

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero,
Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco - 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Ruth Cereceda Vargas

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

A mis hijos Abdel y Jaira quienes me regalaron su tiempo con ellos para mis estudios, apoyándome incondicionalmente, para ellos con mucho amor.

AGRADECIMIENTO

Ante todo, agradezco a Dios Todopoderoso, por darme salud y bienestar con lo cual logre una de mis primeras metas, del mismo modo agradecerles de forma especial, a mis hijos, a mis padres; Aníbal, Genara y hermanos; Regulo Rolando, Roxana y Rosa Melva, que me brindaron su apoyo incondicional.

“No son las cosas las que atormentan a los hombres, sino la opinión que se tiene de ellas”.

EPICTETO

(55-135 DC)

PRESENTACIÓN

Señores Miembros del Jurado:

Presento ante Ustedes la Tesis titulada “IDEAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE TERCERO, CUARTO Y QUINTO DE UN COLEGIO PÚBLICO DEL DEPARTAMENTO DEL CUSCO”, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Atentamente:

Bachiller Ruth Cereceda Vargas

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	20
1.2.1. Problema principal	20
1.2.2. Problemas específicos	20
1.3. Objetivos	21
1.3.1. Objetivo general	21
1.3.2. Objetivos específicos	22
1.4. Justificación e importancia	23
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual	25
2.1. Antecedentes	25
2.1.1. Internacionales	25
2.1.2. Nacionales	28

2.2. Bases teóricas	31
2.2.1. Definición conceptual	31
2.2.2. Origen, Reseña Histórica y Evolución	32
2.2.3. Importancia de la TREC	35
2.2.4. Características de las Creencias Irracionales	36
2.2.5. Dimensiones o factores	38
2.2.6. Normatividad	39
2.2.7. Definiciones conceptuales (Albert Ellis)	41
CAPÍTULO III: Metodología	43
3.1. Tipo y diseño de investigación	43
3.2. Población y muestra de estudio	43
3.2.1. Población	43
3.2.2. Muestra	43
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	44
3.3.1. Variable de estudio	44
3.3.2. Operacionalización de la variable	44
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	46
3.4.1. Ficha técnica	46
3.4.2. Adaptación	47
3.4.3. Confiabilidad	47
3.4.4. Validez	47
3.4.5. Elaboración de Baremos	47

CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados

4.1.	Procesamiento de los resultados	50
4.2.	Presentación de los resultados	50
4.3.	Análisis y conclusión de los resultados	66
4.4.	Conclusiones	75
4.5.	Recomendaciones	77

CAPÍTULO V: Programa de Intervención

5.1.	Denominación del programa	78
5.2.	Justificación del programa	78
5.3.	Establecimiento de Objetivos	79
5.3.1.	Objetivo general	79
5.3.2.	Objetivos específicos	79
5.4.	Sector al que se dirige	79
5.5.	Establecimiento de conducta problema/meta problema	80
5.6.	Metodología	80
5.7.	Instrumentos – materiales a utilizar	80
5.7.1.	Humanos	81
5.7.2.	Materiales	81
5.8.	Cronograma plan de intervención	82
5.9.	Desarrollo de sesiones	83

Referencias bibliográficas	96
Anexos	ci
Anexo 1. Matriz de consistencia	ci
Anexo 2. Carta de presentación a la Institución Educativa	civ
Anexo 3. Registro de opiniones REGOPINA Forma A	cv
Anexo 4. Hoja de respuestas del registro de opiniones	cvii
Anexo 5. Plagiarism Checker X Originality Report	cviii

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable	45
Tabla 2. Baremo	49
Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de la variable	50
Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de los factores	51
Tabla 5. Nivel Ideas Irracionales	52
Tabla 6. Nivel Necesidad de Aprobación	54
Tabla 7. Nivel Perfeccionismo	56
Tabla 8. Nivel Condenación	58
Tabla 9. Nivel Catastrófico	60
Tabla 10. Nivel Incontrolabilidad	62
Tabla 11. Nivel Influencia del Pasado	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. MODELO A-B-C-D-E de Albert Ellis	35
Figura 2. Resultados de Ideas Irracionales	53
Figura 3. Resultados Nivel Necesidad de aprobación	55
Figura 4. Resultados Nivel Perfeccionismo	57
Figura 5. Resultados Nivel Condenación	59
Figura 6. Resultados Nivel Catastrofismo	61
Figura 7. Resultados Nivel Incontrolabilidad	63
Figura 8. Resultados Influencia del Pasado	65

RESUMEN

Esta investigación, es aplicada, de tipo descriptivo, el objetivo es Determinar la existencia de las Ideas Irracionales en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, siendo su enfoque cuantitativo, el diseño es no experimental de corte transversal, para lo cual se utilizó la muestra de 84 Estudiantes de ambos sexos, entre 14 y 18 años, el instrumento utilizado es REGISTRO DE OPINIONES (REGOPINA) FORMA A versión modificada, Guzmán (1988), el objetivo principal de este test es; poner en manifiesto las ideas irracionales particulares que contribuye de manera inconsciente a crear y mantener el estrés y la infelicidad basado en el modelo teórico de Albert Ellis y el enfoque de la Psicoterapia Racional Emotiva. Se elige esta prueba porque la población objetivo de investigación, son estudiantes de 14 a 18 años.

Los resultados más significativos que se encontró son; un 32.1 % Racional significa que menos del cincuenta por ciento de Estudiantes tienen Ideas Racionales que al estar presentes se expresan en emociones y conductas apropiadas y un 4.8 % Altamente Irracional indicando un porcentaje mínimo de ideas altamente irracionales, siendo Ideas desadaptativas para el crecimiento emocional de los Estudiantes.

Palabras clave: Ideas Irracionales, catastrófico, infelicidad, eficaz, pedagogía

ABSTRACT

This research is applied, of a descriptive type, The objective is to determine the existence of Irrational Ideas in the Secondary Education Students of the Third, Fourth and Fifth Grades of a Public School of the Department of Cusco, being its quantitative approach, the design is experimental of cross section, for which the sample of 84 students between 14 and 18 years was used, the instrument used is RECORD OF OPINIONS (REGOPINA) FORM A modified version Guzman (1988), the main objective of this test is; highlighting the particular irrational ideas that unconsciously contribute to creating and maintaining stress and unhappiness based on the theoretical model of Albert Ellis and the Rational Emotive Psychotherapy approach. This test is chosen because the target population of the research are students from 14 to 18 years old.

The most significant results that were found are; 32.1 % Rational means that less than fifty percent of students have rational ideas that are present in emotions and practical behaviors and 4.8 % Highly Irrational indicating a minimum percentage of highly irrational ideas, being maladaptive ideas for the emotional growth of students.

Keywords: Irrational Ideas, catastrophic, unhappy, effective, pedagogical.

INTRODUCCIÓN

La creencia irracional es un arquetipo, donde las personas obtienen auto sufrimiento, este concepto se instauró de forma científica cuando; el psicoterapeuta Albert Ellis las categorizo en su teoría en 1955, Ellis comenzó a desarrollar la terapia racional emotiva, basándose en la frase de Epicteto filósofo griego, de la escuela estoica, *“No son las cosas las que atormentan a los hombres, sino la opinión que se tiene de ellas”*. A finales de la década de 1960 y principios de 1970, entonces Ellis comenzó a rehacer la TRE. Cuando Ellis estuvo formulando la TREC el Psiquiatra y Profesor Aarón Beck a principios de los años 1960 desarrollo la Terapia Cognitiva; al observar a sus pacientes depresivos, percibió que estos pacientes presentaban características de experimentar pensamientos negativos que entraban en sus mentes de una forma espontánea, entonces él las llamo a estas cogniciones “pensamientos negativos”.

La presente investigación ofrece un aporte a la psicología, desde un punto de vista teórico, es un estudio para tener conocimiento de cómo influye las ideas irracionales en la perturbación emocional de los estudiantes, para luego determinar el nivel de ideas irracionales que presenta cada estudiante.

