

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Creencias irracionales en estudiantes de educación secundaria en una I.E.
Privada del distrito de Surco

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Jessica Giovanna Valdivia Gutierrez

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

A mi madre, mi fuerza.

A mi hija y esposo que me invitan a seguir
creciendo.

AGRADECIMIENTO

Mi principal agradecimiento es a Dios y a la vida, ayudando seguir con mis sueño.

“El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”

Eleanor Roosevelt

PRESENTACIÓN

Señores del Jurado, ante ustedes presento el trabajo de suficiencia profesional titulado “Creencias irracionales en estudiantes de educación secundaria en una institución educativa particular del distrito de Santiago de Surco”, con la finalidad de determinar el nivel de creencias irracionales en los estudiantes de educación secundaria, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega para la obtención del Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Jessica Giovanna Valdivia Gutiérrez

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE	v
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCION	xiii
CAPITULO I	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.1.1 A nivel internacional	14
1.1.2 A nivel nacional	15
1.1.3 A nivel local	16
1.2 Formulación del problema	18
1.2.1 Problema principal	18
1.2.2 Problemas específicos	19
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 Justificación e importancia	21
CAPÍTULO II	22
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	22
2.1 Antecedentes	22

2.1.1	Internacionales	22
2.1.2	Nacionales	24
2.2	Bases teóricas	27
2.2.1	Creencias irracionales	27
2.2.2	Reseña histórica	28
2.2.3	Importancia	29
2.2.4	Características	29
2.2.5	Dimensiones o factores	31
2.2.6	Teorías	32
2.3	Definiciones conceptuales	34
2.3.1	Creencias irracionales	34
2.3.2	Creencia 1	34
2.3.3	Creencia 2	34
2.3.4	Creencia 3	35
2.3.5	Creencia 4	35
2.3.6	Creencia 5	35
2.3.7	Creencia 6	35
2.3.8	Creencia 7	36
2.3.9	Creencia 8	36
2.3.10	Creencia 9	36
2.3.11	Creencia 10	36
CAPÍTULO III		37
METODOLOGÍA		37
3.1	Tipo y diseño de investigación	37
3.1.1	Tipo	37
3.1.2	Diseño	37

3.2	Población y muestra	37
3.2.1	Población	37
3.2.2	Muestra	37
3.3	Identificación de la variable	38
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación	39
3.4.1	Adaptación	41
3.4.2	Validez	41
3.4.3	Confiabilidad	41
3.4.4	Baremos	42
	CAPITULO IV	43
	PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS	43
4.1	Procesamiento de los resultados	43
4.2	Presentación de los resultados	43
4.3	Análisis y discusión de los resultados	67
4.4	Conclusiones	75
4.5	Recomendaciones	77
	CAPÍTULO V	78
	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	78
5.1	Nombre del programa	78
5.2	Justificación del problema	78
5.3	Establecimiento del objetivo	79
5.3.1	Objetivo general	79
5.3.2	Objetivo específico	79
5.4	Sector al que se dirige	79
5.5	Establecimiento de problemas- metas	79
5.6	Metodología de la investigación	80

5.7 Instrumento - Materiales a utilizar	80
5.8 Cronograma de Actividades	81
5.9 Actividades	82
REFERENCIAS	91
Anexos	96
Anexo 1: Matriz de consistencia	97
Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa superior	99
Anexo 3. Instrumento	100
Anexo 4: Aprobación	104
Anexo 5: Resultado anti plagio	105

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de la variable ideas irracionales</i>	38
Tabla 2. <i>Dimensiones de las creencias irracionales</i>	42
Tabla 3. <i>Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de creencias irracionales</i>	43
Tabla 4. <i>Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de creencias irracionales</i>	44
Tabla 5. <i>Nivel de Necesidad de Aprobación</i>	47
Tabla 6. <i>Nivel de Afán de Perfeccionismo</i>	49
Tabla 7. <i>Nivel de Culpabilización</i>	51
Tabla 8. <i>Nivel de Intolerancia a la frustración</i>	53
Tabla 9. <i>Nivel de Causas Externas</i>	55
Tabla 10. <i>Nivel de Miedo a lo Desconocido</i>	57
Tabla 11. <i>Nivel de Evitación de Problemas</i>	59
Tabla 12. <i>Nivel de Dependencia</i>	61
Tabla 13. <i>Nivel de Determinación del pasado</i>	63
Tabla 14. <i>Nivel de Pasividad</i>	65

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Resultados de Necesidad de Aprobación	48
<i>Figura 2.</i> Resultados de Afán de Perfeccionismo	50
<i>Figura 3.</i> Resultados de Culpabilización	52
<i>Figura 4.</i> Resultados de Intolerancia a la Frustración	54
<i>Figura 5.</i> Resultados de causas externas	56
<i>Figura 6.</i> Resultados de Miedo a lo desconocido	58
<i>Figura 7.</i> Resultados de Evitación de problemas	60
<i>Figura 8.</i> Resultados de Dependencia	62
<i>Figura 9.</i> Resultados de Determinismo del pasado	64
<i>Figura 10.</i> Resultados de Pasividad	66

RESUMEN

Los cambios físicos que se producen en los alumnos de segundo y tercero de secundaria pueden pasar también por cambios en sus creencias por medio de sus pensamientos rígidos e ilógicos. Esto provoca el interés de esta investigación que tiene como objetivo determinar la existencia de creencias irracionales en los estudiantes de secundaria de I.E privado de Surco. Se administró el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis en una muestra de 50 alumnos de ambos sexos, con edades de 13 a 15 años. La investigación es descriptiva, el diseño no experimental y de tipo de muestreo censal. Se halló en este estudio que la mayor parte de los estudiantes se encuentran en un nivel Promedio (42.24%) no presentando creencias irracionales. Así mismo en los niveles cercanos "Alto" se encontraron ciertos trastornos emocionales en: C-6 "Se debe sentir miedo a lo desconocido" y C-2 "Afán de perfeccionismo". Con los resultados obtenidos se realiza un programa de intervención, formado por 10 sesiones con la finalidad de crear talleres para reforzar las creencias y mejorar su desempeño escolar, social y familiar en los estudiantes.

Palabra clave: ideas irracionales, estudiantes de secundaria CI, temor a lo desconocido, perfeccionismo, pasividad y necesidad de afecto.

ABSTRACT

he physical changes that occur in the second and third year of secondary school students can also happen through changes in their beliefs through their rigid and illogical thoughts. This provokes the interest of this investigation that has as objective to determine the existence of irrational beliefs in secondary students of I.E private of Surco. Albert Ellis's Inventory of Irrational Beliefs was administered in a sample of 50 students of both sexes, aged 13 to 15 years. The research is descriptive, the design is not experimental and census sampling type. It was found in this study that most of the students are in an Average level (42.24%) not presenting irrational beliefs. Also in the nearby levels "High" certain emotional disorders were found in: C-6 "You must feel fear of the unknown" and C-2 "Effort of perfectionism". With the results obtained, an intervention program is carried out, consisting of 10 sessions with the purpose of creating workshops to reinforce beliefs and improve their school, social and family performance in the students.

Keyword: irrational ideas, high school students CI, fear of the unknown, perfectionism, passivity and need for affection

INTRODUCCION

Este estudio tiene el objetivo de determinar el nivel de creencias Irracionales en estudiantes de 2 y 3 de secundaria de I. E privado de Surco. Entonces me pregunte: ¿Como los pensamientos irracionales pueden afectar nuestra vida? y ¿nuestras ideas o creencias se podrán presentar de modo irracional o racional? Si se presentan niveles de creencias irracionales altas estas podrán ser exageradas lo que dañara el buen desempeño y buen rendimiento de los estudiantes en diferentes actividades que realice, provocando malestar. Para este trabajo busco aportes teóricos para establecer si se presenta las creencias irracionales en estudiantes de secundaria.

El instrumento usado, es el inventario de creencias irracionales y fue desarrollado por Albert Ellis (1968), pero fue traducido para poderla usar al castellano por Davis Mc. Kay y Eshelman Robleto Navas (1987). Consta de 100 ítems en total, pero es fácil en su comprensión y permite ser usada en sujetos a partir de los 12 años.

Esta investigación, en su primer capítulo se da la descripción de la realidad problemática, con formulación de problema y el planteamiento de objetivos y la justificación de la investigación.

Por segundo capítulo, se colocaron los antecedentes internacionales y nacionales de nuestra Variable que investigamos, así como considerar las bases teóricas, su definición conceptual, la importancia y sus características de este estudio.

En el tercer capítulo, se describe el método de la investigación, el tipo y diseño. Aquí definimos la muestra de este estudio, la identificación de la variable. Y la descripción del instrumento usado; finalizamos con procedimiento de recolección de datos.

En el cuarto capítulo, se procesan los resultados, se analiza y se discute los resultados. Además de la conclusión y recomendaciones de los resultados obtenidos.

Se finalizará con el quinto capítulo: programa de intervención para el mejoramiento de las creencias irracionales en estudiantes de secundaria.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

1.1.1 A nivel internacional

Según el filósofo griego Epíteto, nos da una explicación: no son los acontecimientos que molestarán nuestra acción del alma; sino nuestras ideas internas. Y que la acción de nuestras emociones está en nuestras manos y así nosotros podemos ser inventores de nuestra salud o enfermedad; de nuestra felicidad o tristeza.

La Revista European Journal of Education and Psychology (España) del 2010 nos manifiesta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) dice la adolescencia se encuentra entre los 11 y 19 años; así mismo Corral y Pardo en 2001 informa que al adolescente lo deben ver desde variados aspectos: históricos, culturales, biológicos y relaciones de grupo para entenderlo mejor. y Piaget dice que 11 a 12 años inicia el pensamiento formal y luego el adolescente reemplaza los objetos por ideas que le servirán para crearse una idea de sí mismo o identidad. Mientras las creencias están relacionadas a su cultura e historia familiar desde pequeño hasta su adolescencia para luego agregarla a su propia idea. Con esto quiere decir Ellis en 1981 Que pensar irracionalmente emociones poco adecuadas para el futuro no contribuyen en sus nuevas metas. Hayes nos presenta en el 2004 la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y nos explica como la historia personal dirige nuestros asuntos privados, pero dice que (ACT) de las civilizaciones pasadas, busca el placer inmediato y huyen del dolor (como conducta de evitación), le hará evitar tantas cosas que posteriormente perderá verdaderamente de valor personal.

la Revista Sepimex (México) del 2012 nos dice como los pensamientos irracionales pueden afectar nuestra vida. Nuestras ideas o creencias se podrán presentar de modo irracional o racional. Pues con relación de Ideas Racionales estas son emociones positivas, sanas que expresamos cuando conseguimos algo, así mismo si no logramos conseguir las serian negativas, pero respetando la lógica

de la racionalidad. Por eso Ideas Irracionales nos referimos a lo absurdo o que no escucha la razón, es dogmática y lo bloca para obtener sus resultados. Para esto Albert Ellis crea 12 ideas: ideas de ser amado, ideas que las personas son feas y perversas, ideas de ser perfecto, la idea al miedo, ideas catastróficas, ideas sobre el pasado ETC y como estas ideas van a decidir nuestra importancia de como creamos nuestro mundo y como podrá afectar nuestra vida futura.

El Semanario (México) del 2015 nos cuenta “Pensamientos que te llevan al fracaso” y dice: nuestra mente es muy importante, ya que tiene el control de nuestro cuerpo, creando y procesando mucha información. Así el sociólogo estadounidense Robert Mentón, dice cada día nosotros producimos creencias y percepciones en base a nuestras experiencias de nuestra vida que puede ser positiva o negativa y esta provocará determinadas acciones y muchas veces poco conscientes de lo que deseamos. Además, muchas personas con pensamientos negativos o fatalistas tienden a demostrar como real su idea en la situación en la que viven usando algunos medios que se encuentran en su camino para lograr que se presente tal evento. De otro lado se puede identificar las características de los pensamientos automáticos de A. Beck (son mensajes de nosotros mismos, están compuestos por pocas palabras o una imagen visual breve, no importa lo irracional del pensamiento, siempre son creídos, se vive la idea espontánea y se mete de golpe en la mente expresando: tendría, habría etc. tienden a dramatizar, son difíciles de desviar y son aprendidas). Para esto, todas estas deformaciones del pensamiento en el individuo desarrollan estados de ánimo poco funcionales: fobias, depresiones; y lo relacionan como una falla en el manejo de los procesos informativos, además de relacionarla con alteraciones del pensamiento. Para intentar cambiar estas distorsiones, del pensamiento negativo y actos de búsqueda dirigido en el método de reestructuración cognitiva para conseguir mejores resultados.

1.1.2 A nivel nacional

El Ministerio de Salud (2018) nos manifiesta por medio del Ministro Salinas Rivas, que se debe fortalecer el plan de salud mental, pues nuestra sociedad peruana vive estos problemas o padecimientos psiquiátricos relacionados con violencia en diferentes formas y desorden familiar. Para ello nos indica que es un trabajo que debe empezar desde casa reforzando la descripción de familia. Nos

presenta la existencia de 31 centros de salud mental en el país y se encuentran en los diferentes departamentos del Perú. Así mismo cada colegio deben trabajar con el ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables. Realizando la contratación de un psicólogo para cada colegio del país y para la detección a tiempo de casos de abuso de menores de edad.

Así mismo El Instituto Nacional de Estadística INEI (2017) Informa acerca del nivel de violencia en el Perú como un problema social que producirá consecuencias en nuestra salud, porque uno calla y oculta lo que nos hacen. En primer semestre del 2017, la Policía Nacional del Perú da cuenta de 94mil48 denuncias por violación familiar, 40% por agresión física y 36.4% por violencia psicológica pues la agresión es a través: de palabras, injurias, calumnias, gritos, insultos, burlas ironías, amenazas y otras que minan y nos harán perder confianza en nosotros.

Minsa (2013) Elabora un programa de convivencia saludable en la escuela, dirigido a escolares de 1ª 5to de secundaria y se refiere a como facilitar esta situación en lo personal, social, económico y cultural. Convivir saludable es decir actuando con tolerancia, respetando espacios para armonía del grupo. Y en la escuela le facilita para el aprendizaje académico y formando valores para vivir en sociedad. La convivencia familiar será primordial para crear personas exitosas ya que usan el mecanismo del amor nos brindara energía y vitalidad; así formaremos líderes brindando confianza, motivación y buen ejemplo. Para esto los estudiantes deben manejar la empatía para ponerse en el lugar del otro y comprender mejor a ser solidarios, esto no implica simpatía sino una valoración del otro. Así como conociendo nuestra emoción y controlando nuestra ira que afecta y cambia nuestra forma de pensar y decidir. Pero usando un buen medio de comunicación en sus diferentes formas promoveremos valores para la paz (respeto, responsabilidad y tolerancia) que ayuda la armonía en estudiantes y a resolver sus diferencias fijando compromisos.

1.1.3 A nivel local

Según el Diario PERU 21 en febrero del 2018, nos avisa que 1 de 5 niños en nuestro país tiene problemas de salud mental y que se sabe que son atendidos 2

Millones de personas, pero 70% son niños y jóvenes con menos de 18 años. El director de Salud Mental de Ministerio de Salud. YURI CUTIPE nos dice que es satisfecho de ver interés de los padres de estos niños que buscan el modo de mejorar la situación de salud. Y según el ministerio de salud (MS) las dificultades más frecuentes en niños y adolescentes son conflictos emocionales (depresión, Ansiedad) dificultades familiares y de su conducta, así como aprendizaje, desarrollo etc. Así Rolando Poma Lima Rodríguez (Psiquiatra) dice trastornos depresivos se asocia a ideas suicidas que son muy frecuente en nuestro país desde 2012, revelando que 20% o 25 % de adolescentes desean morir, pero solo 10% o 15% realizan su intención. Por otro lado, el aumento de la violencia en la familia, provocado por los padres, y el 50 % viven en ambientes violentos, el 11% sufre abuso sexual, el 70 % violaciones sexuales por parte de su misma familia. Para ello es importante mejorar los modelos de crianza y el buen trato dentro de la familia para evitar conflictos en niños y adolescentes.

