrat C. (1985). *Terapia de pareja: un enfoque conductual*. Madrid, España: Alianza editorial.

¿Cuál es la situación de salud mental de los peruanos? (2017). *El comercio*. Recuperado en: <https://elcomercio.pe/peru/situacion-salud-mental-peruanos-404815>

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2004). *Día internacional de la familia*. Recuperado en: https://www.unicef.org/spanish/media/media_21020.html

El Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar. (2017). *Día nacional de la familia*. Recuperado en: <https://www.mimp.gob.pe/salaprensa/nota-prensa.php?codigo=2464>

Ellis A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclee de Brower. S.A. España-Bilbao.

Ellis A. y Dryden W. (1989). *Manual de terapia racional emotiva I*. Declée de Brouwer S. A. España- Bilbao.

Ellis A. y Grieger (1990). *Manual de terapia racional emotiva II*. Declée de Brouwer S. A. España- Bilbao

Ellis. A. y Chip T. R. (2007). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Barcelona, España: Paidós

Ellis A. y Maclaren C. (2004). *Las relaciones con los demás: Terapia del comportamiento emotivo racional*. Barcelona, España: Grupo Océano

En el Perú se divorcian 14 mil parejas al año (14 de febrero de 2017). *Perú 21*. Recuperado en: <https://peru21.pe/lima/peru-divorcian-14-mil-parejas-ano-63826>

- Fajardo C. (2015). Tres personas se suicidan por depresión al día en el Perú y el 70% lo hace por depresión. *Perú 21*. Recuperado en: <https://peru21.pe/lima/tres-personas-suicidan-dia-peru-70-depresion-197065>
- Gámez Murcia (2015). Creencias Irracionales, pensamientos distorsionados y percepción de la violencia de género y de pareja. *Anales de Psicología*, 3(3). Recuperado en: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16746507025.pdf>
- Guevara C. P. y Suárez I. Y. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana de Huaycan* (tesis para optar su licenciatura). Universidad Peruana Unión. Recuperado en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/992>
- Herrera M. M. (2016). *Creencias irracionales y tipo de Ansiedad en mujeres víctimas de violencia en el distrito de Comas – Santa Luzmila II* (Tesis para optar su Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/browse>
- Huerta H. J. y Alcázar O. R. (2013). La inteligencia y su relación con las ideas irracionales en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación*, 19 (2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29238007003.pdf>
- Instituto nacional de estadística e informática (2010). *Divorcios registrados (2000-2010)*. Reporte estadístico virtual. Lima, Perú. Recuperado en:

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1045/cap04.pdf

Instituto nacional de estadística e informática (2015). *Encuesta demográfica y de salud familiar-ENDES*. (2009-2014). Reporte virtual. Lima, Perú. Recuperado en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2017). *Matrimonio infantil*. Recuperado en: <https://es.unesco.org/news/matrimonio-infantil-permitido-20-paises-obstaculiza-derecho-educacion-dice-unesco-dia>

Lega L., Sorribes F. y Calvo M. (2011). *Terapia racional emotiva conductual: una versión teórico-práctica actualizada*. Barcelona, España: Paidós

Mc Kay y Navas R., (1987). Inventario de creencias irracionales. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/218009711/Inventario-de-Creencias-Irracionales>

Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (2018). *Informe estadístico (1999-2017)*. Reporte estadístico de atenciones sobre violencia a través del programa nacional contra la violencia familiar y sexual. Recuperado en: https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/publicaciones/informe-estadistico-02_2018-PNCVFS-UGIGC.pdf

Ministerio de salud. (2015). *Estadística de salud mental*. Recuperado en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=25613>

Ministerio de salud. (2015). *Salud mental*. Recuperado en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/saludmental/index.asp?op=1>

Ministerio de salud. (2017). *Atención a pacientes de salud mental*. Recuperado en: <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51¬a=22383>

Navas R. J. (1981). *Terapia racional emotiva*. Revista Latinoamericana de Psicología, volumen 3 (1), p. 77.