La investigación surge por querer determinar cuáles son sus niveles de ideas irracionales y cómo cambia sus emociones de acuerdo con estas, para reflejarse en sus conductas con sus compañeros de aula, por lo tanto, con esta tesis se logra un alcance en comprender porque los estudiantes tienen diversas actitudes en sus relaciones interpersonales.

Como se podrá apreciar en el desarrollo de la tesis, la autora, asume como postura teórica, el inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis avalado por la prueba; Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA) que es una versión modificada por los autores; Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman (1987), versión modificada Guzmán (1988). Intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y con ello restablecer las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas que son resultado de las representaciones mentales distorsionadas, si somos capaces de cambiar nuestras representaciones mentales, estaremos

preparados para generar nuevos estados emocionales menos dolorosos y más coherentes con la realidad, por consiguiente, más racionales y realistas.

El presente trabajo de investigación está compuesto por V capítulos, y es como sigue:

Capítulo I: Se presenta la caracterización de la investigación, los objetivos que se propone, así como la justificación e importancia del estudio.

Capítulo II: Se incluye la revisión bibliográfica sobre el tema Ideas Irracionales, abarcando sus antecedentes, desarrollo conceptual y sus diferentes concepciones teóricas, para dar al lector una aproximación teórica de los fenómenos investigados.

Capítulo III: Se describe el instrumento utilizado, el Inventario de Creencias Irracionales (Registro de Opiniones. Forma A. REGOPINA), en los aspectos de su desarrollo, su validez y confiabilidad.

Capítulo IV: Se incluye los procedimientos utilizados en la investigación, la forma de aplicación, el recojo de datos y datos acerca de la distribución de la muestra evaluada.

Capítulo V: Consta del plan de intervención en función a los resultados.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

A nivel Internacional

Según, OMS (2018), Existen una diversidad de trastornos mentales, las cuales se presentan con variadas revelaciones, en la mayoría de los casos sus características presentan alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones interpersonales también, se incluyen; la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales y los trastornos del desarrollo, como el autismo.

Así mismo, se cuenta con tácticas eficaces para prevenir algunos trastornos mentales, igualmente se dispone de tratamientos eficaces contra los trastornos mentales y medidas que permitan aliviar el sufrimiento que causan, es por eso que la atención Médica y los servicios sociales deben ofrecerles el tratamiento que necesita cada paciente.

Además, El Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020 de la OMS, que fue aprobado por la Asamblea Mundial de la Salud en 2013, reconoce que la salud mental es un elemento esencial para el bienestar de todas las personas.

Según, OMS (2013), “La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Así mismo, Se calcula que aproximadamente el 20 % de los niños y adolescentes del mundo tienen trastornos o problemas mentales casi de la mitad de los trastornos mentales se manifiestan antes de los 14 años. En todas las culturas se observan tipos de trastornos similares. Los trastornos neuropsiquiátricos figuran entre las principales causas de discapacidad entre los jóvenes.

Además, Las regiones del mundo con los porcentajes más altos de población menor de 19 años son las que disponen de menos recursos de salud mental. La mayoría de los países de ingresos bajos y medios cuenta con un solo psiquiatra infantil por cada millón a cuatro millones de personas.

Según, OPS (s.f.), “La salud mental es un componente fundamental e inseparable de la salud y está directamente relacionada con el bienestar personal, familiar y comunitario, aunque muchas veces sea subestimada frente a la salud física. Los trastornos mentales y neurológicos representan el 22 % de la carga total de enfermedades en América Latina y el Caribe, resulta evidente que los mismos tienen un impacto importante en términos de mortalidad, morbilidad y discapacidad en todas las etapas de la vida”.

Así mismo, la salud mental debe estar integrada en los sistemas sanitarios y la mayoría de los trastornos mentales pueden y deben abordarse en el ámbito de la atención primaria, por lo mismo la Organización Panamericana de la Salud (OPS) trabaja con sus Estados Miembros para fortalecer las capacidades nacionales e implementar políticas y planes nacionales de Salud Mental.

Además, En el año 2008 la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó el Programa Global de Acción en Salud Mental, que tiene como meta disminuir la carga de los trastornos mentales y neurológicos, así como los relacionados con el consumo de sustancias, en todo el mundo. La OPS ha apoyado esta iniciativa y participa activamente. Editado por; Jorge J., Robert K., Sergio A. (2009).

Según, COMPASS (s.f.), “La creencia es el estado de la mente cuando consideramos que algo es verdadero, aunque no estemos 100% seguros o seamos capaces de demostrarlo. Todo el mundo tiene creencias acerca de la vida y el mundo”.

Así mismo, Las que se apoyan mutuamente pueden formar sistemas de creencias, que pueden ser religiosos, filosóficos o ideológicos.

Además, Las creencias en la dimensión espiritual de la vida han existido desde tiempos inmemoriales y muchas sociedades humanas nos han dejado pruebas históricas de sus sistemas de creencias; ya sea la adoración del sol, de los dioses y diosas, del conocimiento del bien y del mal o de lo sagrado.

Según, COMPASS (s.f.), Los jóvenes están especialmente en riesgo de desarrollar trastornos de salud mental en la transición de la dependencia a la vida independiente o a la vida adulta. Nuevas presiones y cambios tales como la pubertad, las nuevas relaciones, dejar la casa de sus padres por primera vez, la inestabilidad financiera, el empleo o educación puede causar ansiedad relacionada con altos niveles de estrés, llevando incluso a trastornos mentales. Algunos de ellos, como la depresión, la esquizofrenia, los trastornos de la alimentación y el uso indebido de drogas, se inician a una edad joven y el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los niños y jóvenes de 10 a 24 años.

Así mismo, estima que solo entre el 10 % y el 15 % de los jóvenes con problemas de salud mental recibe ayuda de profesionales.

Además, es fundamental no solo que sean accesibles los servicios de Salud Mental, sino también educar al público en general sobre la ayuda de los profesionales, así como; en la lucha contra los estereotipos y la estigmatización de los jóvenes que buscan ayuda.

A nivel Nacional

Según, MINSA (2018), los trastornos más frecuentes en niños y adolescentes que llegan para la atención son problemas emocionales, como depresión o ansiedad vinculados a conflictos familiares, seguidos por problemas de conducta, aprendizaje y desarrollo, como autismo, retardo mental, etc.

Así mismo, señala Cutipe “Empero, muchos casos se cruzan. Por ejemplo, un joven puede presentar déficit de atención e hiperactividad, pero termina haciendo un cuadro de depresión, ansiedad o conducta opositorista”.

Según, MINSA (s.f.), “La Salud Mental es parte indelible de la salud y diferente a la ausencia de trastornos mentales y es concebida como un estado dinámico de bienestar que se genera en todos los contextos de la vida diaria, los hogares, la escuela, los centros de trabajo y los espacios de recreación, se expresa a través del comportamiento y la interacción interpersonal”. Invertir en Salud Mental, OMS (2004).

Así mismo, La dimensión positiva de la Salud Mental se relaciona directamente con el bienestar emocional, la satisfacción por la vida, la capacidad empática o actitud pro social, el autocontrol, la autonomía para resolver problemas, el bienestar espiritual, las relaciones sociales, el respeto por la cultura, la equidad, la justicia social y la dignidad personal.

Además, diversas investigaciones han encontrado que la Salud Mental positiva es un factor protector frente al estrés y las dificultades de la vida y reduce el riesgo de desarrollar problemas y enfermedades mentales, favoreciendo la recuperación de la salud ante todo tipo de daño físico o mental.

A nivel Local

Según, PERU21 (2018), Uno de cada cinco niños en el Perú tiene alguna vulnerabilidad de salud mental que requiere ayuda como; las depresiones con ideas suicidas y problemas emocionales que se presentan con más frecuencia y los casos de trastornos mentales en niños y adolescentes siempre han existido, pero ahora son más evidentes.