Así mismo Andina Peruana de Noticias (2017) para empezar nos dice “El perfeccionismo empuja a posponer decisiones importantes en la vida” guía a los padres que dejen a sus hijos a cometer errores porque ser perfeccionista o no estar listo a equivocarse los puede Paralizar. Sin duda, es mucho más fácil estar o sentirnos protegidos, más aún cuando el temor al error nos produce pensamientos poco lógicos.

El psicólogo de ministerio de salud nos menciona a un tipo de persona que posterga decisiones , retrasa actividades o mejor llamado (Procrastinación) pues jamás están contentos con lo que hacen y son demasiado críticos con ellos mismos ; pues estas acciones fueron vistas con exageración en casa, por padres perfeccionistas y que resuelven todo lo que se refiere a los hijo, además dice que las conductas tienen relación autocontrol ,ideas irracionales , miedo al fracaso, rabia ,necesidad de sentirse querido y se resiste al cambio ; esto puede ser un problema cuando perturba nuestra vida.

Para estos nos sugieren que nuestros padres no exijan mucho y dejen ser niños a sus hijos, para que aprendan a equivocarse y así seguir aprendiendo con sus propios recursos.

EL Diario CORREO en abril del 2018, nos presenta que en el instituto nacional de salud mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi” la médica psiquiatra manifiesta que 1 de cada 2 mujeres son víctima de violencia y que esto sucede por el excesivo machismo que prevale en nuestra sociedad. Actualmente existen 31 centros de apoyo en la salud mental, pero son necesarios muchos más. Los varones lo hacen desde la infancia y nuestra sociedad lo permite que este machismo aumente; porque no nutren ningún respeto hacia el sexo femenino y por el contrario tiene ideas irracionales que lo hace pensar: que ella es de su propiedad, es una cosa, no tiene respeto por nada y siempre invade tu privacidad. Observando que sucede esto debemos pedir ayuda, porque esta situación continuará a provocar gran malestar y no te hará creer en ti mismo, desde el interior del ser provoca miedo, gran tristeza, temor. Es por eso que el médico psiquiatra dice que estas personas no sufren de trastorno mentales “es machismo”. En la victima puede dejar muchos dolores internos que lo continuaran a trasmitir a nuestros familiares, su autoestima es poca y lo emocional poco estable esto dañara la relación con sus hijos y familiares de su casa. Para finalizar se espera que las mujeres tomen mayor fuerza de sus decisiones y tengan seguridad para que su salud mental no se vea dañada y siendo ayudado por una política de nuestro país, justa y de respeto.

El Colegio Nuestra Señora de la Asunción, será el lugar donde se llevará la investigación, es Laico y se encuentra en el Distrito de Surco. En 1982 un grupo de docentes de experiencia tuvieron un sueño, de construir el local del centro educativo NSA. Y en abril de 1985 se autorizó oficialmente su funcionamiento de primaria y secundaria; cuenta aproximadamente con 300 alumnos en todo el colegio. En su infraestructura cuenta con laboratorio, biblioteca, enfermería, sala de computo, pantallas inteligentes para el desarrollo de las clases y el consultorio psicológico. Así mismo contare con la ayuda de la psicóloga en la programación y administración de la prueba.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

¿Cuál es el nivel de creencias Irracionales en estudiantes de Educación secundaria en una I. E Privada del distrito de Surco?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de Creencia Irracionales en su dimensión de necesidad de aprobación, en estudiantes de educación secundaria en una I. E. P del distrito de Surco?

¿Cuál es el nivel de Creencias Irracionales en su dimensión de afán de perfeccionismo, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco?

¿Cuál es el nivel de Creencias Irracionales en su dimensión de culpabilización, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco?

¿Cuál es el nivel de Creencias Irracionales en su dimensión de intolerancia a la frustración, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco?

¿Cuál es el nivel de Creencias Irracionales en su dimensión de causas externas, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco?

¿Cuál es el nivel de Creencias Irracionales en su dimensión de miedo a lo desconocido, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco?

¿Cuál es el nivel de Creencias Irracionales en su dimensión de evitación de problemas, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco?

¿Cuál es el nivel de Creencias Irracionales en su dimensión de dependencia, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco?

¿Cuál es el nivel de Creencias Irracionales en su dimensión de determinismo del pasado, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco?

¿Cuál es el nivel de Creencias Irracionales en su dimensión de pasividad, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de las creencias irracionales en estudiantes de educación secundaria en una I. E. P del distrito de Surco

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión Necesidad de aprobación, en estudiantes de educación secundaria en una I. E. P del distrito de Surco

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión afán de perfeccionismo, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco.

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión de culpabilización, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco.

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión de intolerancia a la frustración, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco.

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión de causas externas, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco.

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión de miedo a lo desconocido, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco.

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión de evitación de problemas, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco.

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión de dependencia, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco.

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión de determinismo del pasado, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco.

Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión de pasividad, en estudiantes de educación secundaria en una I. E P del distrito de Surco.

1.4 Justificación e importancia

Para realizar este trabajo, utilizaré el inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, pues la investigación tiene como objetivo determinar el nivel de creencias Irracionales en los estudiantes de educación secundaria, usando las fuentes teóricas y prácticas de este estudio. La investigación es de tipo descriptiva y la información obtenida será muy útil para las sucesivas investigaciones pues los resultados nos ayudaran a tener datos descriptivos sobre Ideas Irracionales en los estudiantes de educación secundaria para poder intervenir en la mejora y afronte de diversas situaciones de la vida cotidiana.

Finalmente, este trabajo desea guiar futuras investigaciones que deseen ampliar la información de esta variable, usando este cuestionario que se adapte con nuestra realidad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Rodas (2018) En la ciudad de Quetzaltenango – Guatemala, se realizó la tesis titulada “IDEAS IRRACIONALES Y DEPRESION”. Este estudio tiene como objetivo establecer la presencia de ideas irracionales y depresivas en adolescentes y jóvenes de casa hogar Fundación Salvación de cabecera departamental de Huehuetenango. Para ello se trabajó con un diseño de investigación descriptivo; con una muestra de 37 adolescentes entre 13 años y 27 años. Los instrumentos el cuestionario de creencias irracionales I.I versión para jóvenes; este cuestionario tiene 60 ítems y mide 6 niveles de conducta (afecto, neurótico, somático, familia, social y cultural). Así como el inventario de Depresión IDER. Los resultados determinaron que los niveles de ideas irracionales que poseen los adolescentes y jóvenes donde el afecto, familia y social presentan niveles altos de ideas irracionales, también determinaron áreas de ideas irracionales en los adolescentes y jóvenes en área nublada y brumosa que indica que necesita orientación y ayuda psicológica. Según los estado-rasgo indica que la depresión se presenta nivel grave siendon16 adolescentes, mientras que en depresión rasgo 16 adolescentes a nivel leve. Se establece que en el inventario de depresión IDER la depresión estado es mucho mayor.

Mazariegos (2013) en la ciudad de Quetzaltenango(Guatemala) realizó la investigación “RELACION ENTRE LAS IDEAS IRRACIONALES Y LA COMUNICACION DISFUNCIONAL EN LA FAMILIA”. El objetivo del tema es determinar la influencia que tienen las ideas irracionales en los adolescentes como causa de la comunicación disfuncional en la familia. El diseño es descriptivo y su muestra de 125 estudiantes femeninos entre 14 y 17 años. De diferentes religiones y diversas etnias. Los instrumentos test de ideas irracionales y el cuestionario de funcionamiento familiar. Concluye determinando que las ideas irracionales de los adolescentes son causa de

la comunicación disfuncional en la familia por temor a comunicarse abiertamente con sus padres y porque en sus casas existe poca armonía; e indica deben tener terapia psicológica para modificar sus ideas.

Poroj. (2018) en (Guatemala) “IDEAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD”. El objetivo de la investigación es determinar si existían niveles de ideas irracionales y ansiedad de los adolescentes del instituto básico por cooperativa de Aldea San Vicente Pacaya, municipio de Contepeque. El diseño es descriptivo, se realizó con una muestra de 42 personas entre las edades de 14 y 18 años. El instrumento que utilizó fue el inventario de ideas irracionales e inventario auto-evaluativo stai-82, esta prueba maneja dos escalas: la ansiedad estado y ansiedad rasgo. En conclusión, se encontró 19% de ideas irracionales en los niveles de cultura y afecto y 61% en ansiedad rasgo establece el grado ansioso como un modo de estar en un momento dado. El ambiente es importante para el desarrollo integral en el aspecto físico y psicológico. Por tal motivo la familia puede ayudar en el manejo de la ansiedad, pues más ansiedad se maneje existe riesgo que se presente alguna enfermedad patológica o somática.

López (2014) en la ciudad de Ecuador realizó el tema “IDEAS IRRACIONALES Y SU INFLUENCIA EN LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE LOS PRIMEROS CURSOS DE BACHILLERATO EN LOS COLEGIOS FISCALES URBANOS DEL CANTON PALILEO DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. Esta investigación tiene el objetivo de describir la relación entre ideas irracionales y las conductas agresivas en los estudiantes. El tipo de diseño es descriptivo de tipo transversal no-experimental. Su muestra es 258 alumnos de los primeros cursos de bachillerato de los colegios fiscales urbanos del cantón palileo, ambos sexos y con edades comprendidas entre los 14 y 18 años. Los instrumentos son test de creencias irracionales de Jones (1968) y el cuestionario de agresión de Buss y Perry. Los resultados muestran que el 100% de estudiantes presentan ideas irracionales, destacándose “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” lo presenta el 24% y la creencia que “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en el 22%. Las

conductas agresivas predominan en el 98% de los adolescentes, siendo hostilidad alcanzo 41% seguido de ira 31% y agresividad verbal 15% y físico 11%; y solo 2% de los evaluados no presentan conductas agresivas. El análisis reporta que no existe relación entre las variables estudiadas, por lo cual las ideas irracionales influyen en las conductas agresivas.

Llenera (2017) en Ecuador “CREENCIAS IRRACIONALES Y DEPENDENCIA EMOCIONAL”, el objetivo de la investigación es determinar la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en los estudiantes de los cursos de nivelación de la carrera de Medicina. El tipo de diseño correlacional es transversal, no experimental. Su población es conformada por 120 estudiantes de ambos sexos (72 mujeres) y (48 hombres) entre 18 y 21 años. Los instrumentos usados son Inventario de Creencias Irracionales y Cuestionario de Dependencia Emocional. Los resultados determinan que las creencias irracionales si se relacionan con la dependencia emocional; siendo las creencias de ansiedad, perfección y castigo las que tienen mayor relación con la dependencia emocional leve.

2.1.2 Nacionales

Lumbre (2017) en lima- Perú “CREENCIAS IRRACIONALES Y HOSTILIDAD/ CÓLERA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE SAN JUAN DE LURIGANCHO”. La investigación tuvo como objetivo conocer si existe relación entre las creencias irracionales y hostilidad/ cólera en estudiantes de secundaria. Es un diseño no experimental de corte trasversal y de nivel descriptivo correlacional. Su muestra estuvo formada por 380 estudiantes de 2do, 3ro y 4to de secundaria de ambos sexos entre 13 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de creencias irracionales para adolescentes y el inventario multicultural de la expresión de la cólera-hostilidad (1998). En sus resultados más importantes se encontró correlación entre las creencias 3 y la creencia 5, con respecto a la hostilidad-cólera se halló entre las creencias 3 y la cólera estado. Se comprobó correlación entre creencias 3 y creencias 5 con respecto a cólera rasgo. Y existe correlación entre creencias 3 y creencias 5 respecto a la cólera manifiesta. Se estableció

que existe correlación entre creencia 5 y la expresión de la cólera. Así concluye que aquellos estudiantes que representan mayores creencias irracionales mayores son sus niveles de hostilidad/ cólera.

Suarez (2018) en Lambayeque -Perú “EFECTOS DEL PROGRAMA DIÁLOGOS AFECTIVOS RACIONALES SOBRE LAS CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA 2017”, el objetivo fue detectar los efectos significativos del programa “Diálogos Afectivos Racionales”, sobre las creencias irracionales en estudiantes de secundaria de un I.E.P del distrito de Reque en el 2017. La investigación es de tipo cuasi-experimental, su muestra fue tomada con un solo grupo de 8 estudiantes de ambos sexos, entre las edades de 14 y 15 años pertenecientes al 3er año de secundaria. El instrumento usado el inventario de registro de opiniones Regopina. Los resultados indican que el programa “Diálogos Afectivos Racionales” tiene efectos significativos sobre las creencias irracionales.

Castillo (2017) en la ciudad de lima -Perú “AGRESIVIDAD Y CREENCIAS IRRACIONALES EN LOS ALUMNOS DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS PUBLICAS DEL DISTRITO DE PUENTE PIEDRA” . Este estudio tiene el objetivo de determinar la relación entre agresividad y las creencias irracionales en los alumnos de 4to y 5to de secundaria, para ello se utilizó un diseño correlacional con diseño no experimenta. La muestra de 360 alumnos de 4to y 5to de secundaria. los instrumentos como recolección de datos el inventario de creencias irracionales de Albert Ellis y el cuestionario de agresión (AQ). El resultado nos da la relación existente entre agresividad y 3 creencias irracionales “Se debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende”, “la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” y “para un adolescente es absolutamente tener cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”. Se pudo encontrar agresividad física e ira, pues es la que más presenta así mismo se encontró relación según el sexo masculino y el 5to grado entre agresividad y la creencia irracional “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”

Mori (2016) Lima-Perú “CREENCIAS IRRACIONALES Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE 5TO DE SECUNDARIA EN TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE SAN MARTIN DE PORRAS”. Este estudio tiene el objetivo de establecer la relación entre las creencias irracionales y la agresividad en alumnos de 5to de secundaria de tres instituciones públicas del distrito de san Martín de Porres Esta investigación se hizo bajo un diseño no experimental de enfoque cuantitativo-transaccional, de tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 224 estudiantes del 5to grado de secundaria. Los instrumentos utilizados: el registro de opiniones (REGOPINA) y el cuestionario de agresividad de Buss y Perry. Se aplicó una prueba piloto para dar validez y confiabilidad a uno de los instrumentos. Los resultados obtenidos, sí existe una correlación estadísticamente significativa, directa y de moderada baja intensidad entre las creencias irracionales y la agresividad.

Montenegro (2017) Lima-Perú “IDEAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO NACIONAL REPUBLICA DE PANAMA DEL DISTRITO DE LA VICTORIA MATRICULADOS EN EL AÑO 2016”. La investigación tiene como objetivo principal cuantificar y describir la incidencia de ideas irracionales que causen trastorno emocional, así como los niveles de autoestima de los estudiantes de quinto de secundaria. El tipo de diseño descriptivo simple, de corte trasversal, utilizando como muestra la población de 120 estudiantes y usando como instrumentos el test Stanley Coopersmith (versión jóvenes) y el inventario de creencias irracionales de Ellis, se llegó a la conclusión que un 3% de la muestra examinada posee baja autoestima a nivel de escala general, mientras que 33.33% debe autoestima baja a nivel familiar(hogar-padres), así mismo se evidencia que un 44.10% de la muestra estudiada tiene al menos una idea irracional “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Creencias irracionales

La Real Academia (RAE) define como el firme asentimiento y convicción de algo. La creencia es la idea que se considera cierta y se da completo crédito.