Oblitas, L. (2008). *Psicoterapia contemporánea*. México D.F: Cengage learning

Organismo mundial de la salud. (2018). *Inversión en enfermedades más frecuentes*. Recuperado en: <http://www.who.int/es/home/13-04-2016-investing-in-treatment-for-depression-and-anxiety-leads-to-fourfold-return>

Organismo mundial de la salud. (2018). *Salud mental*. Recuperado en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organismo mundial de la salud (2010). *Informe mundial sobre la violencia y la salud* (4). Recuperado de: https://www.inppares.org/sites/default/files/capitulo_4.pdf

Organismo mundial de la salud. (2015). *Suicidios*. Recuperado en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Organismo mundial de la salud. (2018). *Trastornos mentales*. Recuperado en <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Organización mundial de la salud (2014). *¿Qué es la salud mental? Promoción de la salud mental.* Recuperado en: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

Punto S. J. y Ccolqque Q. G. (2016). *Creencias irracionales y satisfacción marital en miembros casados de una comunidad cristiana del distrito de Independencia* (Tesis para optar su Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Facultad de ciencias de la salud. Escuela profesional de Psicología. Recuperado en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/446>

Relaciones tóxicas: una realidad cada vez más preocupante. Recuperada. (16 de febrero de 2017). *RPP*. Recuperado en; <http://rpp.pe/campanas/branded-content/relaciones-toxicas-una-realidad-cada-vez-mas-preocupante-noticia-1031299>

Rojas S. (2017). Año 2017: cifras de feminicidios en el Perú superó los 100 reportes. *El comercio*. Recuperado en: <https://elcomercio.pe/peru/ano-2017-cifra-feminicidios-peru-supero-100-reportes-noticia-485060>

Román Q. (2013). *Creencias irracionales y su incidencia en la disfunción de la relación de pareja. Centro de desarrollo de la niñez # 554 Nazareth – 2012”* (Tesis para optar su Licenciatura) Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicológicas Escuela de Psicología Clínica. Recuperado en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/5903>

- Rosal M. (2014). *Creencias irracionales en personas con relación de pareja (estudio realizado en la parroquia nuestra señora de la merced de Quetzaltenango)* (Tesis para optar su licenciatura). Universidad Rafael Landívar Facultad de Humanidades Campus de Quetzaltenango. Recuperado en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rosal-Rafael.pdf>
- Salinas M. P, y Cárdenas C. M. (2008). *Medo todos de investigación social*. Quito, Ecuador: Quipus, CIESPAL
- Sember V. Z. (2017). *Creencias irracionales y violencia de pareja en estudiantes del cuarto ciclo de ingeniería de Sistemas de una universidad privada del Cono Norte* (Tesis para optar su licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/3380>
- Velásquez Aguilar (2016). *Ideas irracionales y Autoconcepto* (tesis para optar su licenciatura). Universidad Rafael Landívar Facultad de Humanidades Campus de Quetzaltenango. Recuperado en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Velasquez-Asuncion.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
<p align="center">"Creencias irracionales en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima –Norte" Autora: Roxana E. Valderrama Bazalar Variable: Creencias Irracionales</p>	Problema Principal	Objetivo General	Población:
	¿Cuál es el nivel de las ideas irracionales en parejas que son atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	Determinar la existencia de ideas irracionales en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.	La población es de 40 personas conformado por ambos sexos, de diferentes edades y que reciben una atención en un centro psicológico de Lima Norte
	Problema Específico	Objetivo Específico	Muestra
	1. ¿Cuál es el nivel de la necesidad de ser aprobado, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	1. Determinar el nivel de la necesidad de aprobación, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte	El tipo de muestreo censal está conformado por 40 personas, de diferentes sexos que mantiene una relación de pareja y son consultantes en un centro psicológico de Lima Norte.
	2. ¿Cuál es el nivel de ser perfeccionista, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	2. Determinar el nivel de perfeccionismo, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte	Un porcentaje de la población está en el rango de 21 a 39 años, y otra minoría de la muestra un rango de 40 a 59 años. Está conformado por 30 mujeres y 10 hombres
3. ¿Cuál es el nivel de condenación, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	3. Determinar el nivel de condenación, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.	La investigación es descriptiva	