Así mismo señala, los estudios del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, el 20 % de niños y adolescentes peruanos tiene afectada su salud mental o tiene alguna vulnerabilidad que puede perjudicar su proceso educativo, es decir; que uno de cada cinco (casi un millón) necesitaría ayuda para superar dicha problemática.

Además, Yuri Cutipé, Director de Salud Mental del Ministerio de Salud y especialista en niños y adolescentes indico que; “En el Perú el 17 % de

los años de vida saludable perdidos está asociado a trastornos mentales y estos, a su vez, son considerados la primera causa de discapacidad temprana y mortalidad precoz, antes que el cáncer incluso. Por eso, la intervención en las primeras etapas de la vida es clave”.

Según, El Peruano (2018), Este problema de salud mental se incuba en la mayoría de los peruanos repentinamente, con la depresión, la ansiedad y el estrés, convirtiéndose en un trastorno que afecta el desarrollo cognitivo, social y familiar; para luego regenerarse y volverse crónico, afectando grandemente la conducta de las personas.

Así mismo, los colegios y universidades deben establecer un departamento donde especialistas en psicología y psiquiatría estén alertas a las conductas de personas que podrían evidenciar hechos anormales; para que la detección a tiempo de estas personas permita encaminarlas a su atención.

Además, la prevención es una tarea que debe enfocarse desde el Gobierno por el bien de los peruanos, en favor de una salud mental sana y anticipada ante actos aberrantes. (María Elena Portocarrero Decana del Colegio de Abogados de Lima).

Según, Redaccion Publimetro (2018), Ante alarmante incremento de delitos de violación sexual de menores de edad, asesinatos de mujeres y situaciones de violencia, propiciados por personas con trastornos psicológicos y psiquiátricos. No puede ser posible que en Lima solo cuente tres grandes hospitales para tratar las enfermedades psiquiátricas y que en otros países destinen hasta el 5 % de su presupuesto a la salud mental, según datos de la OMS y en el Perú solo el 0.05 % para que nuestra sociedad mejore hay que enfrentar de forma seria este flagelo.

Así mismo, sostuvo que existen estudios que indican que nueve de cada diez violadores fueron a su vez abusados de niños y que un tercio de los maltratadores en su infancia sufrieron agresiones físicas y psicológicas de sus progenitores. “Los hogares disfuncionales son caldo de cultivo para la proliferación de la delincuencia juvenil.

Además, Indicó que el 80 % de peruanos con trastornos mentales no recibe tratamiento, es decir; de los seis millones de potenciales pacientes, solo un millón es atendido por especialistas del Ministerio de Salud, entonces existen más de dos mil denuncias por violación sexual al año, dos mil cuatrocientas treinta y cinco muertes violentas en el 2016 y un 8.9 % de peruanos en algún momento de su vida ha tenido deseos de quitarse la vida. (Zúñiga Martínez).

Según, El Comercio, El 25.9 % de adolescentes ha tenido alguna vez en su vida deseos de morir, según la última investigación hecha en Lima y Callao, en el 2012. De los adolescentes entrevistados, el 4.9 % tuvo planes concretos para suicidarse y el 3.6 % lo intentó.

Cinco años antes de ese último reporte, el porcentaje de menores con riesgo suicida era siete puntos más bajo, de acuerdo con un estudio que también hizo el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). En el año 2012, los problemas con los padres fueron la principal motivación 59 % y cortarse las venas fue la forma más común de buscar la muerte 39 %.

Descripción de la Institución Educativa

Institución Educativa Mixta Publica en el Departamento del Cusco. Dirigida por un Director General que tiene a responsabilidad suya 33 profesores entre primaria y secundaria, un Psicólogo, personal Administrativo y estructuralmente cuenta; con seis salones de primaria; de primero a sexto grado, cinco salones de secundaria, un ambiente para el área de Psicología otro para la Dirección y más 4 ambientes para el área administrativa.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

¿Cuál es el nivel de las Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión de la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?

¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión de ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?

¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión que ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?

¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión, es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?

¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión la infelicidad humana, causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?

¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión que, si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar la existencia de las Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión que ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión, es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión la infelicidad humana, causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión que, si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá

afectando, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

1.4 Justificación e importancia

Esta investigación fue inspirada al observar dificultades emocionales y conductuales en la mayoría de los estudiantes de un Colegio Público presentándose en forma de acoso escolar, sobre todo dificultando en el manejo de sus emociones, conductas impulsivas, pasivas, con falta de confianza en sí mismos, por ello en esta ocasión se selecciona a los Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto de Educación Secundaria para realizar esta investigación. Por tratarse de Estudiantes, donde muchos de ellos provenientes de esquemas, creencias y pensamientos irracionales transmitidos por sus progenitores, la sociedad, etc., que consecuentemente esta situación conductual demuestra la falta de empatía, respeto, entre compañeros y muchas veces hacia los adultos dañando su estado emocional del mismo.

Motivo por el cual, es necesario brindar las herramientas adecuadas para una posible reestructuración cognitiva elaborando; programas de promoción, prevención y un plan de intervención al colegio para lograr modificar sus ideas irracionales que les provocan conflictos, adquiriendo conductas adaptativas, manejo de sus emociones, conductas asertivas, control de los impulsos estar preparados con una conducta adaptativa en sus relaciones interpersonales.

La investigación se justifica en los niveles; práctico, teórico y metodológico, donde;

A nivel práctico, mediante la presente investigación se identificará las Ideas irracionales que poseen los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco y en función a los resultados se realizará un programa de intervención, con la finalidad de que los estudiantes

tengan un adecuado manejo de sus pensamientos y emociones, como consecuencia un apropiado desarrollo de su Salud Mental y una mejor relación interpersonal.

A nivel teórico, la investigación es fortalecida por diversos autores que avalan el enfoque de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) realizada por Albert Ellis, así mismo, la teoría de Ellis debe ser tomada en cuenta por ser un modelo simple, pero a la vez muy efectivo para la modificación de pensamientos distorsionados y emociones, el Psiquiatra y Profesor Aarón Beck a principios de los años 1960 desarrollo la terapia cognitiva; trabajando con pacientes depresivos, se dio cuenta de que estos pacientes se caracterizaban por experimentar pensamientos negativos que invadían sus mentes de una forma espontánea, donde las llamo a estas cogniciones pensamientos negativos.

A nivel metodológico, la investigación sobre Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, servirá como base a las futuras investigaciones relacionadas con el tema.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

García Herrera (2017), En Bolivia publicó la investigación “Sistemas de creencias en relación al delito de violación, robo y asesinato de adolescentes con responsabilidad penal”. Cuyo objetivo fue establecer los sistemas de creencias preponderantes en relación con el delito de violación, asesinato y robo de adolescentes con responsabilidad penal de 14 a 18 años, del Centro de Rehabilitación Qalauma. El método empleado fue descriptivo relacional. La población estuvo conformada por 15 adolescentes con un rango de edad entre los 14 y 18 años. El instrumento utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y una entrevista semiestructurada sobre creencias que los adolescentes privados de libertad tienen respecto los conceptos familia, trabajo, delito y reinserción social. Una de las conclusiones más importantes tenemos “La relación del delito con el sistema de creencias está basada en la preponderancia, de las creencias irracionales respecto a la expectativa consigo mismos, ya que creen que casi siempre deberían ser competentes y casi perfectos en todo lo que hacen y también la creencia irracional respecto a la irresponsabilidad frente a las circunstancias, ya que consideran que deberían sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”.

Díaz, Yanet Q. y Pablo (2017), En Ecuador ciudad de Ambato publicaron la investigación “Distorsiones cognitivas y estrés en Estudiantes Universitarios”. Cuyo objetivo es analizar la relación entre las distorsiones cognitivas y el estrés en los Estudiantes Universitarios. El método empleado fue de tipo no experimental, nivel descriptivo y correlacional. La población estuvo conformada de

130 estudiantes, la muestra fue de 114 universitarios que inician sus prácticas preprofesionales de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato (UTA). Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario de pensamientos automáticos (IPA) para identificar las distorsiones cognitivas y el Inventario SISCO del estrés académico para evaluar el nivel de estrés predominante de los evaluados. Las conclusiones más importantes que tenemos “Las distorsiones cognitivas se relacionan con el estrés al que están expuestos en sus prácticas y clases regulares universitarias, siendo las distorsiones más frecuentes la visión catastrófica, falacia de cambio y los debería, en cuanto al nivel de estrés que predominó fue el moderado.