García (2017) Las creencias irracionales son ideas rígidas y poco realista que puede estar en el fondo de nuestra conciencia, de nuestros valores y de nuestra identidad. Y pueden tener las ideas de nosotros, pero también de los demás, sobre todo de la vida y del mundo. Y esto nos da pensamientos negativos que harán cambiar nuestras emociones en negativas provocando conductas desadaptadas y reforzando dicha creencia negativa.

Sonia Laura (2016) Las ideas irracionales o erróneas son creencias que se graban en la mente y desde allí interpretamos las situaciones que nos pasan en la vida. Esto no solo afecta nuestra realidad, dando una visión limitada que impide una buena comunicación y forma sana de ver la vida

Santandreu (2014) Las ideas irracionales son ideas equivocadas que originar malestar y que nos da una mala filosofía de vida. Esta lista de 10 ideas principales que producen malestar en España.

- ¡Necesito tener a mi lado a alguien que me ame de lo contrario que vida más triste!
- Tengo que ser alguien en la vida, aprovechar mis cualidades y virtudes. Si no me sentiría un fracasado.
- No puedo tolerar que la gente me menosprecie en público. Debo saber responder y defender mi imagen.
- Tener buena salud es fundamental para ser feliz. Así como vivir mucho tiempo.
- Debo tener una propiedad, de lo contrario soy un muerto de hambre.

- Tengo que ayudar a mi familia: padres, abuelos, hijos etc mi ayuda me da felicidad.
- Si mi pareja es infiel no puedo continuar la relación. La infidelidad es una cosa terrible que me destroza por dentro.
- Debo tener una vida emocional, de lo contrario mi vida es aburrida.
- Más es siempre mejor.
- La soledad es muy mala.

2.2.2 Reseña histórica

Albert Ellis, nació el 27 de Setiembre del 1913 de familia judía de Pittsburgh, Pensilvania y se crio en Nueva York. Fue el mayor de 3 hermanos. Muere 24 de Julio del 2007.

- **1942** Empezó doctorado en Psicología Clínica Universidad de Columbia
- **1946** Escribió una crítica sobre muchos test de personalidad y concluye que solo el test de Minnesota cumplía todas las normas de una investigación.
- **1947** Fue galardonado con un doctorado en Psicología Clínica en Columbia. Ellis creía en el Psicoanálisis.

El filósofo griego EPITETO: Dice: “Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”.

*No son los acontecimientos (A) los que generan los estados emocionales(C), sino la manera de interpretarlos(B).

- **1955** Psiquiatra A. Ellis inicio con Terapia Racional Emotiva sobre Creencias Irracionales.
- **1980** Diferentes autores desarrolla instrumentos para evaluar creencias irracionales partiendo de la teoría de Ellis, pero fueron criticados por contaminación de los ítems.
- **1982** Fue catalogado “El más importante psicólogo vivo”

- **1997** (Ellis y Dryden) mantienen una filosofía sana, basada en la auto-aceptación y la alta tolerancia a la frustración.
- **1999- 2001** (Calvete-Cardenoso) adaptaron al castellano Inventario de Creencias Irracionales, aquí se eliminaron o modificaron los ítems contaminados.
- **2007.** uere A. Ellis

2.2.3 Importancia

Las creencias irracionales juegan un papel importante en como percibimos el mundo y cómo nos relacionamos con este, repercutiendo de manera importante en nuestro crecimiento personal.

2.2.4 Características

Muñoz (2005) menciona que las principales características de las ideas irracionales son las siguientes:

- Una idea irracional no es lógica. Puede iniciar con una premisa poco correcta y da conclusiones inexactas y a menudo implica una generalización excesiva. Por tanto, evaluaran la situación de forma exagerada y a usar expresiones como terrible, horrible, insoportable, etc.
- No es realista. No refleja la capacidad de la persona para afrontar dicha situación, pues de todos modos seguiría adelante.
- Una creencia irracional es absoluta y dogmática. Representa una filosofía absolutista en vez de probabilística y se expresa en forma de demanda, exigencia, deberías, y necesidades en vez de deseos y preferencias.
- Generalmente estas creencias se han estado ensayando desde la infancia y a menudo están basadas en exigencias narcisistas hacia uno mismo, los otros o el mundo, yo debo, tú debes, el mundo debe.
- Estas exigencias suelen conducir a afirmaciones de tres tipos: es horrible, b) no puedo soportarlo, c) soy un tonto por no haber hecho esto.

- Una idea irracional da lugar a emociones psicopatológicas (ansiedad, depresión...). Si alguien ha bajado su rendimiento en el trabajo y piensa que está haciendo todo tan mal puede llegar a sentir una gran ansiedad que lo bloqueará y menguará su rendimiento. Si en cambio piensa que va a esforzarse para hacerlo mejor y no es terrible, ni el fin del mundo, en vez de sentir ansiedad, sentirá preocupación que a pesar de ser una emoción negativa no le causa ningún daño, ni le impide actuar, sino le sirve de motivación.
- Una idea irracional no ayuda a conseguir metas, cuando las emociones debilitan y bloquean, no se está en condiciones de lograr aquello que se desea y hace feliz.

Albert Ellis: agrupó 11 ideas irracionales básicas

- Ser amado y aprobado: es una necesidad extrema para el ser humano adulto, el ser amado y aprobado por cada persona de su entorno.
- Ser muy competente suficiente y capaz: para considerarme a mí mismo una persona válida, debo ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa que se proponga.
- Personas viles, malvadas e infames: Las personas que no actúan como deberían son viles, malvadas infames y deben ser castigadas por su maldad.
- Catastrofismo es terrible y catastrófico que las cosas no funcionen como a uno de gustaría.
- Me hacen sentir mal: la desgracia y el malestar humano están provocados por las circunstancias externas, y la gente no tiene capacidad para controlar sus emociones.
- Miedo: Si algo puede ser peligroso, debo sentirme terriblemente inquieto por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra.

- Evitación: Es fácil evitar las responsabilidades y dificultades de la vida que hacerle frente.
- Dependencia: Dependo de los demás y necesito a alguien más en quien contar.
- El pasado nos condiciona: pues nos condiciona siempre
- Preocupaciones ajenas: Debemos sentirnos muy preocupados de los problemas de los demás.
- Seguridad: existe una solución perfecta para cada problema y si no lo hallamos sería catastrófico.

2.2.5 Dimensiones o factores

- CREENCIA 1: Necesidad de aprobación
- CREENCIA 2: Afán de Perfeccionismo
- CREENCIA 3: Culpabilización
- CREENCIA 4: Intolerancia a la Frustración
- CREENCIA 5: Causas Externas
- CREENCIA 6: Miedo a lo Desconocido
- CREENCIA 7: Evitación de Problemas
- CREENCIA 8: Dependencia
- CREENCIA 9: Determinismo del pasado
- CREENCIA 10: Pasividad

2.2.6 Teorías

2.2.6.1 *Teoría de Albert Ellis*

En 1955 ALBERT ELLIS creó la Terapia Racional Emotiva, son las percepciones y concepciones erróneas las que causan malestar y mediante un debate racional, se mejora la percepción de los hechos y se consiguen emociones y comportamientos apropiados.

- *IDEAS RACIONALES: Son cogniciones evolutivas personales, no absolutistas, expresadas como deseos, acompañadas de emoción adecuadas de placer, dolor, frustración. que no interfieran con la consecuencia de las metas.
- *IDEAS IRRACIONALES: Son cogniciones evolutivas personales, absolutistas, expresadas como obligación y asociación a emociones inadecuadas como ansiedad. que interfieran con la consecuencia de metas. (todo -nada)

El modelo ABC

A = Acontecimientos o Adversidad que nos bloquea que nos hace sentir fracasado o bloqueados.

B = Son creencias o pensamientos de la persona (creencias racionales o irracionales)

C = Cuando el acontecimiento ocurre, las personas experimentan una Consecuencia saludable y útil. Puede haber consecuencias destructivas o no saludables.

El modelo propone que no son los ACONTECIMIENTOS externos (externos o internos) los que producen las CONSECUENCIAS conductuales, emocionales y cognitivas. El sujeto que, usando su proceso de valoración personal sobre los eventos, es quien produce la consecuencia, es decir provocan estados emocionales perturbadores (creencias) en ese sujeto.

Las 3 afirmaciones absolutistas básicas generadoras de problemas psicológicas.

- Debo, tener éxito en la mayoría de sus actuaciones y relaciones. De no ser así, como persona soy alguien inadecuado e inútil.
- El resto de la gente debe, tratarme con consideración, justicia, respeto. De lo contrario no son tan buenos como dicen y no merecen alcanzar la felicidad mientras vivan.
- Las condiciones bajo las que vivo deben, ser absolutamente confortables, placenteros y valiosos. De lo contrario, será algo horrible, no lo soportaré y todo el maldito mundo será asqueroso.

2.2.6.2 Teoría Gestalt

MARTINEZ (2011) Los pensamientos que producen las emociones perturbadoras son automática, se activan de modo rápido y después sentimos el efecto que nos provocó. Utiliza esta teoría escribiendo, analizando y confrontando a través de ideas más cercanas a la realidad y a los hechos.

- Pensamiento automáticos
- Tipo de creencias que identificamos
- Pensamiento irracional es que confrontan al pensamiento irracional para ayudarnos a comprender lo que estamos haciendo (forma-fondo)

2.2.6.3 Teoría Constructivista

ELLIS: Esta basado en esquemas de conocimiento y estructura dada de la experiencia personal. Pues 1997 afirma “El ser humano tiene la tendencia constructiva en pensar sobre su propio pensamiento y para pensar sobre los pensamientos de sus pensamientos” Toro (2014)

2.2.6.4 Teoría Sistémica

Aparece segunda mitad del siglo xx, se caracteriza por su unidad de análisis es el sistema pasa de la óptica lineal (causa-efecto) al modelo circular además de pasar de lo mecánico a lo holístico. Produce un cambio en el pensamiento lógico en el pensamiento humano, buscando otro modo de mirar la realidad y comprenderlo como sistema.

2.3 Definiciones conceptuales

2.3.1 Creencias irracionales

Navas (1985) cita A. Ellis: Que dice son emociones negativas e inapropiadas ante eventos activadores negativos, y pueden considerarse irracionales dependen de su duración, frecuencia e intensidad. se asocian a disfunciones, ya que impiden el logro de metas básicas y llevan a conflictos interpersonales e incomodidad interpersonal.

García-Allen (2018) Dice que para A. Beck son distorsiones cognitivas, son modos errados de pensar y aparecen en forma de pensamientos instantáneo, determinado por diferentes situaciones que provocan, estados emocionales negativos y conductas inadecuadas que fueron aprendidos en el pasado y que condicionan La Perspectiva E Interpretación Del Pasado, Presente Y Futuro.

2.3.2 Creencia 1

Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos. “Querer agradecerles a todos, genera servilismo. Por esto, la aprobación debe provenir de uno mismo y no de los demás”.

2.3.3 Creencia 2

Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende. “Exigirse el éxito, puede llevar a un rotundo fracaso. El actuar

bien es para sí mismo y no para los demás. El éxito implica una serie de procesos, asociados al ensayo-error y la disciplina de algún oficio. Sin embargo, el fracaso está al orden del día: no somos perfectos”.

2.3.4 Creencia 3

Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas. “La maldad es producto de la ignorancia o de la perturbación emocional de no ser conscientes de las consecuencias de nuestros actos. El castigo severo acentúa esta tendencia y la tolerancia tiende a generar un cambio positivo. En este sentido, resulta impropio juzgar a los demás por sus errores, sin antes entender el contexto en que se dieron las circunstancias”.

2.3.5 Creencia 4

Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran. “Aceptar las circunstancias, tal y como son, es lo mejor. Si son susceptibles de ser modificadas, bien, pero si no también. No conviene abordar todos nuestros deseos como necesidades esenciales. Eso, tarde o temprano, generará insatisfacción y desdicha”.

2.3.6 Creencia 5

Los 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. “Este tipo de emociones son construcción de uno mismo. Y como uno mismo lo crea, también puede eliminarlas. Es preciso analizar y descubrir “Los pensamientos y las frases ilógicas”, que están asociadas a dichas emociones. Esto con el fin de modificar esas “propias verbalizaciones” y luego transformar poco a poco las emociones en cuestión. Por lo tanto, uno es el primer responsable de su destino.

2.3.7 Creencia 6

Se debe sentir miedo o ansiedad antes cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa. “Los miedos producto de ellas,

obstaculizan el poder de decantar y dimensionar su real gravedad. Más aún, el preocuparse demasiado que algo pueda acontecer, no solamente no impide que ocurra, sino que además puede ayudar a su realización”.

2.3.8 Creencia 7

Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente. “Tomar la decisión o dar el primer paso y comprometerse con una tarea o labor difícil, puede ser más dolorosa que llevar a cabo dicha tarea. No en vano, es más tortuoso el proceso de la toma de decisiones, que la decisión misma”.

2.3.9 Creencia 8

Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo. “Es normal depender de los demás: no vivimos solos y no podemos hacer todas las cosas solos. El problema es cuando dicha dependencia es mayor a lo normal y, peor aún, cuando otras personas comienzan a decir y pensar por nosotros. Sin embargo, en un sano equilibrio, cualquier ayuda debe ser bien recibida”.

2.3.10 Creencia 9

El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente. “El pasado siempre será determinante en el presente y el futuro. Pero no tiene por qué limitar de manera significativa nuestra vida. El pasado puede volverse una excusa frecuente para no cambiar lo que hay que cambiar”.

2.3.11 Creencia 10

La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido. “Aunque mucha gente supone que una vida fácil es algo apetecible, la experiencia demuestra que la felicidad del ser humano es mayor cuando está comprometido en un objetivo difícil y a largo plazo. Las alternativas racionales: es cuando estoy inmerso en actividades creativas, me siento vivo. Soy feliz cuando me embarco con alma, vida y corazón en mis proyectos”.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

El tipo de investigación es descriptiva. Sampieri (2010), busca propiedades importantes de personas, grupos etc. Miden diferentes aspectos de las dimensiones a evaluar independientemente y finalmente describe lo investigado.

3.1.2 Diseño

Este tipo de Diseño No Experimental se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito esencial es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Hernández Sampieri (2004)

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por 50 estudiantes de ambos sexos (26 hombres y 24 mujeres) de una I.E. privada del distrito de Surco.

3.2.2 Muestra

Ramírez (1997) El tipo de muestreo es Censal, selecciona el 100% de la población, es aquella donde todas las unidades de la investigación son consideradas universo, población y muestra. Nuestra muestra está conformada por los estudiantes de 2do y 3ero de secundaria de una I. E Privada de Surco. El tamaño de la muestra de 50 estudiantes.

3.3 Identificación de la variable

Tabla 1. Operacionalización de la variable ideas irracionales

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	PESO	ITEMS	NIVELES
Creencias Irracionales	I. Es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.	Necesidad de Aprobación	10%	1,11,21,31 41,51,61, 71,81,91.	Promedio Moderado Alto
	II. Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.	Afán de Perfeccionismo	10%	2,12,22,32 42,52,62, 72,82,92	Promedio Moderado Alto
	III. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.	Culpabilización	10%	3,13,23,33 43,53,63, 73,83,93	Promedio Moderado Alto
	IV. Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.	Intolerancia a la Frustración	10%	4,14,24,34 44,54,64 74,84,94	Promedio Moderado Alto
	V. Los 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.	Causa Externa	10%	5,15,25,35 45,55,65 75,85,95	Promedio Moderado Alto
	VI. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.	Miedo a lo Desconocido	10%	6,16,26,36 46,56,66, 76,86,96	Promedio Moderado Alto
	VII. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.	Evitación de Problemas	10%	7,17,27,37 47,57,67 77,87,97	Promedio Moderado Alto
	VIII. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo	Dependencia	10%	8,18,28,38 48,58,68 78,88,98	Promedio Moderado Alto
	IX. El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.	Determinación del Pasado	10%	9,19,29,39 49,59,69 79,89,99	Promedio Moderado Alto
	X. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.	Pasividad	10%	10,20,30 40,50,60 70,80,90 100.	Promedio Moderado Alto

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación

Ficha Técnica: Inventario de Creencias Irracionales

Autor : Albert ELLIS

Traducción : Davis Mc. Kay y Eshelman

Robleto NAVAS 2008

Editado : Psicho Metric.