	4. ¿Cuál es el nivel de catastrofismo, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	4. Determinar el nivel de catastrofismo, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.	El diseño es cuantitativo, no experimental
	5. ¿Cuál es el nivel de incontrolabilidad, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	5. Determinar el nivel de incontrolabilidad, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.	Instrumento: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis
	6. ¿Cuál es el nivel de ansiedad a lo desconocido, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	6. Determinar el nivel de ansiedad a lo desconocido, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.	
	7. ¿Cuál es el nivel de evitación ante el malestar, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	7. Determinar el nivel de evitación al malestar, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte.	
	8. ¿Cuál es el nivel de dependencia, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	8. Determinar el nivel de dependencia, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte	
	9. ¿Cuál es el nivel de afección al pasado, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	9. Determinar el nivel de afección al pasado, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte	
	10. ¿Cuál es el nivel de facilismo, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte?	10. Determinar el nivel de facilismo, en parejas atendidas en un centro psicológico de Lima Norte	

Anexo 3: Inventario de Creencias Irracionales

INVENTARIO DE CREENCIAS

INSTRUCCIONES

Este inventario de Creencias está dirigido para descubrir ideas irracionales particulares, las cuales contribuyen con la infelicidad y la tensión.

No es necesario pensar mucho en ninguna oración, marque su respuesta en la tarjeta de respuestas.

En primer lugar, coloque los datos que se le solicitan en el protocolo de respuestas adjunto a este cuadernillo, luego comience por la primera oración, asegúrese de **marcar como Ud. piensa en el momento presente** acerca de la declaración o pregunta y no la manera en que Ud. piensa que **“Debería Pensar”**

	Estoy de acuerdo	Estoy en desacuerdo
1. Es importante para mí el que otras personas me aprueben.		
2. Yo odio el fallar en cualquier cosa.		
3. Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede.		
4. Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente.		
5. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia.		
6. Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.		
7. Usualmente hago a un lado decisiones importantes.		
8. Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo.		
9. “Una cebra no puede cambiar sus rayas”.		
10. Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas.		
11. Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo.		
12. Yo evito las cosas que no hago bien.		
13. Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen.		
14. Las frustraciones no me perturban.		
15. Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.		
16. Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros.		
17. Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen.		
18. Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.		
19. Es casi imposible vencer la influencia del pasado.		
20. Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.		
21. Yo quiero agradarle a todo el mundo.		
22. No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.		
23. Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados.		

24. Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son.		
25. Yo produzco mis propias emociones.		
26. Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones.		
27. Yo evito el enfrentar mis problemas.		
28. Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas.		
29. Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro.		
30. Yo estoy más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer.		
31. Yo puedo gustar de mí mismo (a) aun cuando otras personas no lo hagan.		
32. Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo.		
33. La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.		
34. Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.		
35. Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera.		
36. Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso.		
37. Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.		
38. Hay personas de las cuales dependo grandemente.		
39. Las personas sobrevaloran la influencia del pasado.		
40. Yo disfruto mucho más el involucrarse en un proyecto creativo.		
41. Si no le agrada a los demás, ese es su problema, no el mío.		
42. Es grandemente importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago.		
43. Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.		
44. Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aún si ellas no me agradan.		
45. Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.		
46. No puedo tolerar el tomar riesgos.		
47. La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.		
48. Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a).		
49. Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser.		
50. Me agradecería retirarme y dejar de trabajar por completo.		
51. Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.		
52. Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno (a) yo sea en ellas.		
53. El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.		
54. Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro.		
55. Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será.		
56. Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro.		
57. Casi nunca dejo las cosas sin hacer.		
58. Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.		
59. Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.		
60. Demasiado tiempo libre es aburrido.		

61. Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.		
62. Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.		
63. Todo el mundo es básicamente bueno.		
64. Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.		
65. Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos.		
66. Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.		
67. Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.		
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.		
69. Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.		
70. En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.		
71. Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan.		
72. Me perturba cometer errores.		
73. Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”.		
74. Yo “tomo las cosas como vienen”.		
75. La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.		
76. En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente.		
77. Una vida de comodidades es raras veces muy recompensante.		
78. Yo encuentro fácil el buscar consejo.		
79. Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera.		
80. Me agrada estar sin hacer nada.		
81. Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí.		
82. Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.		
83. Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad.		
84. Las personas son más felices cuando tienen desafíos y problemas que superar.		
85. No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo.		
86. Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica.		
87. Me desagrada la responsabilidad.		
88. Me desagrada tener que depender de los demás.		
89. Realmente las personas nunca cambian en sus raíces.		
90. La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente.		
91. Es incómodo pero no perturbador el ser criticado.		
92. Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien.		
93. Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo.		
94. Casi nunca me perturbo por los errores de los demás.		
95. Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos.		
96. Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.		

97. Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera.		
98. Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar.		
99. No me incomoda lo que he hecho en el pasado.		
100. Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada.		

Anexo 4: Ficha sociodemográfica

Recepción de datos

Llevar los siguientes datos en las casillas en blanco

<i>Edad</i>	
<i>Sexo</i>	Femenino () Masculino ()
<i>Fecha de evaluación</i>	
<i>Distrito</i>	
<i>Grado de instrucción</i>	

Anexo 5: Encuesta de Satisfacción:

Encuesta de satisfacción del plan de intervención

<i>La información brindada fue:</i>	Muy buena () Buena () Mala () Muy mala () No se entendió ()
<i>La calidad del taller fue:</i>	Muy buena () Buena () Mala () Muy mala () No se entendió ()
<i>El desarrollo del moderador fue:</i>	Muy buena () Buena () Mala () Muy mala () No se entendió ()
<i>Le parece importante conocer sobre las ideas irracionales</i>	Si () No ()
<i>Sugerencia para el taller</i>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

- Se agradece su colaboración

☰ + Mensaje nuevo ↶ Responder | ↵ Eliminar | 📁 Archivo | 🕒 No deseado | 🧹 Limpiar | 📁 Mover a | 🏷️ Categorizar | ... ↑ ↓ ✕

▼ Favoritos

📧 Bandeja de e... 410

▶ Elementos enviados

✍ Borradores 66

Agregar favorito

▼ Carpetas

📧 Bandeja de en... 410

🕒 Correo no dese... 93


✍ Borradores 66

▶ Elementos enviados

💎 Actualizar a Office

Re: Capitulo I de SUFICIENCIA PROFESIONAL PSICOLOGÍA 2018

FR FERNANDO RAMOS <framos3473@gmail.com> ↶ ↷ → ...
Vie 30/11/2018, 10:09
Usted

 TESIS FINAL Estefania Ro...
767 KB

Descargar Guardar en OneDrive

Buenos días

SU TESIS ESTA APROBADA


Mg. Fernando Ramos Ramos

Resultado del análisis

Archivo: plagijs.docx

Estadísticas

Sospechosas en Internet: **10,2%**

Porcentaje del texto con expresiones en internet 

Sospechas confirmadas: **21,33%**

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas 

Texto analizado: **88,57%**

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

Éxito del análisis: **100%**

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor

Direcciones más relevantes encontradas:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UJCV/7698/Hermeses_MIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y	80	14,51 %
https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Manual-Ideas-Irracionales/573015.html	54	3,55 %
https://es.sliideshare.net/MarceloArayaGonzalez/est-creencias-ellis	51	7,31 %

Análisis completo en: 05:32:03. 100%