Kucuk, Gur, Sener, Boyacioglu y Cetidag (2016), En Turquía publicaron la investigación “Correlación entre las creencias irracionales y el nivel de síntoma depresivo de niños de educación secundaria”. Cuyo objetivo es determinar hasta qué punto la depresión y las creencias irracionales a principios de la adolescencia están asociados. El método empleado fue del tipo descriptivo y correlacional. La población fue de 414 estudiantes reclutados de escuelas secundarias. El instrumento utilizado fue la Escala de creencias irracionales para adolescentes y el Inventario de Depresión Infantil. Una de las conclusiones más importantes “se observó una correlación positiva significativa entre las creencias irracionales y la depresión”; “Hubo una correlación entre la estructura familiar, la interacción familiar, el rendimiento escolar y depresión en poblaciones de niños y adolescentes”. No obstante, se alienta a las enfermeras escolares a evaluar a los niños de la escuela secundaria; por síntomas de depresión y considerar la estructura familiar, la interacción familiar, los factores de rendimiento escolar y las creencias irracionales al intervenir en la depresión.

Zurita, Lopez y Evelin (2015), En Ecuador en la ciudad de Tungurahua publicaron “Ideas irracionales y su influencia en las

conductas agresivas de los Estudiantes de los primeros cursos de bachillerato en los colegios fiscales urbanos del Cantón Pelileo de la Provincia de Tungurahua”. Cuyo objetivo fue describir la relación entre las ideas irracionales y las conductas agresivas en los estudiantes. El método empleado fue de tipo transversal, no experimental. La población estuvo conformada por 258 alumnos de los primeros cursos de bachillerato de los Colegios Fiscales Urbanos del Cantón Pelileo, de los cuales el 53.9 % son mujeres y el 46.1 % son varones, con edades comprendidas entre los 14 y 18 años. Los instrumentos utilizados fueron Test de Creencias Irracionales de Jones (1968) y el Cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry, Versión reducida Vigil, Colet et al. (2005). Una de las conclusiones más importantes que tenemos que el 100 % de los estudiantes presentan ideas irracionales, destacándose la tendencia a pensar que “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” reflejada en un 24 %, y la creencia de que “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en el 22%. Respecto a las conductas agresivas se evidencia que predomina en el 98 % de los adolescentes, siendo la “Hostilidad” el elemento que alcanza mayor valor porcentual con el 41 % seguida de la “Ira” representada por el 31 % la agresión “Verbal” con el 15 % y la “Física” en un 11 % mientras que el 2 % de los evaluados no presentan conductas agresivas. No obstante, el análisis estadístico reporta que no existe relación entre las variables estudiadas, por lo cual las ideas irracionales no influyen en las conductas agresivas de los Estudiantes evaluados.

Karami B., Raofi, Asadihaghighat, Mahmodian y Khaledian (2014), En Irán en la ciudad de Saqhez publicaron la investigación “Una comparación de agresión y creencias irracionales de los estudiantes sobre el uso de la computadora para juegos”, cuyo objetivo fue comparar la agresión y las creencias irracionales de estudiantes que usan juegos de computadora y aquellos que no usan tales juegos de

computadora. El método empleado fue de tipo aleatorio simple con un muestreo de conglomerados de múltiples etapas. La población estuvo conformada por 100 personas en los niveles de secundaria. El instrumento utilizado fue el cuestionario de agresión de Buss y Perry y un cuestionario de creencias irracionales Jones. Las conclusiones más importantes que tenemos: “Hay una diferencia entre los estudiantes normales y los estudiantes que usan el juego con respecto a la agresión y las creencias irracionales, quiere decir que los estudiantes promedio que juegan juegos en términos de creencias irracionales, la agresión que presentan es más alta, que la de los estudiantes normales, lo que significa que los estudiantes normales están en una mejor situación”.

2.1.2 Nacionales

Grandez Bardalez (2017), En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada “Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana”. Este estudio tiene como objetivo Estudiar la existencia de las creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Para ello se trabajó con un método de tipo descriptivo y el diseño es cuantitativo, no experimental y transversal, con una población de 109 estudiantes de los cuales 63 son mujeres y 46 varones, las edades de los participantes se encuentran en el rango de entre 16 a 39 años. El instrumento que utilizaron fue; el cuestionario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. Los resultados determinaron que si existen creencias irracionales en los estudiantes y entre las creencias más predominantes se pueden identificar la VI Miedo o ansiedad 56.0 %, III Culpabilización con 45.0 % y II Altas auto expectativas con 40.4%.

Contreras F. (2017), En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada “Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de

psicología de una universidad privada de Lima”. Este estudio tiene como objetivo estudiar la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes del primer año de psicología de una universidad privada de Lima. Para ello se trabajó con un diseño correlacional, con una población de 230 estudiantes universitarios de ambos sexos del primer año de psicología. Los instrumentos utilizados fueron Test de ansiedad ante los exámenes (IDASE) y el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. Los resultados de estas evidencias que se obtuvo, es que no existe correlación significativa entre la ansiedad, los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia. Pero si encontró correlación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales. Referente a varón/mujer no se han encontrado diferencias significativas respecto a los puntajes obtenidos entre la ansiedad ante los exámenes, y las creencias irracionales.

Lumbre Guevara (2017), En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada “Creencias irracionales y hostilidad/cólera en Estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017”. Este estudio tiene como objetivo conocer si existe relación entre las creencias irracionales y hostilidad/cólera en Estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Públicas de San Juan de Lurigancho. Para ello se trabajó con un diseño no experimental de corte transversal y de tipo descriptivo correlacional, con una población de 380 estudiantes de segundo, tercero y cuarto año del nivel secundario, de ambos sexos, entre los 13 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de creencias irracionales para adolescentes (2017) y el inventario multicultural de la expresión de la cólera/hostilidad (1998). Los resultados de estas evidencias que se encontraron tiene correlación entre las creencias 3 y la creencia 5, con respecto a la hostilidad cólera, concluyendo los Estudiantes que presentan mayor presencia de creencias irracionales mayores son sus niveles de hostilidad/cólera.

Plasencia y Suarez Terrones (2017), En la ciudad de Lima, realizaron la tesis “Creencias irracionales y ansiedad en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este”. Este estudio tiene como objetivo determinar si existe relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad para ello se trabajó con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional, con una población de 318 estudiantes entre las edades de 16 a 30 años de una Universidad privada de Lima Este. Los instrumentos que utilizaron fueron el Registro de Opiniones Guzmán (2009) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo Charles, Spielberger y colaboradores (1975). Los resultados de estas evidencias que se obtuvo fueron, que sí existe relación significativa entre las creencias irracionales de “aprobación”, “competentes”, “condenables”, “catastrófico” y “pasado” con ansiedad estado y rasgo. Teniendo en cuenta que no se encontró relación significativa entre la creencia irracional de infelicidad con ansiedad estado y rasgo se concluye que la mayoría de las creencias irracionales generan reacciones de ansiedad.