Descripción del Instrumento

El Inventario de Creencias Irracionales, es un registro de opiniones que se basa en las 10 principales ideas irracionales propuestas por ELLIS, que, según el autor, causa y mantienen las perturbaciones emocionales. Este inventario se utiliza en los Estados Unidos desde 1968, siendo publicados en versión castellana por Davis Mc. Kay y Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987).

La amplia aceptación y el uso de los expertos en la clínica y en la investigación le otorgan al instrumento validez de contenido.

El Registro está constituido por 100 ítems en total, es administrado en sujetos a partir de los 12 años de edad, de manera individual o grupal, en un tiempo aproximado de 30 minutos.

Las 10 categorías o ideas irracionales principales a las que se refiere el Inventario son las siguientes:

- Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.
- Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.
- Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.
- Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.

- 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.
- Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
- Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
- El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.
- La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Forma de calificación:

Las respuestas son: **“Si estoy de acuerdo”** y **“No estoy de acuerdo”**.

Los ítems son del 1 al 100 y se presentan en 10 grupos de manera que cada grupo consta de 10 creencias distorsionadas. Asimismo, se cuenta con una plantilla en el que la puntuación establecidas es de “1” Para la creencia irracional y de “0” para la creencia racional. De esta forma el examinado puede obtener en cada una de las 10 escalas un mínimo de “0” puntos y un máximo de “10” puntos por subgrupo.

- 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.

Categorías y rangos:

El puntaje 0 a 5 es considerado un puntaje promedio.

El puntaje 6 a 7 es considerado un nivel moderado, lo que significa que si existe la creencia, pero en su expresión mínima; pudiendo generar algunos problemas emocionales y conductuales.

El puntaje 8 a 10 es considerado como un alto nivel de irracionalidad, y esta última clasificación es considerada como un trastorno emocional. En general, mientras más alto sea el puntaje total por sección, mayor será el acuerdo con la idea irracional.

3.4.1 Adaptación

En el Perú, encontramos que Velásquez (2002) realizó una investigación para su tesis de licenciatura, las creencias irracionales y la ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI), donde describe que la confiabilidad de este instrumento a través del coeficiente alfa de Cronbach obtiene un coeficiente de 0,74.

3.4.2 Validez

Navas (1989) La amplia aceptación y el uso de expertos en la clínica y en la investigación le otorga al instrumento validez de contenido.

3.4.3 Confiabilidad

El presente instrumento ha sido estudiado por Pacheco (1998), a través del coeficiente de consistencia interna, obteniendo un valor de 0,78. Este resultado se asemeja al realizar el análisis de la confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente alfa de Cronbach (Ferrán, 1996), donde se obtiene un coeficiente de 0,74

3.4.4 Baremos

Tabla 2. Dimensiones de las creencias irracionales

Niveles	C-1	C.-2	C-3	C-4	C-5	C-6	C-7	C-8	C-9	C-10
Alto	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Moderado	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	6-7
Promedio	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5

Frecuencia de niveles de las Creencias Irracionales

- (1) 0-5 **Promedio** (dentro de lo normal)
- (2) 6-7 **Moderado** (nivel de irracionalidad)
- (3) 8-10 **Alto** nivel de irracionalidad (indicador de trastorno emocional)

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 y IBM SPSS Statistics versión 22)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

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

4.2 Presentación de los resultados

Tabla 3. *Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de creencias irracionales*

PUNTAJE TOTAL		
N	Válido	50
	Perdidos	0
Media		42,24
Mínimo		28
Máximo		63

El estudio realizado de 50 sujetos, sobre creencias irracionales tiene como interpretación los siguientes datos:

Una media de 42,24 se categoriza como “Promedio”

Un valor mínimo de 28 que se categoriza como “Alto”

Un valor máximo de 63 que se categoriza como “Moderado”

Tabla 4. *Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de creencias irracionales*

		CREENCIA1 Necesidad de Aprobación	CREENCIA 2 Perfeccionismo	CREENCIA 3 Culpabilización	CREENCIA4 Intolerante a la frustración	CREENCIA5 Causas Externas
N	Válido	50	50	50	50	50
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		3,12	4,70	4,54	4,80	3,14
Mínimo		0	0	1	1	0
Máximo		9	9	13	8	7

		CREENCIA 6 Miedo a lo desconocido	CREENCIA 7 Evitación de problemas	CREENCIA 8 Dependencia	CREENCIA 9 Determinismo del pasado	CREENCIA10 Pasividad
N	Válido	50	50	50	50	50
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		5,48	3,28	4,06	4,26	4,14
Mínimo		1	0	0	0	1
Máximo		9	8	8	8	8

Correspondiente a las dimensiones que abarcan las Creencias irracionales se puede observar los siguientes resultados:

- En la dimensión Necesidad de Aprobación se puede observar:

Una media de 3,12 que se categoriza como “Promedio”

Un mínimo de 0 que se categoriza como “Alto”

Un máximo de 9 que se categoriza como “Moderado”

- En la dimensión Afán de perfeccionismo se puede observar:
Una media de 3,70 que se categoriza como “Promedio”
Un mínimo de 0 que se categoriza como “Alto”
Un máximo de 9 que se categoriza como “Moderado”
- En la dimensión Culpabilización se puede observar:
Una media de 4,54 que se categoriza como “Promedio”
Un mínimo de 1 que se categoriza como “Alto”
Un máximo de 13 que se categoriza como “Moderado”
- En la dimensión Intolerancia a la Frustración se puede observar:
Una media de 4,80 que se categoriza como “Promedio”
Un mínimo de 1 que se categoriza como “Alto”
Un máximo de 8 que se categoriza como “Moderado”
- En la dimensión Causas Externas se puede observar:
Una media de 3,14 que se categoriza como “Promedio”
Un mínimo de 0 que se categoriza como “Alto”
Un máximo de 7 que se categoriza como “Moderado”
- En la dimensión Miedo a lo Desconocido se puede observar:
Una media de 5,48 que se categoriza como “Promedio”
Un mínimo de 1 que se categoriza como “Alto”
Un máximo de 9 que se categoriza como “Moderado”
- En la dimensión Evitación de Problemas se puede observar:

Una media de 3,28 que se categoriza como “Promedio”

Un mínimo de 0 que se categoriza como “Alto”

Un máximo de 8 que se categoriza como “Moderado”

- En la dimensión Dependencia se puede observar:

Una media de 4,06 que se categoriza como “Promedio”

Un mínimo de 0 que se categoriza como “Alto”

- En la dimensión Determinismo del Pasado se puede observar:

Una media de 4,26 que se categoriza como “Promedio”

Un mínimo de 0 que se categoriza como “Alto”

Un máximo de 8 que se categoriza como “Moderado”

- En la dimensión Pasividad se puede observar:

Una media de 4,14 que se categoriza como “Promedio”

Un mínimo de 1 que se categoriza como “Alto”

Un máximo de 8 que se categoriza como “Moderado”

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, referente a las dimensiones de creencias irracionales.

Tabla 5. *Nivel de Necesidad de Aprobación*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	41	82,0	82,0	82,0
Moderado	7	14,0	14,0	96,0
Alto	2	4,0	4,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Necesidad de Aprobación en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 82,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 14,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 4,0%, se considera la categoría “Alto”

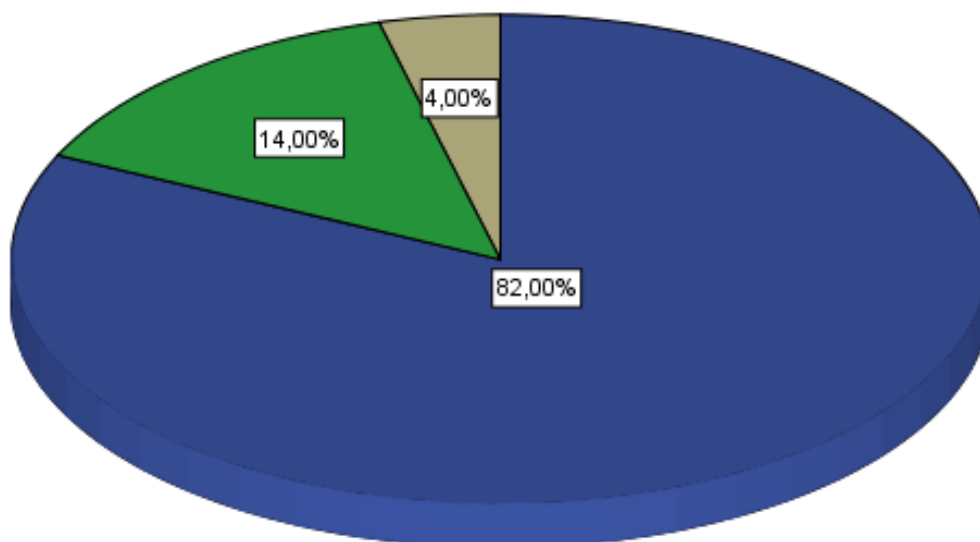


Figura 1. Resultados de Necesidad de Aprobación

Comentario:

El nivel de Necesidad de Aprobación en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 82,00%, se considera la categoría “Promedio”
- El 4,00%, se considera la categoría “Alto”

Tabla 6. *Nivel de Afán de Perfeccionismo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	33	66,0	66,0	66,0
Moderado	10	20,0	20,0	86,0
Alto	7	14,0	14,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Afán de Perfeccionismo en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 66,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 20,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 14,0%, se considera la categoría “Alto”

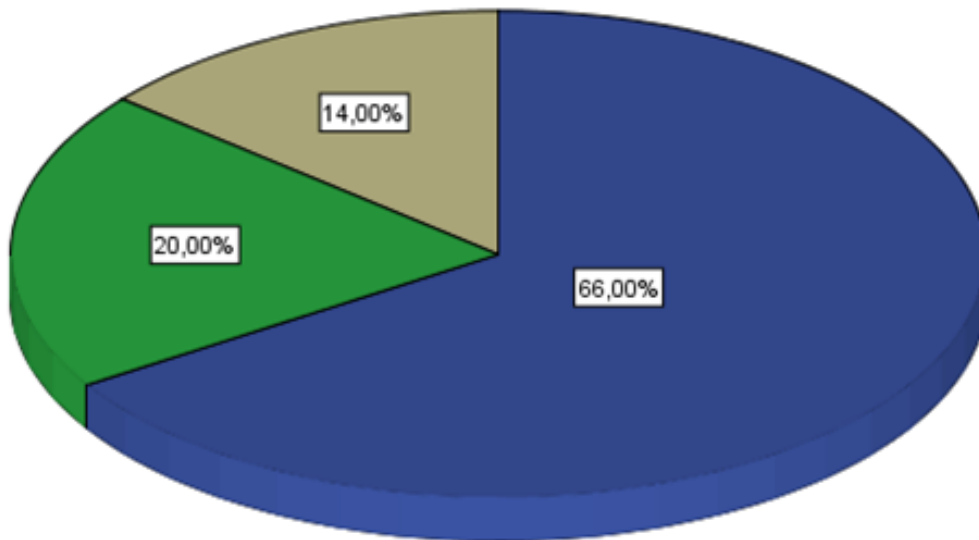


Figura 2. Resultados de Afán de Perfeccionismo

Comentario:

El nivel de Afán de Perfeccionismo en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 66,00%, se considera la categoría “Promedio”
- El 14,00%, se considera la categoría “Alto”

Tabla 7. Nivel de Culpabilización

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	35	70,0	70,0	70,0
Moderado	13	26,0	26,0	96,0
Alto	2	4,0	4,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Culpabilización en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 70,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 26,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 4,0%, se considera la categoría “Alto”

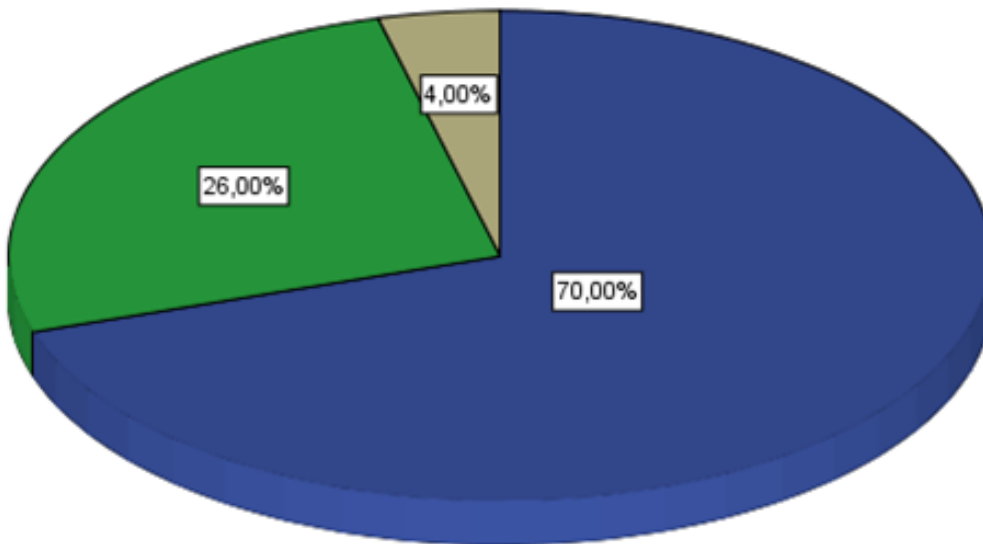


Figura 3. Resultados de Culpabilización

Comentario:

El nivel de Culpabilización en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 70,00%, se considera la categoría “Promedio”
- El 4,00%, se considera la categoría “Alto”

Tabla 8. *Nivel de Intolerancia a la frustración*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	35	70,0	70,0	70,0
Moderado	13	26,0	26,0	96,0
Alto	2	4,0	4,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Intolerancia a la Frustración en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 70,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 26,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 4,0%, se considera la categoría “Alto”

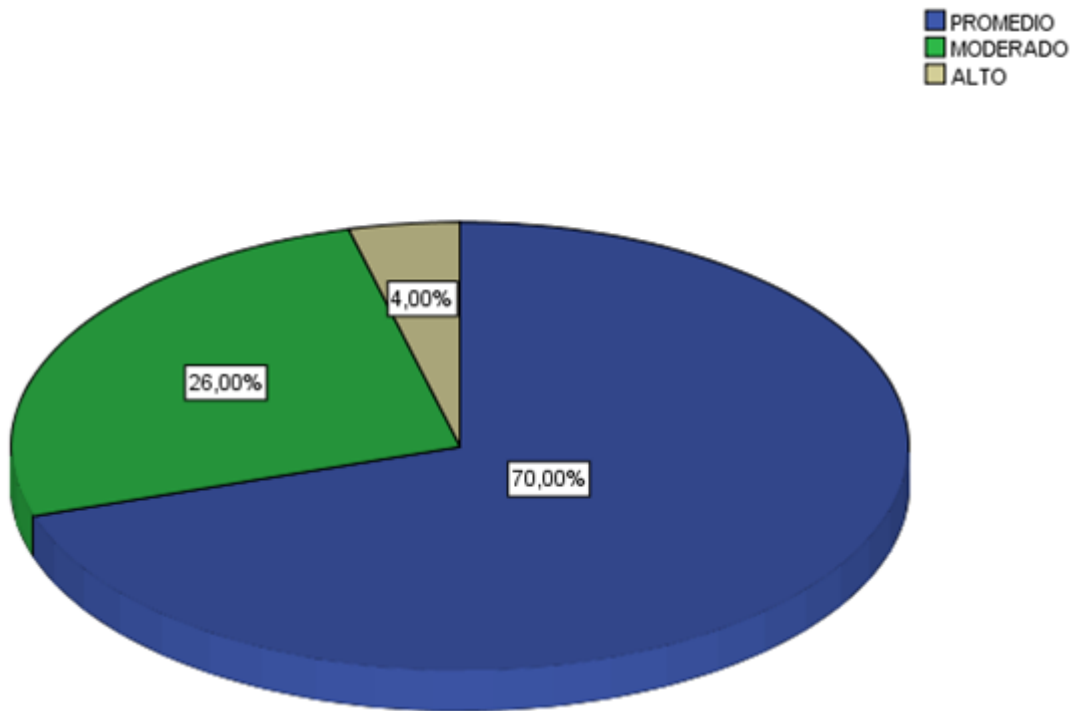


Figura 4. Resultados de Intolerancia a la Frustración

Comentario:

El nivel de Intolerancia a la frustración en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 70,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 4,0%, se considera la categoría “Alto”

Tabla 9. *Nivel de Causas Externas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	49	98,0	98,0	98,0
Moderado	1	2,0	2,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Causas Externas en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 98,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 2,0%, se considera la categoría “Moderado”

PROMEDIO
MODERADO

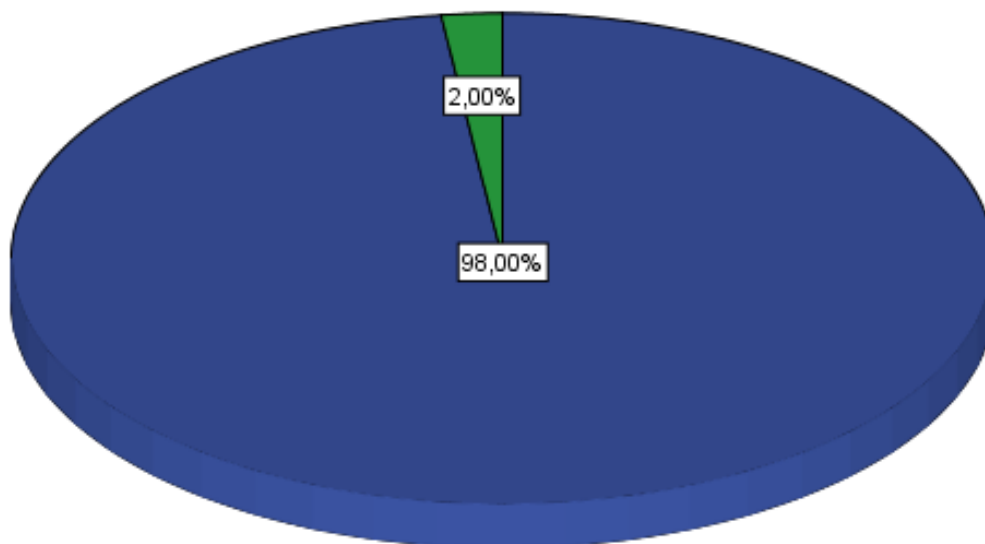


Figura 5. Resultados de causas externas

Comentario:

El nivel de Causas Externas en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera "Promedio", obteniendo los siguientes datos:

- El 98,0%, se considera la categoría "Promedio"
- El 2,0%, se considera la categoría "Alto"

Tabla 10. *Nivel de Miedo a lo Desconocido*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	27	54,0	54,0	54,0
Moderado	14	28,0	28,0	82,0
Alto	9	18,0	18,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Miedo a lo Desconocido en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 54,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 28,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 18,0%, se considera la categoría “Alto”

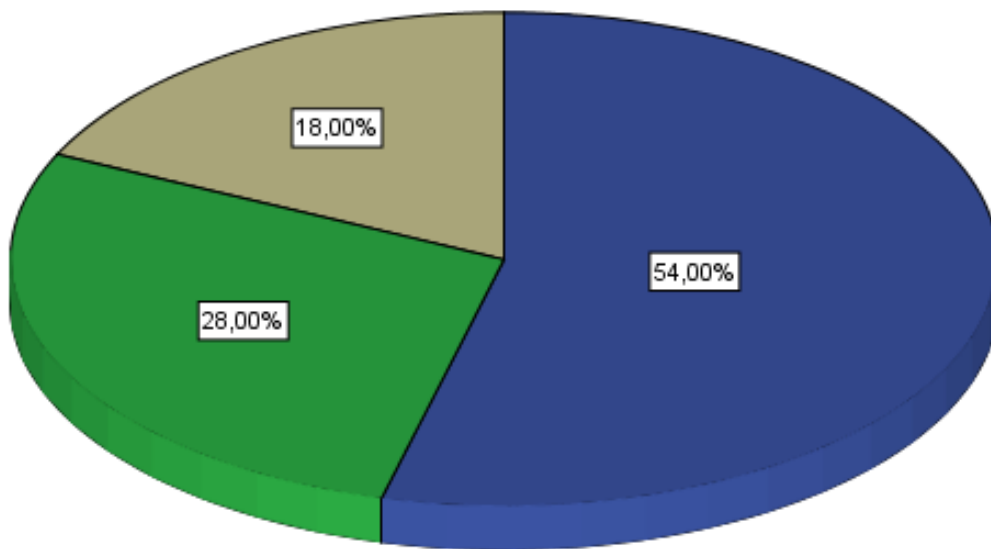
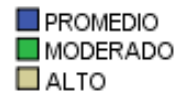


Figura 6. Resultados de Miedo a lo desconocido

Comentario:

El nivel de Miedo a lo Desconocido en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 54,00%, se considera la categoría “Promedio”
- El 18,0%, se considera la categoría “Alto”

Tabla 11. *Nivel de Evitación de Problemas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	45	90,0	90,0	90,0
Moderado	4	8,0	8,0	98,0
Alto	1	2,0	2,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Evitación de Problemas en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 90,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 8,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 2,0%, se considera la categoría “Alto”

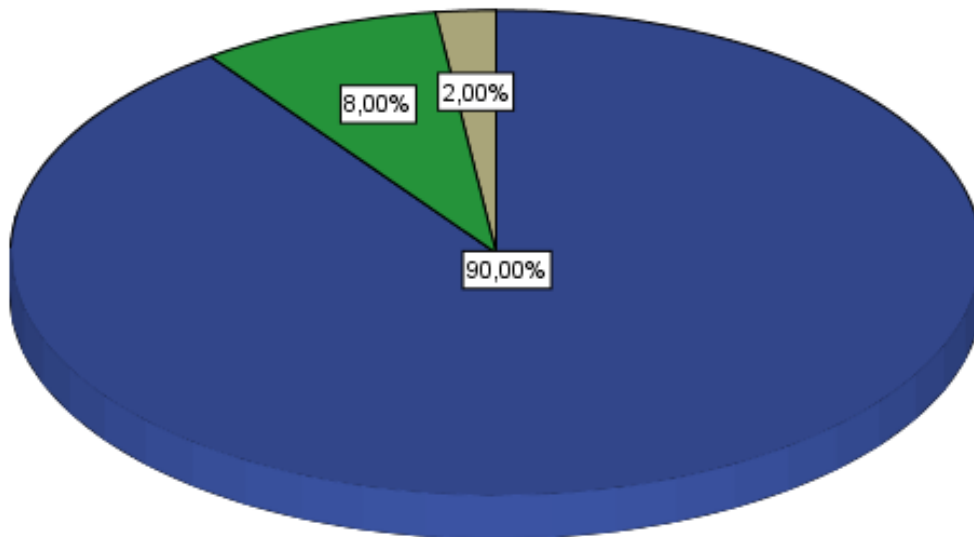


Figura 7. Resultados de Evitación de problemas

Comentario:

El nivel de Evitación de Problemas en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 90,00%, se considera la categoría “Promedio”
- El 2,00%, se considera la categoría “Alto”

Tabla 12. *Nivel de Dependencia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	41	82,0	82,0	82,0
Moderado	8	16,0	16,0	98,0
Alto	1	2,0	2,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Dependencia en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 82,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 16,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 2,0%, se considera la categoría “Alto”

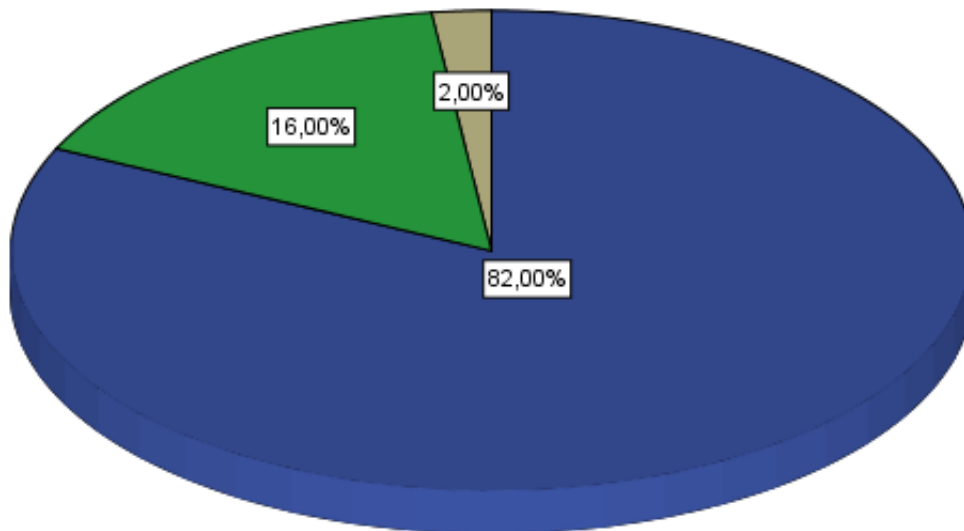
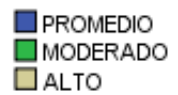


Figura 8. Resultados de Dependencia

Comentario:

El nivel de Dependencia en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 82,00%, se considera la categoría “Promedio”
- El 2,00%, se considera la categoría “Alto”

Tabla 13. *Nivel de Determinación del pasado*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	41	82,0	82,0	82,0
Moderado	8	16,0	16,0	98,0
Alto	1	2,0	2,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Determinación del Pasado en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 82,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 16,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 2,0%, se considera la categoría “Alto”

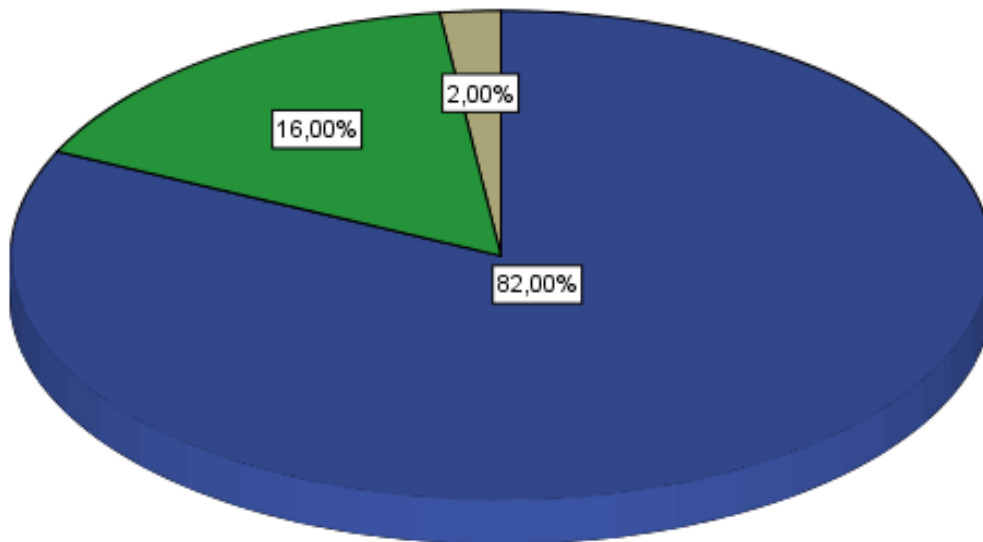
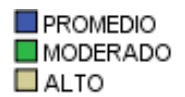


Figura 9. Resultados de Determinismo del pasado

Comentario:

El nivel de Determinismo del Pasado en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 82,00%, se considera la categoría “Promedio”
- El 2,00%, se considera la categoría “Alto”

Tabla 14. *Nivel de Pasividad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio	35	70,0	70,0	70,0
Moderado	13	26,0	26,0	96,0
Alto	2	4,0	4,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Pasividad en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 70,0%, se considera la categoría “Promedio”
- El 26,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 4,0%, se considera la categoría “Alto”

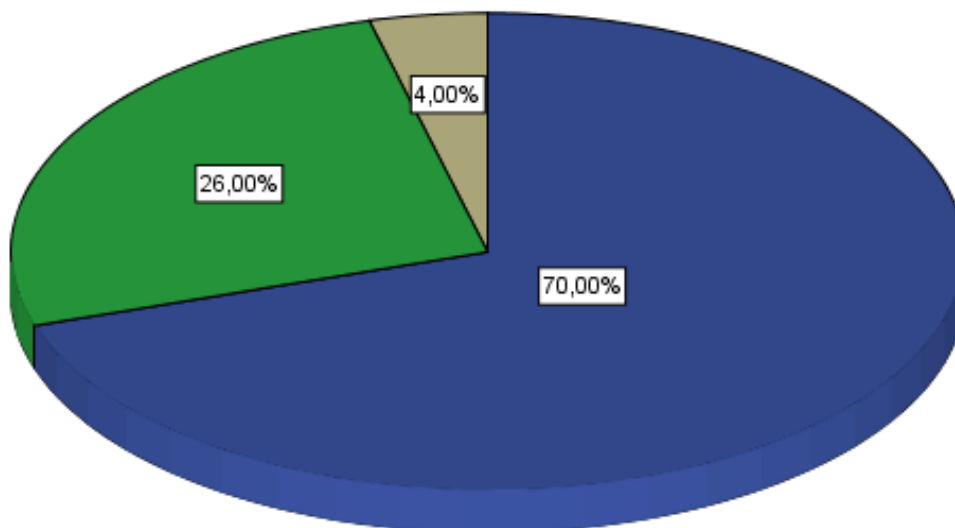


Figura 10. Resultados de Pasividad

Comentario:

El nivel de Pasividad en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes datos:

- El 70,00%, se considera la categoría “Promedio”
- El 4,00%, se considera la categoría “Alto”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar el nivel de creencias irracionales en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, contando con 50 estudiantes para la evaluación del Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis (1968) y siendo publicada en versión Castellana por Davis Mc Kay y Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987). Obteniendo como resultado un Nivel "Promedio" de 42,24 % indicado por el autor que no presentan creencias irracionales. Por otro lado, se obtiene un 28 % en la categoría "Alto" se presentan en algunos estudiantes trastornos emocionales debido a estos pensamientos irracionales.

Estos resultados fueron comparados con el trabajo de investigación de Grández, R. en Lima (2017) en un estudio "Creencias Irracionales" realizado a estudiantes de 1 ciclo de una universidad de Lima metropolitana, se obtuvo como resultado Promedio el 91,8% de la muestra no presenta la creencia irracional y solo el 8,2% presentan la creencia entre los niveles moderado y alto, en esta categoría puede obtener un rendimiento regular a malo ya que los estudiantes presentan mayor inestabilidad emocional y por ende menor predisposición a desarrollar actividades académicas. Castillo AIE (2017) en Lima con su investigación creencias irracionales y agresividad en alumnos de 4 y 5 de secundaria, obteniendo 85.8% nivel Promedio de creencias irracionales.