Vasquez Hauman y Wagner (2015), En la ciudad de Lima, realizaron la tesis titulada “Diferencias en los patrones de creencias irracionales en Estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima - Perú”. Este estudio tiene como objetivo determinar si existen diferencias significativas en las creencias irracionales de 310 Estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una Universidad particular de Lima Este. Para ello se trabajó con un diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo comparativo, el instrumento que se uso fue el Registro de Opiniones (A) adaptado y validado por Guzmán. Los resultados indican que no hay diferencias significativas en los patrones de necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo y controlabilidad. pero, en el patrón influencia del pasado, si existen diferencias significativas donde los estudiantes con rendimiento

académico regular evidencian mayor presencia a diferencia de los otros dos grupos (deficiente y bueno).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definición conceptual

Ellis (2003), Define las creencias como; autoafirmaciones, pensamientos, ideas o imágenes mentales que determinan nuestras emociones y conductas, las creencias son hipótesis o preferencias que pueden ser probadas o refutadas, pero no son hechos establecidos en la observación objetiva. Las creencias son valoraciones sobre nosotros mismos y los demás, se presentan en cualquier momento, y nos ayuda a darnos cuenta sobre algunas cosas y de otras no, define que existen dos tipos de creencias (racional e irracional) las cuales se expresan por medio de nuestras emociones y conductas. Citado por Magallanes (2011)

Ellis (2000), Creencias racionales, cuando están presentes se expresan en emociones y conductas apropiadas y son pensamientos que se basan en la realidad, son posibles de verificar, el cual nos lleva a una emoción sana, basándonos en los hechos reales, sin ideas mágicas o subjetivas, son creencias productivas, las motivaciones; aumentaran el desarrollo personal, la calidad de vida, ya que son útiles para el individuo.

Ellis (2000), Creencias irracionales que cuando están presentes se manifiestan en emociones y conductas inapropiadas, afirma que las creencias irracionales son cogniciones, ideas o pensamientos que difieren de la realidad, estas auto-sabotean y bloquean el cumplimiento de metas primarias o secundarias de una persona. Las creencias irracionales surgen por demandas del propio individuo que tiene sobre los acontecimientos que experimenta. Citado por Polo y colaboradores (2016).

Para Beck, las creencias son estructuras cognitivas que nacen a partir de los acontecimientos o experiencias tempranas, factores culturales, ambientales, y biológicos. Del mismo modo, propone que las creencias marchan como un grupo de reglas que constituyen la

manera en que valoramos los acontecimientos, de nosotros mismos y de los demás. Estas creencias se muestran, finalmente, en la forma de como interactuamos con el medio social. Citado por Calvete y Cardeñoso (2001).

2.2.2 Origen, Reseña Histórica, Evolución: citado por Magallanes (2011), en el libro TCC-UIGV.

La fuente más reconocida de la terapia cognitivo conductual es, la raíz filosófica, en la Filosofía Estoica, ya es conocida la célebre frase de Epícteto (siglo I a. c) dijo: “Los hombres no se trastornan por las cosas que pasan, sino por las opiniones sobre las cosas” (Manual de Epícteto). Bajo este aspecto es comprensible que las personas actuemos de manera diferente ante las mismas situaciones, a veces nos dejamos afectar de manera diferente y en otras ocasiones de manera desajustada. También es reconocida la influencia de la filosofía existencialista y de la psicología conductual.

Una de las primeras influencias es la de Iván Petròvch Pavlov (1849 -1936), el condicionamiento clásico. Pavlov contribuyó a clarificar que, en virtud de sucesivos apareamientos, las respuestas se producían de forma natural (ejemplo la salivación) podían ser asociadas (es decir condicionadas) a unos estímulos específicos (ejemplo el sonido de una campana). La investigación de Pavlov demostró que las respuestas emocionales (ejemplo miedo) podían ser condicionadas en virtud de acontecimientos y situaciones específicas.

La segunda mayor influencia conductual la constituye la obra de Burrhus Frederic Skinner (1904 - 1990), que subrayó el importante papel de las influencias ambientales sobre la conducta. A ello se le conoce como condicionamiento operante, el cual se centra en la relación existente entre los antecedentes (las condiciones del contexto), las consecuencias (el refuerzo) y la conducta. En esencia, si una determinada conducta aumenta su frecuencia por el hecho de venir seguida de unas consecuencias positivas, o de no venir seguida

de unas consecuencias negativas, en tal caso demostró que dicha conducta ha sido o ha quedado reforzada.

Un tercer aporte a la terapia cognitivo conductual en la que explicó el papel mediador de los procesos cognitivos fue desarrollada por Albert Bandura (1925) y su teoría del aprendizaje social. No deja de reconocerse la importancia del entorno, al tiempo que se subraya el efecto mediador de las cogniciones que intervienen entre los estímulos y la respuesta. La teoría de Bandura enfatiza que el aprendizaje puede tener lugar en virtud de la observación de alguna otra persona, al tiempo que propone un modelo de autocontrol basado en la autoobservación, la autoevaluación y el auto-refuerzo.

Las terapias cognitivas se inician con la sistematización de los modelos terapéuticos de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) de Albert Ellis y la Terapia Cognitiva de Aarón Beck. Si bien estos modelos aparecen en tiempos y contextos diferentes, tienen antecedentes comunes. Ambos autores tienen formación inicial en psicodinámica, tanto Ellis como Beck plantearon sus respectivos modelos cognitivos como un intento de superar al psicoanálisis.

Albert Ellis, enfoca el vínculo existente entre las emociones y las cogniciones, en la llamada TREC y su teoría del ABC.

Aarón Temkin Beck plantea el papel de las cogniciones desadaptativas y distorsionadas en el desarrollo y mantenimiento de la depresión. Este modelo propone que los pensamientos desadaptativos respecto de uno mismo, del mundo y del futuro (la llamada tríada cognitiva) inducen distorsiones cognitivas que generan sentimientos negativos.

Es así como la terapia cognitivo conductual se concentra en la relación existente entre:

- Las cogniciones (lo que pensamos)
- Los afectos (lo que sentimos)
- Las conductas (lo que hacemos)

Albert Ellis (1955), inicia una nueva corriente con el nombre de terapia racional que luego denominaría; Terapia Racional Emotiva

(TRE), y finalmente a partir de 1994 ampliaría su modelo y la llamaría Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

La TREC propone una explicación biológica, psicológica y social de la conducta y emociones humanas, partiendo de la premisa de que casi todas las emociones y conductas humanas son el resultado de lo que las personas piensan, asumen o creen.

Ellis en toda su teoría sustenta que la mayoría de los problemas psicológicos se deben a la presencia de patrones de pensamientos desadaptativos (irracionales). Estas creencias pueden aprenderse de personas significativas durante la niñez, también la persona misma crea sus propios dogmas y supersticiones.

En conclusión “La persona controla su destino emocional, tiene control sobre lo que cree y lo que no cree, por tanto, puede sentir y actuar en consecuencia” Ellis (2000).

Este modelo terapéutico intenta ayudar a las personas a aceptarse como seres humanos que van a continuar cometiendo errores y a la vez aprender a vivir en paz con ellos mismo.

Para explicar los pensamientos racionales e irracionales Ellis propone inicialmente el modelo:

1. Modelo del A- B- C; Ellis (1956):

- A. Son los eventos activantes, es decir un suceso real y externo que se presenta a la persona.
- B. Es la creencia de la persona, es la cadena de pensamientos (auto verbalizaciones) ante tal evento activante.
- C. Representa las consecuencias que pueden ser emocionales o conductuales para el sujeto.

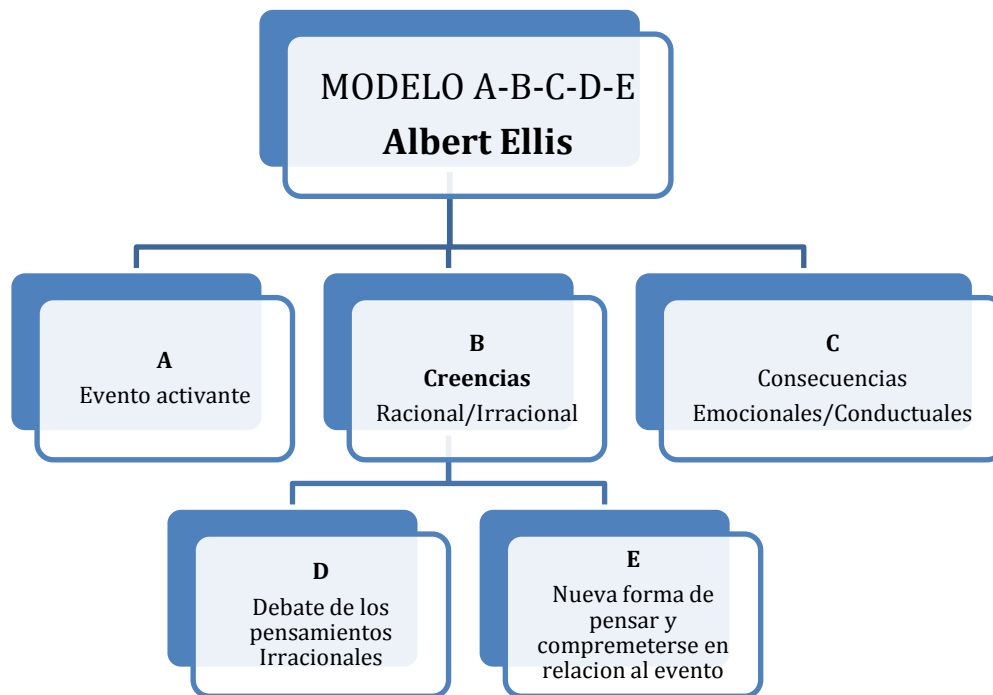


Figura 1 Modelo a, b, c, d, e.

Fuente: M. Magallanes, modificado por la Autora.

2. Modelo D- E; Ellis (1989):

Para un abordaje terapéutico amplió su modelo inicial.

D. Corresponde al debate, de las creencias irracionales.

E. Representa la nueva forma de pensar las creencias irracionales que llevan al sujeto a comportarse de una manera nueva y acorde al evento.

2.2.3 Importancia de la TREC

Según, Ellis y Grieger citado en Vila (2008), proponen principios básicos para el desarrollo de la práctica en la TREC, estas son:

- a. El objetivo de la TREC, es que, al terminar la terapia, los clientes tienen que estar preparados para escoger con autonomía sus propias emociones, conductas y estilos de vida, sin limitaciones físicas, sociales y psicológicas; a través del método de autoconocimiento que les ayude a conservar su bienestar hacia el futuro. Se debe tener en cuenta que no todas las emociones desagradables son disfuncionales; así mismo, todas las emociones placenteras no son funcionales.

- b. La TREC no promueve “pensamientos positivos” sino pensamientos, emociones y conductas realistas que estén en relación con eventos y circunstancias en base a sus experiencias individuales.
- c. La TREC, no se limita solo a utilizar técnicas propias, sino también prestadas de otras corrientes y permite utilizar la imaginación para el beneficio de la técnica.
- d. La TREC tiene un fin pedagógico, busca que los clientes aprendan a manejar la terapia, con el fin de utilizarla para ellos mismos. El terapeuta incentiva el entrenamiento para que los clientes lo practiquen. La relación entre el cliente y el terapeuta es importante, pero no debe ser sobredimensionada. El terapeuta tiene que ser empático con aceptación incondicional y motivación, pero sin descuidar el aspecto de generar dependencia.
- e. La TREC presenta un estilo de terapia breve, normalmente se desenvuelve en cinco y treinta sesiones, con un máximo de tiempo de ocho meses. Se usa del menor tiempo posible para adquirir información histórica y relevante, es una terapia práctica y se centra en la solución de los problemas presentes.
- f. La TREC tiene una tendencia científica, humanista y antimoralista. La conducta es valorada como funcional o disfuncional. Se basa en principios de la lógica y en la investigación.
- g. La TREC da importancia a la eliminación de las creencias irracionales que presentan los clientes y provee de técnicas de autoayuda para afrontar los problemas en un largo plazo, universales a cualquier ser humano.

2.2.4 Características de las creencias irracionales

Vega L., Caballo V. y Ellis A. (2009), Las creencias irracionales presentan las siguientes características:

- Son ilógicas; discrepan de la realidad.

- Surgen a partir de hipótesis o suposiciones equivocadas y pueden inducir a interpretaciones equivocadas y carentes de evidencia.
- Son rígidas e irrefutables y se expresan a través de exigencias y demandas.
- Son causantes de trastornos emocionales como depresión y ansiedad.
- Obstaculizan el cumplimiento de metas propuestas.

Creencias irracionales propuestas por Ellis (1981):

1. Necesito ser amado(a) y aceptado(a) por las personas significativas de mi entorno.
2. Para considerarme valioso(a) tengo que ser muy competente y conseguir mis objetivos en todos los aspectos posibles.
3. Hay personas que son inmemorables y perversas y deben ser acusadas y castigadas por sus defectos y malas acciones.
4. Es tremendo y catastrófico que las cosas no salgan como uno quiere.
5. La desgracia humana se origina por causas externas y no tenemos capacidad para controlar los trastornos que nos produce.
6. Si algo es o puede ser peligroso o amenazante, debo sentirme muy inquieto/a y o preocuparme constantemente por la posibilidad de que ocurra lo peor.
7. Es más fácil rehuir las dificultades y responsabilidades de la vida que afrontarlas. La vida tiene que ser fácil.
8. Dependemos de los demás, por tanto, necesito tener a alguien más fuerte que yo en quien confiar y de quien depender.
9. El pasado me determina, algo que me ocurrió una vez y me conmocionó debe seguir afectándome indefinidamente.
10. Debo preocuparme constantemente por los problemas de los demás.
11. Existe una solución perfecta para los problemas humanos y es catastrófico si no se encuentra.

2.2.5 Dimensiones o factores

Se asumía que en todo el cuestionario estaban representadas 10 de las 12 principales ideas irracionales tal como fueron formuladas en un principio por Albert Ellis (1958), quien luego las revisó dejándolas en 11 en su libro clásico sobre la Terapia Racional Emotiva Ellis (1962).

Davis, Mckay y Eshelman (1988), En 1987 se procedió a verificar su utilidad en la práctica clínica en el Hospital Nacional Hipólito Unanue de Lima, revisándolo y adaptándolo para convertirlo en un instrumento ágil y adecuado para el trabajo fluido de la consulta externa. Versión modificada Guzmán (1988). De manera que REGOPINA está destinado a explorar la presencia de 6 de las más importantes ideas irracionales responsables de la mayor parte de los desajustes emocionales y conductuales de las personas, y que fueron propuestas por Albert Ellis para el trabajo con la Terapia Racional Emotiva.

Dimensiones de REGOPINA modificado por Guzmán (1988):

1. Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.
2. Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.
3. Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.
4. Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.
5. La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.
6. Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.

2.2.6 Normatividad

Bases teóricas de la teoría cognitiva de Beck

Beck concede a la cognición el papel precursor del estado emocional. Olivares (2001), enuncia el postulado como:

Los trastornos emocionales y/o conductuales son resultado de una alteración en el procesamiento de la información fruto de la activación de esquemas latentes.

La terapia cognitiva de Beck (1992), establece que, para entender la naturaleza de los episodios o disturbios emocionales, es esencial enfocarse en el contenido cognitivo (pensamientos) de la reacción de las personas a diferentes eventos. La meta es cambiar como piensa el paciente utilizando sus pensamientos automáticos (introducir la idea de reestructuración del esquema). Citado por Magallanes (2011), en el libro TCC-UIGV.

Teoría Gestalt:

La Gestalt manifiesta que, una creencia irracional es equivalente aun pensamientos distorsionado. Para Salama H. (2002), “Un pensamiento distorsionado es recordar un acontecimiento negativo, que se queda rondando e incomodando en nuestra cabeza, generando un bloqueo y truncando situaciones”. En el proceso de un pensamiento distorsionado se conjugan con dos fuerzas. La primera que es, la compulsión y obsesión, que radica en la necesidad juiciosa de completar el viejo conflicto pendiente que lleva a la rigidez de nuestro pensamiento y la segunda que consiste en la configuración del contenido figura-fondo. Citado por Grandez (2017).