Según Ellis (1987). Las creencias con este puntaje no limitan ni refuerzan la idea irracional ya que existe adecuada relación con su entorno social, equilibrio emocional en diferentes aspectos de su desarrollo

Comentario: Se puede observar que la Creencias Irracionales, variable con la que se realiza esta investigación, nos ayudara a comprender como los estudiantes alcanzan a manifestar sus capacidades y mejores recursos que los guiara en el buen desenvolvimiento de sus actividades escolares y de su vida diaria. Así mismo observamos que el ligero, pero significativo nivel Alto nos da la connotación de que esos trastornos emocionales podrán influir negativamente, ya

que ocupan energía y tiempo para hacer las cosas que los limitarán en sus futuros avances tanto académicos como personales.

Con respecto a nuestro primer objetivo específico, sobre determinar el nivel de Necesidad de Aprobación en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco. Se observa que el 82 % de estudiantes se ubican en la categoría “Promedio” indica que no existe la creencia irracional del deseo de aprobación de parte del ambiente social en el que se desarrolla, sin embargo, el 4 % de estudiantes están en la categoría “alto” para este pequeño grupo de alumnos es indispensable ser acogido y aprobado por los demás.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de Grández (2017) que trata sobre la “creencias irracionales en estudiantes de 1 ciclo de una universidad de Lima metropolitana”, dicha investigación dio como resultados en el nivel de Necesidad de Aprobación 91,8% ubicándolo en la categoría “Promedio”, indicando que los estudiantes tienen una adecuada motivación y mejor desempeño. Mientras que un nivel Alto es de 0,9% lo cual indica que existe una gran necesidad de ser aceptado por los demás. Otro resultado de la investigación de Castillo (2017) que trata de Creencias irracionales y agresividad en estudiantes de 4 y 5 de secundaria, se obtuvo 81,7% ubicándolo en categoría “Promedio” “Para un adolescente es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”.

Según Ellis (1987) “Para un adolescente es absolutamente necesario tener cariño y aprobación de sus semejantes, familiares y amigos”. Aquí no limita la creencia porque se muestra a los demás tal como es; ayuda a ser aceptado y disminuye ser rechazado más tarde.

Comentario: Cuando se habla de la dimensión de la Necesidad de Aprobación, haces énfasis en las relaciones sociales y como influirán en el ser aceptado. Este trabajo nos da posibilidad de poder explorar las motivaciones de los estudiantes y su desempeño se expresará en buen aprendizaje, creando vínculos con los demás. Así quienes necesiten la aprobación de su entorno social,

pondrán mucha energía y desgaste emocional para cumplir ese objetivo, dejando de lado otros aspectos de su vida.

Con respecto a nuestro segundo objetivo específico, sobre determinar el nivel de Afán de Perfeccionismo en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, obtiene como resultado un 66 % de estudiantes que se ubican en la categoría “Promedio” estos alumnos perciben un adecuado desarrollo de los objetivos personales aceptando que no somos perfectos para realizar deferentes actividades, mientras que el 14 % del alumnado está en la categoría “alto”, existe una cantidad de alumnos que necesitan conseguir las cosas que se proponen para ser felices, pudiendo generar problemas emocionales y de comportamiento

Según la investigación de Grández (2017) que trabajó con el tema de “Creencia irracionales en estudiantes de 1 ciclo de una Universidad de lima metropolitana”, obtuvo resultados similares en esta dimensión. Estos resultados mencionan que el 59,6% del alumnado se encuentra en la categoría “Promedio”, lo cual indica tener adecuada creencia, mientras el 7,4% de estudiantes tiene la categoría “Alta” de creencia irracional manifestada en perfeccionismo.

Según Ellis (1987): “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”. La creencia no limita la idea de que podríamos hacer siempre bien las cosas y aceptarnos como seres imperfectos con limitaciones y fragilidades; para no disminuir la autoestima, y miedo al intentar cualquier cosa.

Comentario: En la dimensión Afán de Perfeccionismo encontramos, que los estudiantes deben ser capaces de tomar decisiones y equivocarse para luego mejorar; aumentara nuestro repertorio de vivencias para ser seguros de acuerdo a la edad correspondiente que tengan; ser seguros de ellos mismos y de nuestras capacidades para su vida. Por otro lado, los estudiantes con significativo nivel de ideas irracionales pretenderán el éxito, aunque no sean capaces de merecerlo, dejando de lado la importancia del aprendizaje y no realizando sus metas se sentirán fracasados.

Con respecto con nuestro tercer objetivo específico, sobre determinar el nivel de Culpabilización en estudiantes de segundo y tercer año de educación

secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se obtiene que el 70% es considerado la categoría “Promedio” muestra que en sus relaciones sociales se integra dando posibilidad de comprender y entender lo que está sucediendo, mientras que el 4,0 % es considerado en la categoría “Alto”, esto indica que un mínimo porcentaje del alumnado no es responsable de sus acciones responsabilizando a los demás.

Dichos resultados se corroboran con la investigación “Creencias irracionales” realizada por Grández (2017) a estudiantes de 1 ciclo de una universidad de lima metropolitana, donde obtuvo un 55% que es considerado en la categoría “Promedio”, lo cual indica que los estudiantes tienen un nivel adecuado de comprensión ante lo que sucede a su alrededor. obtuvo en sus resultados un 13,8% que se ubican en la categoría “Alto”, lo que indica que tiene un trastorno generado por esta creencia se sienten con la autoridad de juzgar y castigar los comportamientos y conductas de su entorno ocasionándole antipatías.

Según Ellis (1987): “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” La creencia no limita la idea de pensar que tales personas se comportan de modo inadecuado por sus diferentes conflictos, debiendo intentar cambiar su conducta.

Comentario: La dimensión Culpabilización, es importante en el desarrollo del individuo para reforzar la confianza y no culpar de modo irresponsable o ligero. Mientras si presenta cierto trastorno en esta creencia será irresponsable juzgar y sancionar provocando sentimientos de rencor relacionados con el entorno mismo.

Con respecto a nuestro cuarto objetivo específico, sobre determinar el nivel de Intolerancia a la frustración en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, obtiene como resultado un 70% de estudiantes que se ubican en la categoría “Promedio” los estudiantes tienen la capacidad de adaptarse y fortalecer sus decisiones; mientras que el 4,0 % del alumnado se ubica en la categoría “alto”, existe una mínima cantidad de alumnos que necesita conseguir las cosas que se proponen porque de lo contrario sacaran lo peor de sí , provocando tristeza y malestar.

Según la investigación de Grández (2017) que trabajó con el tema de “Creencias irracionales” de estudiantes de 1 ciclo de universidad de Lima metropolitana, obtuvo resultados similares en esta dimensión. Estos resultados mencionan que el 80,7 % de estudiantes se encuentra en la categoría “Promedio”, lo cual indica un buen nivel de relación personal y académico; mientras que 3,7% se encuentra en categoría “Alto” provocando rigidez de sus pensamientos.

Según Ellis (1987): “Es horrible cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran”. Esta creencia no limita la idea que las cosas puedan estar muy mal y por lo tanto deberíamos cambiar o controlarse las condiciones para que sean satisfactorias; y si esto no es posible aceptar que algunas cosas son diferentes.

Comentario: En la dimensión Intolerancia a la Frustración, Es sumamente importante el repertorio de nuestra infancia para afrontar nuestra adolescencia (si siempre nos permiten todo, esto no nos ayudará para el futuro). El miedo a lo que desconocemos provoca malestar e poca tolerancia.

Con respecto con nuestro quinto objetivo específico, sobre determinar el nivel de Causas externas en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se obtiene que el 98 % es considerado la categoría “Promedio” buen control de las emociones, mientras que el 2 % en la categoría “moderado”, esto indica que para un mínimo del alumnado existe la creencia y culpa de sus desgracias en cualquier situación externa.

Dichos resultados se corroboran con la investigación realizada por Grández (2017), que trabajo el tema “creencias Irracionales” en estudiantes de 1 ciclo de una universidad de Lima metropolitana, donde obtuvo como resultados 91,8 % que es considerado en la categoría “Promedio”, lo cual indica que los estudiantes perciben un buen manejo de porque suceden las cosas. Mientras un 0,9 % en la categoría “Alta” culpan a todo lo exterior como provocadores. Otra investigación de Castillo (2017) que trata de Creencias irracionales y agresividad en estudiantes de 4 y 5 de secundaria, se obtuvo 85,8% ubicándolo en categoría “Promedio” de creencias irracionales.

Según Ellis (1987): “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad”, la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones. No se limita la idea de pensar que para lograr la felicidad o librarse de la tristeza debemos controlar lo externo, como medio de evitar la realidad y tener control de nuestras emociones.

Comentario: La dimensión Causas Externas, los estudiantes deben entender que lo externo no necesariamente debe bloquear o provocar malestar. Solo ser considerado como ocasional para no perturbar su momento actual.

Con respecto con nuestro sexto objetivo específico, sobre determinar el nivel de Miedo a lo Desconocido en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se obtiene que el 54 % es considerado la categoría “Promedio” lo cual muestra adecuado control de cómo afrontar el miedo, mientras que el 18% es considerado en la categoría “Alto”, esto indica en los estudiantes un significativo trastorno emocional.

Dichos resultados se corroboran con la investigación realizada por Grández (2017), en su trabajo “creencias Irracionales” en estudiantes de 1 ciclo de una universidad de Lima metropolitana, donde obtuvo como resultados en la dimensión, un 44,0 % que es considerado en la categoría “Promedio”, lo cual indica que los estudiantes perciben adecuadamente esta creencia. mientras que el 26,6% que es considerado en la categoría “Alto”, presentan miedo ante cualquier cosa.

Según Ellis (1987): “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”. La creencia no limita que la idea de cómo enfrentar las situaciones se haga directa y honesta.

Comentario: La dimensión Miedo a lo Desconocido, se presenta de modo espontáneo, puede demostrarse en diferentes estímulos que evocan temor para ayudar a vencer límites futuros. Por el contrario, el miedo en los alumnos como trastorno es un bloque emocional que paraliza y puede ser muy perjudicial a la hora de realizar cambios. Aquí sería necesario usar la TREC como medio de ayuda personal para que los alumnos puedan vivir mejor y que no crezcan los problemas emocionales y conductas desadaptadas lo que permitirá realizarse y ser felices.

Con respecto con nuestro séptimo objetivo específico, sobre determinar el nivel de Evitación de Problemas en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se obtiene que el 90% es considerado la categoría “Promedio” lo cual indica un adecuado nivel de seguridad y confianza ante decisiones, mientras que el 2% es considerado en la categoría “Alto”, esto indica que el alumnado se percibe evasivo y sin responsabilidades.

Dichos resultados se corroboran con la investigación realizada por Grández (2017), en su trabajo “creencias irracionales”, en estudiantes de 1 ciclo de una universidad de Lima metropolitana, donde obtuvo como resultados en la dimensión, un 89 % que es considerado en la categoría “Promedio”, lo cual indica que los estudiantes tienen un adecuado nivel de creencia, mientras que el 0,9% considerado en categoría “Alto” indica que evita responsabilidades en todos los aspectos escolares, sociales etc. Otro trabajo es de Castillo (2017) que trata de Creencias irracionales y agresividad en estudiantes de 4 y 5 de secundaria, se obtuvo 83,6% ubicándolo en categoría “Promedio” de creencias irracionales.

Según Ellis (1987). “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”. La creencia de saber enfrentar sus responsabilidades, ayuda a su determinación y confianza personal.

Comentario: La dimensión Evitación de Problemas, En los estudiantes es importante desarrollar la confianza de uno mismo y comprender que evitar: solo limita el desarrollo personal, aumentando tus inseguridades. y negando las responsabilidades en la escuela, casa, etc.

Respecto con nuestro octavo objetivo específico, sobre determinar el nivel de Dependencia en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se obtiene que el 82% es considerado la categoría “Promedio” lo cual denota adecuada independencia en general, mientras que el 2,0 % es considerado en la categoría “Alto”, esto indica que un mínimo de estudiantes es inseguro y dependientes de los demás.

Dichos resultados se corroboran con la investigación realizada por Grández (2017), en su trabajo “creencias irracionales”, en estudiantes de 1 ciclo de una universidad de Lima metropolitana, donde obtuvo como resultados en la dimensión, un 87,2% que es considerado en la categoría “Promedio”, lo cual indica que los estudiantes presenta adecuado nivel de creencia, obtuvo en sus resultados un 12,8% en la categoría “Alto”, lo que indica que deben depender de otras personas provocando inseguridad.

Según Ellis (1987) “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”. La creencia no limita la idea que, en un sano equilibrio, pueda recibir ayuda. Pero sin llegar a que los otros sean quienes piensan y deciden por uno.

Comentario: La dimensión Dependencia, es parte importante en el desarrollo de los estudiantes ser independientes, para demostrar la seguridad, confianza y autonomía en sus decisiones. Pero recibir ayuda no es malo si lo tomamos cuando es necesario.

Con respecto con nuestro noveno objetivo específico, sobre determinar el nivel de Determinismo del Pasado en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se obtiene que el 82 % es considerado la categoría “Promedio” lo cual muestra ser adecuados valorando lo vivido para seguir creciendo ; mientras que el 2,0% en la categoría “Alto”, esto indica que un mínimo porcentaje del alumnado percibe como negativo lo que vivió antes, pues revive todo lo que le hace daño

Dichos resultados se corroboran con la investigación realizada por Grández (2017), en su trabajo “creencias irracionales” en estudiantes de 1 ciclo de una universidad de Lima metropolitana, donde obtuvo como resultados en la dimensión , un 76,1% que es considerado en la categoría “Promedio”, lo cual indica que los estudiantes perciben como adecuada lo vivido pues ayuda a ser mejor persona , mientras que el 4,6% es considerado en la categoría “alto” esto indica que todo lo vivido se presenta en su presente provocando temor.

Según Ellis (1987). “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”. La creencia no limita la idea que si nuestra experiencia nos da enseñanza; solo son tomas de decisiones en este presente.

Comentario: La dimensión Determinismo del Pasado, para los estudiantes es parte importante en el desarrollo del individuo valorar aquello que en un momento te ayude a enriquecerte y no te límite para hacerte sufrir sin motivo verdadero.

Con respecto con nuestro decimo objetivo específico, sobre determinar el nivel de Pasividad en estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se obtiene que el 70% es considerado la categoría “Promedio” lo cual muestra que los alumnos se desarrollan mejor cuando ejercitan diferentes cosas , mientras que el 4,0% es considerado en la categoría “moderado”, esto indica que un mínimo del alumnado percibe el ocio como la felicidad plena .

Dichos resultados se corroboran con la investigación realizada por Grández (2017), en su trabajo “creencias irracionales”, en estudiantes 1 ciclo de una universidad de Lima metropolitana donde obtuvo como resultados en la dimensión , un 79,8% que es considerado en la categoría “Promedio”, lo cual indica que los estudiantes tienen controlado su desempeño de actividades ; obtuvo en sus resultados un 5,5% que se ubicaban en la categoría “Alto”, lo que indica que se es feliz cuando hay ocio absoluto.

Según Ellis (1987) “La felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio indefinido”. La creencia no limita la idea que se es feliz cuando estamos comprometidos en actividades que cumplan con objetivos a largo plazo.

Comentario: La dimensión Pasividad, para los estudiantes es fundamental ejercitarse en varias actividades, tener control en lo que realizan, para lograr nuevas metas y no considerar estar inertes como modo de felicidad.

4.4 Conclusiones

- El nivel de Necesidad de Aprobación que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa

privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra en la categoría “Promedio” con un 82,0 %.