Teoría Constructivista:

Para el Constructivismo, de acuerdo a Grennon J. (1999), “La formación de los pensamientos racionales o irracionales es llamada constructo, y se crean a partir de las relaciones ambiente sujeto, los nuevos conocimientos se forman a partir de los propios esquemas

mentales, que la persona va adquiriendo en base a sus experiencias pasadas o conocimientos anteriores”. Cuando se produce un hecho similar el sujeto asume que podría tener un desenlace muy parecido a sus esquemas anteriores, lo que significa que la formación de pensamientos irracionales es el producto de lo que aprendió por su entorno social y sus experiencias anteriores. Citado por Grandez B. (2017).

Teoría Sistémica:

Para el Modelo Sistémico de acuerdo a Senge P. (2000), Una creencia irracional “Es un pensamiento lineal, se genera cuando buscamos culpables o cuando en general buscamos la causa inmediata de algún evento”. El pensamiento lineal no alcanza a ver las consecuencias no intencionadas, tampoco las limitaciones lógicas ni coexistencias con otros sistemas, este pensamiento se expresa a través de la crítica, busca culpables o busca la sumisión temporal de otros sistemas. Citado por Grandez B. (2017).

Teoría Neuropsicológica:

Bosqued, escribe “Que los pensamientos racionales se originan al utilizar la corteza cerebral, que es la parte razonable e intelectual, mientras que los pensamientos irracionales se originan en la amígdala y el sistema límbico, considerado como la parte más emocional del ser humano o sistema límbico también conocido como cerebro emocional”. Por lo tanto, las ideas racionales, son desarrolladas en la corteza cerebral y son objetivas, ajustadas a la realidad, mientras que las ideas irracionales, son desarrolladas en el sistema límbico y son subjetivas, ilógicas y no se ajustan a la realidad. Citado por Gutiérrez (2014).

Desde este modelo se perciben los problemas psicológicos en relación con los pensamientos errados, inferencias incorrectas sobre la base de una información inadecuada o incorrecta.

Beck A. (1983), "El terapeuta ayuda al paciente a pensar y actuar de un modo más realista y adaptativo en relación con sus problemas psicológicos, reduciendo o eliminando así los síntomas".

Básicamente los objetivos de este modelo son:

- Controlar los pensamientos (cogniciones) automáticos negativos.
- Identificar las relaciones entre cognición, afecto y conducta.
- Examinar la evidencia a favor y en contra de los pensamientos distorsionados. Citado por Grandez B. (2017).

2.2.7 Definiciones conceptuales

Ideas Irracionales:

Ellis (1989), plantea que, a través de la sociedad, la familia y otras instituciones la persona va recibiendo mensajes que convierte en creencias, estas pueden ser racionales o irracionales, las irracionales son las principales responsables de los trastornos emocionales. Se les denomina creencias irracionales porque son falsas, carecen de lógica ya que no están basados en la realidad y dificultan a la persona en su bienestar emocional y lograr sus objetivos de vida.

Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando se cree que un adulto está obligado a tener el reconocimiento, agrado y aprobación de todas las personas que conoce y ellos están obligados a ser atentos y afectuosos. Esta creencia es irracional por estas razones.

Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando se creen muy competentes, autosuficientes e idóneos en todos los aspectos, y si no se puede realizar correctamente la actividad designada, se cree que

son unos inútiles y no merecen nada de la vida. Esta creencia es irracional por estas razones.

Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando se cree que las personas son malas; actúan de forma deshonestas; y la única forma de imposibilitar que actúen de esa manera es haciéndoles sentir culpables y castigarlas para que no vuelvan a repetir conductas inmorales. Esta creencia es irracional por estas razones.

Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando las cosas no salen como me gustaría por lo cual se siente terriblemente abatido y triste originando la frustración. Esta creencia es irracional por estas razones.

La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando se piensa que la mayoría de las desgracias son causadas por medios externos ajenos a mí mismo y estas desgracias siempre van a afectar nuestras emociones, no pudiendo evitarlas. Esta creencia es irracional por estas razones.

Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando pensamos que nuestras experiencias pasadas las podemos generalizar en un presente, suponiendo que nosotros ya sabemos de verdad lo que va a pasar. Esta creencia es irracional por estas razones.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

La investigación es de tipo descriptivo, porque va a determinar, describir, analizar e interpretar sobre las variables y las dimensiones del fenómeno que se está investigando. Según Dankhe (1986), “Los estudios descriptivos buscan las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se ha sometido a análisis”.

3.1.2 Diseño

El diseño es no experimental transversal, por lo tanto, no se puede manipular la muestra, solo se realiza la recolección de datos en un solo momento. Según Kerlinger (1979, p.116), “La investigación experimental o ex post facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones”.

3.2 Población y muestra de estudio

3.2.1 Población

La población de estudio está conformada por 84 estudiantes de educación secundaria de tercero cuarto y quinto de un Colegio Público del departamento del Cusco. Según Selltiz, Jahoda, Deutsch y Cook (1976), En un sentido estadístico, el término población sugiere a un “Conjunto de casos que concuerdan con una serie de especificaciones”.

3.2.2 Muestra

Se selecciona al 100 % de la población considerando el total de Estudiantes de Educación Secundaria, para lo cual se emplea el tipo

de muestreo censal. Según Hayes, B. (1999), “Donde la muestra es toda la población, este tipo de muestra se utiliza cuando es necesario saber las opiniones de todos los clientes o cuando se cuenta con una base de datos de fácil acceso”.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1 Variable de estudio

La variable para estudiar es ideas irracionales, considerando solo las variables del test de REGOPINA que examina las ideas irracionales más importantes, que consta de 6 concisas de las 11 ideas irracionales de Ellis que fue propuesta para el trabajo con la terapia racional emotiva (TRE), siendo estas ideas irracionales causantes de muchos de nuestros desajustes emocionales y conductuales.

3.3.2 Operacionalización de la variable

Se estudia las creencias irracionales mediante el instrumento; Registro de Opiniones forma A. (REGOPINA) que tiene como objetivo; Poner de manifiesto las ideas irracionales particulares que contribuyen, de forma encubierta, a crear y mantener el estrés y la infelicidad. Como se puede apreciar en la Tabla 1.

Tabla 1

Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Peso	Nº de ítems	Indicadores	Niveles
<p>Ideas Irracionales</p> <p>Ellis (1961). Las creencias irracionales son cogniciones evaluativas propias de cada persona que median entre las situaciones reales y los estados emocionales y con un sentido de tipo preferencial, estos pensamientos son absolutistas, dogmáticos, incoherentes, difieren de la realidad e inducen a comportamientos negativos.</p>	Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.	16.16 %	10	<p>Necesidad de Aprobación</p> <p>1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55</p>	<p>Racional</p> <p>Tendencia Racional</p> <p>Tendencia Irracional</p> <p>Irracional</p>
	Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.	16.16 %	10	<p>Perfeccionismo</p> <p>2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56</p>	<p>Racional</p> <p>Tendencia Racional</p> <p>Tendencia Irracional</p> <p>Irracional</p>
	Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.	16.16 %	10	<p>Condenación</p> <p>3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57</p>	<p>Racional</p> <p>Tendencia Racional</p> <p>Tendencia Irracional</p> <p>Irracional</p>
	Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.	16.16 %	10	<p>Catastrofismo</p> <p>4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58</p>	<p>Racional</p> <p>Tendencia Racional</p> <p>Tendencia Irracional</p> <p>Irracional</p>
	La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.	16.16 %	10	<p>Incontrolabilidad.</p> <p>5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59</p>	<p>Racional</p> <p>Tendencia Racional</p> <p>Tendencia Irracional</p> <p>Irracional</p>
	Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando	16.16 %	10	<p>Influencia del pasado</p> <p>6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60</p>	<p>Racional</p> <p>Tendencia Racional</p> <p>Tendencia Irracional</p> <p>Irracional</p>

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos será la encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será el Registro de Opiniones forma A. (REGOPINA). Versión modificada Guzmán (1988).