- El nivel de Afán de Perfeccionismo que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra con un 66,0% en la categoría “Promedio” sin embargo con un 20,0% porcentaje significativo en categoría “Moderado” y un 14,0% en “Alto”.
- El nivel de Culpabilización que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra en la categoría “Promedio” con un 70%.
- El nivel de Intolerancia a la Frustración que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra con un 70% en la categoría “Promedio”,
- El nivel de Causas Externas que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra con un 98,0% en la categoría “Promedio”.
- El nivel de Miedo a lo Desconocido que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra con un 54,0% en la categoría “Promedio”, sin embargo, hay un 28,0% en la categoría “Moderado y con un 18,0% en la categoría “Alto”.
- El nivel de Evitación de Problemas que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra en la categoría “Promedio” con un 90,0%.

- El nivel de Dependencia que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra en la categoría “Promedio” con un 82,0%.
- El nivel de Determinismo del Pasado que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra con un 82,0 en la categoría “Promedio”.
- El nivel de Pasividad que predomina en los estudiantes de segundo y tercer año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Santiago de Surco, se encuentra con un 70,0% en la categoría “Promedio”.

4.5 Recomendaciones

Con los resultados obtenidos con este trabajo damos las siguientes recomendaciones:

- Elaborar plan de trabajo con la institución, para reforzar y mejorar las creencias irracionales en los alumnos, así como fortalecer su estado psico-emocional.
- Sensibilizar a los profesores y padres de familia sobre cómo identificar conductas que serán futuros problemas de conductas o problemas de aprendizaje en los adolescentes.
- Distinguir a los estudiantes que tengan un nivel Alto en Creencias Irracionales para ser intervenidos.
- Se recomienda usar un instrumento de creencias irracionales con menos cantidad de ítems.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1 Nombre del programa

Este programa es: ¡Taller Reforzando Nuestras Ideas!!!!

5.2 Justificación del problema

Debido a los resultados de este trabajo, se crea el taller reforzando nuestras ideas, para un manejo más adecuado de las ideas irracionales.

Y pude observar que los alumnos de segundo de secundaria se mostraron serenos, atentos a las indicaciones y con deseo de desarrollar la prueba; mientras que los de tercero de secundaria fueron más juguetones, intentando en todo momento hablar provocando distracción.

Para poder realizar este programa, Albert Ellis, citado por García (2017) “Una idea irracional es una creencia firme y poco realista que suele estar en lo más profundo de nuestra conciencia y forma parte de nuestros valores de nuestra identidad. Si esta idea se apodera de nuestra mente produce pensamientos negativos y desadaptados. Los pensamientos irracionales, juegan un rol importante en como percibimos el mundo y como nos relacionamos con este, influyendo en nuestro crecimiento personal”.

Con estos resultados expongo las siguientes creencias irracionales para su intervención:

- 1- *Causas externas*: 98% promedio
- 2- Evitación de problemas : 90% promedio
- 3- Necesidad de aprobación :82% promedio
- 4- Dependencia: 82% promedio
- 5- Determinismo del pasado: 82% promedio
- 6- Culpabilización: 70% promedio

7- Intolerancia a la frustración:70% promedio

8- Pasividad: 70% promedio

9- Afán de perfeccionismo: 66% promedio

10- Miedo a lo desconocido: 54% promedio

Habiendo presentado estos resultados, podremos contribuir ayudando a los estudiantes utilizando el método de la terapia racional emotiva propuesta por A. Ellis con la cual podremos reforzar sus ideas erróneas su mejor desempeño en su vida escolar, social, familiar y personal.

5.3 Establecimiento del objetivo

5.3.1 Objetivo general

Elaborar estrategias para reforzar las creencias irracionales en alumnos de 2do y 3ero de secundaria.

5.3.2 Objetivo específico

Crear talleres para reforzar las dimensiones de las creencias irracionales en alumnos de 2do y 3 ero de secundaria.

5.4 Sector al que se dirige

Este programa se desarrolla en el área educativa y está dirigida para estudiantes de Instituto educativo privado, que presentan creencias irracionales, los cuales son 50 alumnos de 2do y tercero de secundaria.

5.5 Establecimiento de problemas- metas

Conducta:

- *Causas externas*
- Evitación de problemas
- Necesidad de aprobación

- Dependencia
- Determinismo del pasado
- Culpabilización
- Intolerancia a la frustración
- Pasividad
- Afán de perfeccionismo
- Miedo a lo desconocido

Metas: Reforzar las Creencias Irracionales en los alumnos de 2do y 3ero de secundaria.

5.6 Metodología de la investigación

Este trabajo es: Descriptivo Aplicativo, Consta de 10 sesiones, para 50 alumnos, 1 solo grupo, 1 vez por semana los días viernes de cada semana en horario de tutoría en el auditorio y dura 50 minutos.

5.7 Instrumento - Materiales a utilizar

Instrumentos: Auditorio, sillas, proyector, diapositivas, una computadora, cámara de video y radio reproductor de música, Cartel, Solapín, hojas bond, plumones - lapiceros, pelota de trapo, tijeras y goma, revistas, periódicos, caja, cartulina blanca, piezas de construcciones (Lego).

5.8 Cronograma de Actividades

Sesiones	MARZO				ABRIL				MAYO	
	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10
Sesión 1 "El avioncito" "Cuento corto"	X									
Sesión 2 "Sillas cooperativa"		X								
Sesión 3 "Pensamientos erróneas"			X							
Sesión 4 "El país de los abuelos"				X						
Sesión 5 "Una alegre y larga vida"					X					
Sesión 6 De todo y de nadie						X				
Sesión 7 "Inflarte como globos"							X			
Sesión 8 Las construcciones"								X		
Sesión 9 "El Bum"									X	
Sesión 10 "Mi cajita de miedos"										X

5.9 Actividades

Sesión 1

Actividad: Bienvenida, Dinámica “El avioncito” y “cuento corto”

Objetivo: El conocer al participante y controlar las emociones.

Estrategia: -Presentación, Dinámica de grupo, lluvia de ideas

Tiempo: 50 minutos

Materiales: Auditorio, sillas, computadora, proyector, diapositivas, cartel, solapín, hojas bond, lapiceros- plumones

Desarrollo

- Recibimos a los alumnos con un cartel” Reforzando las ideas”, así como solapín (con su nombre). Todos en el auditorio iniciamos el agradecimiento.

- Inicia Dinámica “El avioncito”. Se utiliza un avioncito de papel que se lanzará y al que le cae se le hacen preguntas (nombre, hobbies, comida favorita etc.) Al finalizar podrán descubrir que existen afinidades e intereses y con estas conexiones que tendrán con el avioncito podremos descubrirlo.

Pondremos en función las diapositivas, para ver la importancia y beneficios de este programa.

Se separa al grupo en parejas y pedimos imaginen una situación de dificultad. Luego cada pareja escribe un cuento corto, con estos elementos: Jóvenes que hablan o envían mensaje por móvil, una acusación, solución que deja camino al diálogo. Finalmente se comparten el cuento y hacen valoración grupal de las ventajas e inconvenientes para la solución al conflicto, de modo que se comprenda lo que es un final o que implica desde el punto de vista emocional para los implicados en la historia.

Los alumnos experimentaron y comunican sus emociones comentando el hecho.

Criterio de evaluación: Se logró el objetivo.

SESION 2

Actividad: Sillas cooperativas

Objetivo: Resolver una situación problemática en conjunto, así como promover la cooperación y ayuda entre los miembros.

Estrategia: Dinámica

Tiempo: 50 minutos

Material: Sillas para los integrantes, radio para reproducir la música.

Desarrollo: La guía de la actividad explicará que jugarán con las sillas, pero diferente a la clásica. Y deberán formar un círculo de sillas con los asientos mirando a ellos. Sonará la música y cuando se para, todos deberán tomar asiento. La siguiente ronda se quita una silla. ahora suena la música y cuando para todos deberán estar sentados. Nadie queda en pie. Conforme falten las sillas, será muy complicado encontrar una solución entre todos. Se concluye cuando resulte imposible que todos estén sentados en las sillas. Aparte se darán cuenta que todos se ayudarán entre si y que ninguna persona resulte discriminada.

Criterio de evaluación: Se pudo lograr el objetivo

SESION 3

Actividad: Pensamientos erróneos

Objetivo: Generar patrones de pensamientos asertivos.

Estrategia: Lluvia de ideas, trabajo grupal.

Tiempo: 50 minutos

Material: Hojas bond, lapiceros, diapositivas y proyector.

Desarrollo: Se proyecta una información breve sobre pensamientos erróneos y cuáles son sus miedos para que busquen creencias racionales.

Se agrupan en pequeños sub-grupos: y se les pide que piensen experiencias asertivas para trabajar sobre ellas (imaginando situaciones que les da temor). Ahora les pedimos hagan sus listas en que podrán buscar los logros en estas situaciones. Luego podrán compartir sus listas y ayuden a realizar lista de desafíos “para obtener logros”. A los estudiantes se indica la importancia del reconocer las creencias no lógicas en situaciones asertivas y cambiar por desafíos. Les pedimos que nuevamente imaginen situación asertiva, viendo sus miedos e imaginando sus logros. Y para cerrar compartan entre ellos lo que les ha parecido y como lo usaran en su vida cotidiana.

Criterios de Evaluación: Se pudo lograr el objetivo.

Sesión 4

Actividad: Dinámica “El país de los abuelos.”

Objetivo: -Vivenciar la relación dependencia – independencia, utilizando la comunicación no verbal.

Estrategia: Dinámica grupal, dramatización.

Tiempo: 50 minutos

Material: ninguno

Desarrollo

- Se les pide los alumnos que formen parejas y se les indica que la mitad del grupo jugara como sobrino nietos, y la otra mitad como tíos abuelos.

- Se divide al grupo en dos y a un subgrupo le indica que serán los sobrinos nietos y al otro los tíos abuelos.

- Primero se pide al grupo de los sobrinos nietos que se formen en fila india que están llegando al aeropuerto de un país lejano y buscarán a su pariente que viven allí, a quienes no conocen.
- Los sobrinos nietos van pasando uno a uno y forman pareja con quien seleccionen como tío abuelo.
- Los tíos abuelos muestran cómo es el país donde viven, pero solo haciendo señas, pues no comparten el mismo idioma.
- Pasado 10 minutos de juego, se les pide intercambien roles.
- Al finalizar, se les pide que cada uno comente con su compañero que vivenciaron, como se eligieron, en que rol se sintieron mejor, que descubrieron acerca de sí mismos y del otro; que aprendieron entre ambos.

Criterios de evaluación: Se pudo lograr el objetivo

Sesión 5:

Actividad: “Una alegre y larga vida”

Objetivo: -Ser conscientes del ahora y Proyectar el futuro e ir en busca de intereses nuevos

Estrategia: Dinámica grupal, lluvia de ideas

Tiempo: 50 minutos

Material: Papel y lapiceros para los participantes.

Desarrollo

- Se entregó una hoja de papel y lapicero, pedimos tracen una línea horizontal; que coloquen puntos en los dos extremos de la línea. El punto de la izquierda representa la fecha de nacimiento, y que escriban abajo del punto su fecha de nacimiento. Se explica: el punto del otro extremo (derecha) representa la fecha de la muerte. Y se debe escribir el año de la muerte, según crea se va a vivir. Ahora, solicita a los

participantes poner un punto que represente donde se está ahora en la línea entre el nacimiento y la muerte. Después deberán poner la fecha de hoy debajo de este punto.

Fecha de nacimiento- Aquí estoy ahora -Fecha de mi muerte

- El Examinador solicita a los participantes que, hacia la izquierda de la fecha de hoy, sobre la línea escribir una palabra que representen lo realizado hasta ahora. Terminada la actividad anterior se solicita a los participantes que, hacia la derecha de hoy, indiquen con una o dos palabras algunas cosas que se quieran hacer antes de la muerte.

- Al terminar se comenta lo que sintieron y pensaron.

Criterio de evaluación: Se logró el objetivo

SESION 6

Actividad: De todo y de nadie

Objetivo: Reforzar las ideas de la responsabilidad

Estrategia: Dinámica grupal y dramatización

Tiempo: 50 minutos

Material: Hojas en blanco, lapiceros, revistas, diarios, marcadores de colores, tijeras y goma.

Desarrollo: Formaremos 4 subgrupos: Todos, Alguien, Cualquier y Nadie.

Indicamos: Debía hacerse un trabajo y Todos estaban seguro que Alguien lo haría. Cualquiera pudo haberlo hecho, pero nadie lo hizo. Alguien se enojó porque era el trabajo de todos. Todos pensó que alguien podía hacerlo, pero Nadie se dio cuenta de que todos no lo haría. Al final, todos culpó a Alguien cuando nadie hizo lo que Cualquiera podría haberlo hecho.

Les damos hoja con actividades. Léanlo varias veces y responde ¿Cuál es el problema que se plantea? ¿Cuál fue la actitud de cada miembro del grupo? ¿Alguien de sus integrantes asumió la responsabilidad de hacerlo?

Ahora Grupo 1: crea un afiche que ilustre el problema, con revistas o diarios.

Grupo 2: hacer dramatización Nadie; Todos; Alguien y Cualquiera. explicar porque no hizo el trabajo.

Grupo 3: Imaginar todo lo contrario y que deciden hacer el trabajo.

Grupo 4: Escriban una carta a la persona que les encargo el trabajo y explican porque no lo hicieron.

Final debate grupal y ver la importancia de la división de funciones entre los grupos por terminar el trabajo en forma eficiente y establecer responsabilidades individuales.

Criterio de evaluación: Se logró el objetivo

Sesión 7:

Actividad: Dinámica “Inflarse como globos”

Objetivos: Aprender a calmarse ante situación de conflicto

Estrategia: Dinámica grupal

Tiempo: 45 minutos

Material: ninguno

Desarrollo

- Le damos simple explica que cuando nos encontramos ante una situación conflictiva esto nos produce una reacción emocional. La explicación debe ser adaptada al nivel y a la edad de los participantes.

- Ahora les decimos: que vamos a inflarnos como globos.

- Para dar inicio, tomando respiraciones profundas, de pie y con los ojos cerrados. Apenas se sienten llenos de aire, levantan sus brazos, como si fuesen globos. Se repite este paso varias veces para que todos realicen el ejercicio correctamente. Luego, sueltan el aire y comienzan a arrugarse como globos y se desinflan hasta caer en el suelo. repetir este ejercicio.

Para cerrar: cuando hayan acabado y transcurran unos minutos sentirán la sensación de relajación, Terminamos haciendo la pregunta: ¿Debes realizar estos ejercicios cuando estas molesto?

Criterio de evaluación: Se pudo lograr el objetivo

Sesión 8:

Actividad: “La construcción”

Objetivo: Construir para cambiar las ideas irracionales.

Estrategia: Dinámica grupal, trabajo de imaginación.

Tiempo: 50 minutos

Material: Juego de construcción con gran cantidad de piezas, personajes y muñequitos, cámara de video y tv.

Desarrollo: Primero se eligen 4 observadores. Se colocará en medio del salón las piezas con todas las figuras y muñecos. Se les dice que harán una construcción juntos. Y que piensen antes de iniciar con la construcción. Y no se realizan más indicaciones. A partir de ese momento los observadores verán la toma de decisiones, presiones, roles y las formas como se relacionaron. Terminado el trabajo se pondrán a analizar en grupo. Si hubo conexiones y se podrá observar la grabación del proceso de construcción para sacar sus conclusiones.

Finalizan los participantes resaltando lo positivo del trabajo, la calidad de juicio y lo aprendido del trabajo en grupo.

Criterio de evaluación: Se pudo lograr el objetivo.

Sesión 9:

Actividad: Dinámica “El bum”

Objetivo: Pensar de manera flexible.

Estrategia: Lluvias de ideas, dinámica de grupo

Tiempo: 50 minutos

Material: -pelotas de trapo, papel y lapiceros para cada grupo.

Desarrollo

- Forman grupos de 10 alumnos (hacen un círculo), les pedimos que cuenten de 3 en 3 pasándose pelota de trapo y quien se equivoca iniciará a escribir la lista de preocupaciones.

- Luego a esa lista buscamos de entender como modificar. Ejemplo

No necesito gustar a todos, solo necesitas gustarte a mí mismo. No poner expectativas altas o inalcanzables pues para todos es bueno y todo el mundo te felicita.

- Finalmente leeremos estas listas con las nuevas propuestas hechas por los participantes.

Criterios de Evaluación: Se pudo lograr el objetivo

Sesión 10:

Actividad: Mi cajita de miedos

Objetivo: Reconocer y entender que puedo superar mis miedos

Estrategia: Dinámica de grupo, lluvia de ideas

Tiempo: 50 minutos

Material: Caja, tijeras, pegamento, periódicos, revistas, tarjetas, cartulina blanca.

Desarrollo: Se da una ligera explicación sobre “El miedo que sentimos a veces”.

- Iniciamos decorando y personalizando nuestra caja de miedos, una por subgrupo. Luego les pedimos a los alumnos que piensen algunos minutos en sus miedos: en la escuela, familia, con los amigos etc. y que confeccionen tarjetas de miedos, luego procedemos a darles las fichas para hacer lista de miedos que se meterán dentro a esta cajita. Después un joven de cada grupo sacará una ficha que leerá y los otros podrán escuchar los miedos comunes y entender que lo provoca; así como comentar en cualquier momento, esto ayudará a quitarle importancia y poder para sentirse apoyado y comprendido por los demás.

- Al final los alumnos comentan sobre los miedos encontrados. Se les pide que si los miedos regresan deben quedarse en la cajita, esta es la forma que podemos controlar nuestros miedos.

Criterio de Evaluación: Se logró el objetivo.

REFERENCIAS

- Ayuso M, .. (13 de julio de 2016). *Los 10 pensamientos negativos más comunes y como neutralizarlos*. Obtenido de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-09-04/los-10-pensamientos-negativos-mas-comunes-y-como-debes-neutralizarlos_174635/
- Boeree, G. (2018). *Teoría de la personalidad en psicología: Albert Ellis*. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/teorias-de-personalidad-en-psicologia-albert-ellis-778.html>
- Caballero, D. (2015). *Pensamientos que te llevan al fracaso*. Obtenido de El Semanario.com: <https://elsemanario.com/mi-salud/la-industria-de-la-mente/104492/pensamientos-que-te-llevan-al-fracaso>
- Camacho, J. (2003). *ABC de la terapia cognitiva*. Obtenido de <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Carbonero, M., Martín, L., & Feijó, M. (2010). Creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European journal of education and psychology*, 2(2), 287-298. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/49943762_Las_creencias_irracionales_en_relacion_con_ciertas_conductas_de_consumo_en_adolescentes
- Castillo, A. (2017). *Agresividad y creencias irracionales en alumnos de 4 y 5 secundaria de institutos públicos (Tesis de licenciatura)*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo. Obtenido de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:0AvuTB131HAJ:repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3206/Castillo_AIE.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe
- De la Cruz, F. (2018). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiante 1 año de psicología (Tesis de maestría)*, 1-135. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Obtenido de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/5819>

- DiGiuseppe, K. (1 de setiembre de 2014). Manual de psicoterapia racional emotiva comportamental. (R. Cortina, Ed.)
- Ellis, A., & Mac Kay, D. y. (2008). *Inventario de Creencias Irracionales*. Lima: Psicometric.
- Fagundo, P, Israel M. (2018). Doce ideas irracionales. *Radio angulo de cuba*, 1. Obtenido de <http://www.radioangulo.cu/el-psiquiatra-y-tu/1866-doce-ideas-irracionales>
- Flores, A. (2012). Pensamientos irracionales y como afectan nuestra vida. *Sepimex*. Obtenido de <https://sepimex.wordpress.com/2012/02/11/que-son-los-pensamientos-irracionales-y-como-afectan-nuestra-vida/>
- Garay, K. (5 de junio de 2017). El perfeccionismo empuja. *Andina peruana de noticias*, pág. 1. Obtenido de <https://andina.pe/AGENCIA/noticia-salud-mental-perfeccionismo-empuja-a-posponer-decisiones-importantes-la-vida-669604.aspx>
- García Allen, J. (2018). Teoría de Beck. *Psicología y mente*, 1. Obtenido de <https://psicologiymente.com/clinica/terapia-cognitiva-aaron-beck>
- García, J. (2017). ideas irracionales. *UNIPSIQUIA*. Obtenido de <http://unipsiquia.com/que-es-una-idea-irracional/>
- García, V.J. (2017). Ideas irracionales. *Unipsiquia*.
- Grandez, R. (2017). Creencias irracionales en estudiantes de 1 ciclo de una universidad de lima. *tesis de licenciado en psicología*. universidad inca garcilaso de la vega, lima. Obtenido de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1148/1/GARCIA_AS.pdf
- Hernández Huerta, N. J. (2012). *Inteligencia e ideas irracionales en estudiantes universitarios (Tesis de maestría)*. Puebla, México: Universidad Iberoamericana Puebla. Obtenido de

<http://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/1199/Josu%C3%A9%20Huerta%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández; Fernandez, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Interamericana.

Herrera, V. (28 de abril de 2018). 1 de cada 2 mujeres fueron víctimas de abuso o maltrato. *El correo*. Obtenido de <https://diariocorreo.pe/peru/alarmanete-una-de-cada-dos-mujeres-peruanas-fueron-victimas-de-abuso-o-maltrato-816005/>

Huerta, J. (2014). Inteligencia y su relación con las ideas irracionales en estudiantes universitarios. *Redalyc.org científica de América Latina, España y Portugal*, 185-194. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29238007003.pdf>

Huertas Hernández, Josue Napoleón. (2014). Inteligencia y su relación con las ideas irracionales en estudiantes universitarios. *revista Redalyc.org científica de América Latina, España y Portugal.*, 185-1594.

Llerena, S. (2017). Creencias irracionales y dependencia emocional. *tesis psicólogo clínico*. Universidad de Ambato, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25175>

López, E. (2015). *Ideas irracionales y su influencia en las conductas agresivas de los estudiantes de los primeros años de bachillerato en colegios fiscales (Informe de investigación)*. Ecuador: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/9319/1/L%C3%B3pez%20Manjarr%C3%A9s%20Evelin%20Isabel.pdf>

Lumbre, S. (2017). *Creencias irracionales y hostilidad/colera en estudiantes de secundaria de dos institutos públicos de San Juan de Lurigancho, Lima, 2017 (Tesis de licenciatura)*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8825/Lumbre%20GS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Martinez, L. (2011). *Terapia Gestalt: Conceptos y fundamentos*. Obtenido de <https://gestaltsinfronteras.com/2011/05/06/que-es-la-terapia-gestalt-y-cuales-son-sus-fundamentos-basicos/>
- Mazariego, M. (2013). *Relación entre las ideas irracionales y la comunicación disfuncional en la familia (Tesis de licenciatura)*. Guatemala, Guatemala: Universidad Rafael Landivar. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Mazariegos-Merly.pdf>
- Ministerio de salud. (2013). *Convivencia saludable en ambito escolar*. Minsa. Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2469.pdf>
- Ministerio de Salud. (2018). *Ministerio de Salud fortalecerá el Plan Nacional de Salud Mental con un enfoque más integral y comunitario*. Obtenido de <http://www.hhv.gob.pe/pdf/novedades/2018/ministerio-de-salud-fortalecera-el-plan-nacional-de-salud-mental-con-un-enfoque-mas-integral-y-comunitario.pdf>
- Monetenegro, A. (2017). *Ideas irracionales y autoestima en estudiantes de 5to. de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá (Tesis de licenciatura)*. Lima, Perú: Universidad Alas Peruanas. Obtenido de <http://repositorio.uap.edu.pe/handle/uap/4196>
- Montero, J. (2016). *Creencias irracionales y agresividad en estudiantes de 5º secundaria en tres instituciones educativas públicas de San Martín de Porres del 2016*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/1217?show=full>
- Muñoz, A. (2005). *Guía para sanar las emociones*. España: Cepvi. Obtenido de <http://www.cepvi.com/index.php/recursos/libros/autoayuda/autoterapia-guia-para-sanar-las-emociones>
- Muñoz, A. (2018). *10 dinámicas de resolución de conflicto*. *dinámicas*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/dinamicas-resolucion-conflictos/>

- Navas. (2008). *Manual de creencias irracionales de Albert Ellis*. Psico metric. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/306225545/Manual-de-Inventario-de-Creencias-Irracionales>
- Navas, R. (1981). Terapia racional emotiva. *Revista latinoamericana psicologica*, 13(1), 75-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/html/805/80513105/>
- Poroj, P. (2018). *Ideas irracionales y ansiedad (Tesis de licenciatura)*. Guatemala: Universidad Rafael Landivar. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Poroj-Paola.pdf>
- Ramírez, T. (1997). Muestro censal. *proyecto de investigación*.
- Rodas, M. (2018). *Ideas irracionales y depresión (Tesis de licenciatura)*. Guatemala, Guatemala: Universidad Rafael Landivar. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Rodas-Martha.pdf>
- Rodríguez, R. (mayo de 2013). Superar los miedos. *Educa y aprende*. Obtenido de <https://educayaprende.com/superar-los-miedos/>
- Sanchez, E. (2016). 11 creencias irracionales. *las mentes maravillosas*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/11-creencias-irracionales/>
- Santandreu, R. (2014). Ideas irracionales. *ABC vida sana*, 1. Obtenido de <https://www.albertosanagustin.com/2014/04/la-increible-terapia-racional-emotiva.html>
- Sausa, M. (2018). Menores ocupan 70% atención en salud mental. *Perú 21*. Obtenido de <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>
- Suarez, L. (2018). *Efectos del programa dialogos afectivos racionales sobre C.I en educación secundaria (Tesis de maestría)*. Lambayeque, Perú: Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo. Obtenido de <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/1944>
- Toro, R. (2014). Ellis y el constructivismo. *Tesis psicológica*, 9(1), 204-213. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139031679016.pdf>

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

DEFINICION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en estudiantes de educación secundaria en una I. E Privada del Distrito de Surco?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar el nivel de creencias irracionales en estudiantes de educación secundaria en una I.E Privada del Distrito de Surco.</p>	<p>DIMENSION 1 Necesidad de Aprobación</p>	<p>TIPO: La investigación es DESCRIPTIVA.</p>
<p>PROBLEMA ESPECIFICO ¿Cuál es el nivel de Creencias irracionales en su dimensión necesidad de aprobación en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>OBJETIVO SECUNDARIO Determinar el nivel de Creencias irracionales en su dimensión necesidad de aprobación en estudiantes de educación secundaria en una I.E privada del distrito de Surco.</p>	<p>DIMENSION 2 Afán de Perfeccionismo</p>	<p>DISEÑO: No experimental</p>
<p>¿Cuál es el nivel de Creencias irracionales en su dimensión afán de perfeccionismo en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión afán de perfeccionismo en estudiantes de educación secundaria en una I.E privada del distrito de Surco</p>	<p>DIMENSION 3 Culpabilización</p>	<p>MUESTRA: 50 estudiantes de 2 y 3 de secundaria de un I. E privado del distrito de Surco. Las edades de los participantes son de 13 a 15 años, de ambos sexos.</p>
<p>¿Cuál es el nivel de Creencias irracionales en su dimensión culpabilización en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determina el nivel de creencias irracionales en su dimensión culpabilización en estudiantes de educación secundaria en una I.E privada del distrito de Surco.</p>	<p>DIMENSION 4 Intolerancia a la frustración</p>	<p>INSTRUMENTO: Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. Davis Mc.Kay y Eshelman Robleto Navas</p>
<p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión miedo a lo desconocido en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determina el nivel de creencias irracionales en su dimensión miedo a lo desconocido en estudiantes de educación secundaria en una I.E privada del distrito de Surco.</p>	<p>DIMENSION 5 Causas Externas</p>	<p>APLICACION: Adolescentes, jóvenes y adultos.</p>
<p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión intolerancia a la frustración, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión intolerancia a la frustración en estudiantes de educación secundaria en una I.E privada del distrito de Surco.</p>	<p>DIMENSION 6 Miedo a lo Desconocido</p>	<p>DURACION: Aproximadamente 30 minutos.</p>
<p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión evitación de problemas en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión evitación de problemas en estudiantes de educación secundaria en una I.E privada del distrito de Surco.</p>	<p>DIMENSION 7 Evitación de problemas</p>	

<p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión causas externas, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión causas externas, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco</p>	<p>DIMENSION 8 DEPENDENCIA</p>	
<p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión miedo a lo desconocido, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión miedo a lo desconocido, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco.</p>	<p>DIMENSION 9 DETERMINISMO DEL PASADO</p>	
<p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión evitación de problemas, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión evitación de problemas, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco</p>	<p>DIMENSION 10 PASIVIDAD</p>	
<p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión dependencia, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión dependencia, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco</p>		
<p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión determinismo del pasado, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión determinismo del pasado, en estudiantes de educación secundaria en una I. E privada del distrito de Surco</p>		
<p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en su dimensión pasividad, en estudiantes de educación secundaria en una I.E privada del distrito de Surco?</p>	<p>Determinar el nivel de creencias irracionales en su dimensión pasividad, en estudiantes de educación secundaria en una I.E privada del distrito de Surco.</p>		

Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa superior



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 15 de octubre del 2018

Carta N° 2427-2018-DFPTS

Señora
PATRICIA CASAFRANCA ACURIO
DIRECTORA
I.E.P. "NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN"
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Jessica Giovanna VALDIVIA GUTIERREZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 05-3878276, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erb
Id. 972643

Lic. Patricia Casafranca A.
DIRECTORA

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Anexo 3. Instrumento

INVENTARIO DE CREENCIAS

Nombre:.....

Edad:..... Sexo :..... Grado:.....

Fecha de Evaluación:.....

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”**

		S	I	N	O	P
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 agrada 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 recompensaste.					
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.					

	SI	NO	P
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, aún 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 aún 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: Aprobación

14/1/2019 Gmail - ENTREGA TRABAJO SUFICIENCIA PROFESIONAL

 JESSICA VALDIVIA <giova2819jes@gmail.com>

ENTREGA TRABAJO SUFICIENCIA PROFESIONAL
2 mensajes

JESSICA VALDIVIA <giova2819jes@gmail.com> 12 de enero de 2019, 00:09
Para: FERNANDO RAMOS <framos1403@gmail.com>

 proceso de tesis-usb.docx


PROFESOR...SOY JESSICA VALDIVIA,...ESPERO PUEDA REVISAR MI TRABAJO..Y DARME EL OK....PARA PODER PRESENTARME A LA SUSTENTACION.

FERNANDO RAMOS <framos1403@gmail.com> 12 de enero de 2019, 22:08
Para: JESSICA VALDIVIA <giova2819jes@gmail.com>

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

 TESIS FINAL Jessica Valdivia 12 enero 2019...

Observación: debe de tomar las sugerencias en la tesis y corregir y mejorar el orden
[Texto citado oculto]

Anexo 5: Resultado anti plagio



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 18%

Date: lunes, diciembre 10, 2018

Statistics: 3323 words Plagiarized / 18760 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACION SECUNDARIA EN UNA I.E PRIVADA DEL DISTRITO DE SURCO Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Jessica Giovanna Valdivia Gutiérrez Lima – Perú 2018 DEDICATORIA A mi madre, mi fuerza. A mi hija y esposo que me invitan a seguir creciendo.