3.4.1 Ficha técnica

Nombre:	Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA).
Autores:	Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman.
Adaptación:	Percy Guzmán Grados; Adaptó la prueba en Lima
Año:	1982 (texto), 1987, 1988 (versión modificada), 2009
Objetivo:	Poner de manifiesto las ideas irracionales particulares que contribuyen, de forma encubierta, a crear y mantener el estrés y la infelicidad.
Forma de aplicación:	Individual o colectiva.
Tiempo de aplicación:	No hay tiempo límite, Aprox. 20 minutos.
Ámbito de aplicación:	Para adolescentes y adultos que hayan cursado y aprobado por lo menos un año de instrucción secundaria.
Principales usos:	Dentro de un contexto psicoterapéutico con técnicas racional-emotivas y con fines de investigación.

El Registro de Opiniones (REGOPINA) de Davis, McKay y Eshelman (1987), fue originalmente divulgado como una técnica de autoevaluación. En su forma original constaba de 100 ítems formados por afirmaciones diversas. En todo el cuestionario estaban presentes 10 de las 12 principales ideas irracionales tal como fueron formuladas en un principio por Albert Ellis (1958), quien al revisarlas nuevamente decidió dejarlas en 11 en su libro clásico sobre la Terapia Racional Emotiva Ellis (1962).

3.4.2 Adaptación

Fue adaptado por Guzmán (2009), quien validó el registro de opiniones para el contexto Peruano reduciendo a las 6 creencias irracionales consideradas, con 65 ítems, constituido por seis escalas, las que evalúan seis creencias irracionales, cada creencia es explorada a través de 10 ítems y es aplicable a partir de los 14 años, siendo sus principales usos dentro de un contexto psicoterapéutico con técnicas racional-emotivas y con fines de investigación.

3.4.3 Confiabilidad

Guzman (2012), La prueba fue aplicada en una muestra piloto de 276 adolescentes de ambos sexos, de 14 a 18 años, de la jurisdicción de Lima-Este, pertenecientes a una extracción social Media-baja y Baja y con un grado de instrucción fluctuante entre el 3º y 5º de Secundaria. Asimismo, se encontró un Alfa de Cronbach de 0.61, que se considera aceptable para medir variables de esta naturaleza y para su empleo en investigaciones sustantivas Aiken (1996). Además, analizando la confiabilidad por mitades, se obtienen coeficientes de Spearman-Brown y de Guttman semejantes (0.610 y 0.604, respectivamente).

3.4.4 Validez

Guzman (2012), El instrumento se estableció a través del criterio de 6 jueces, especialistas reconocidos y de experiencia en el uso de la Terapia Racional Emotiva; determinando Coeficientes V de Aiken, Ecurra (1988), para las 6 subescalas fluctuantes entre 0.92 y 0.98 y para la prueba completa de 0.95 que se considera elevado y muy significativo.

3.4.5 Elaboración de Baremos

El instrumento utilizado para la investigación contiene dentro del manual dos baremos adquiridos, que tienen una muestra mixta de Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto de Educación Secundaria. Donde los baremos han logrado convertir el puntaje compuesto en las categorías de estilo de pensamientos.

TABLA 2

3.4.6 Baremo

Baremo 1

Categorías de Estilo de Pensamiento por Subescalas de REGOPINA en Adolescentes de 14 a 18 años

Escala	Idea Irracional	Pc	25-49	50-74	≥75
		≤24	Tendencia Racional	Tendencia Irracional	Irracional
A	Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.	0-3	4	5	6-10
B	Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.	0-2	3-4	5	6-10
C	Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.	0-2	3	4	5-10
D	Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.	0-2	3	4	5-10
E	La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.	0-1	2-3	4	5-10
F	Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.	0-2	3	4	5-10

Categorías de Estilo de Pensamiento para el puntaje compuesto Total de REGOPINA en Adolescentes de 14 a 18 años

Categoría	Puntaje Total	Percentil
Altamente Racional	≤14	≤4
Racional	15-20	5-24
Tendencia Racional	21-24	25-49
Tendencia Irracional	25-28	50-74
Irracional	29-33	75-94
Altamente Irracional	≥34	≥95

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013.Ink.).
- 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 mínimo.
 - Media aritmética:

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

4.2. Presentación de resultados

TABLA 3: Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación Ideas Irracionales

PUNTAJE TOTAL		
N	Válido	84
	Perdidos	0
Media		21.55

Mínimo	8
Máximo	39

El estudio realizado a 84 sujetos sobre Ideas Irracionales como interpretación; los siguientes datos:

- Una media 21.55 se categoriza como “Tendencia Racional”.
- Un valor mínimo de 8 que se categoriza como “Altamente Racional”.
- Un valor máximo de 39 que se categoriza como “Altamente Irracional”.

TABLA 4: Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a las ideas irracionales

Estadísticos		Necesidad de					Influencia del
		Aprobación	Perfeccionismo	Condenación	Catastrofismo	Incontrolabilidad	Pasado
N	Válido	84	84	84	84	84	84
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		3.89	4.80	3.90	3.50	2.62	2.55
Mínimo		1	0	1	0	0	0
Máximo		9	10	8	8	7	7

En los factores que abarcan las Ideas Irracionales podemos observar los siguientes resultados:

En el factor de “Necesidad de Aprobación” se puede observar:

- Una media de 3.89 que vendría a categorizar como “Racional”.
- Un mínimo de 1 que se categoriza como “Racional”.
- Un máximo de 9 vendría a categorizar como “Irracional”.

En el factor de “Perfeccionismo” se puede observar:

- Una media de 4.80 que vendría a categorizar como “Tendencia Racional”.
- Un mínimo de 0 que se categoriza como “Racional”.
- Un máximo de 10 vendría a categorizar como “Irracional”.

En el factor de “Condenación” se puede observar:

- Una media de 3.90 que vendría a categorizar como “Tendencia Racional”.
- Un mínimo de 1 que se categoriza como “Racional”.
- Un máximo de 8 vendría a categorizar como “Irracional”.

En el factor de “Catastrofismo” se puede observar:

- Una media de 3.50 que vendría a categorizar como “Tendencia Racional”.
- Un mínimo de 0 que se categoriza como “Racional”.
- Un máximo de 8 vendría a categorizar como “Irracional”.

En el factor “Incontrolabilidad” se puede observar:

- Una media de 2.62 que vendría a categorizar como “Tendencia Racional”.
- Un mínimo de 0 que se categoriza como “Racional”.
- Un máximo de 7 vendría a categorizar como “Irracional”.

En el factor de “Influencia del pasado” se puede observar:

- Una media de 2.55 que vendría a categorizar como “Racional”.
- Un mínimo de 0 que se categoriza como “Racional”.
- Un máximo de 7 vendría a categorizar como “Irracional”.

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, que refiere a las categorías de ideas irracionales y sus respectivos factores.

TABLA 5: Resultados Nivel Ideas Irracionales

NIVEL IDEAS IRRACIONALES PUNTAJE TOTAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ALTAMENTE RACIONAL	10	11.9	11.9	11.9
	RACIONAL	27	32.1	32.1	44.0
	TENDENCIA RACIONAL	24	28.6	28.6	72.6
	TENDENCIA IRRACIONAL	12	14.3	14.3	86.9

IRRACIONAL	7	8.3	8.3	95.2
ALTAMENTE IRRACIONAL	4	4.8	4.8	100.0
Total	84	100.0	100.0	

Comentario:

El Nivel de “Ideas Irracionales” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 32.1 % corresponde a la categoría “Racional”.
- El 28.6 % corresponde a la categoría “Tendencia Racional”.
- El 14.3 % corresponde a la categoría “Tendencia Irracional”.
- El 11.9 % corresponde a la categoría “Altamente Racional”.
- El 8.3 % corresponde a la categoría “Irracional”.
- El 4.8 % corresponde a la categoría “Altamente Irracional”.

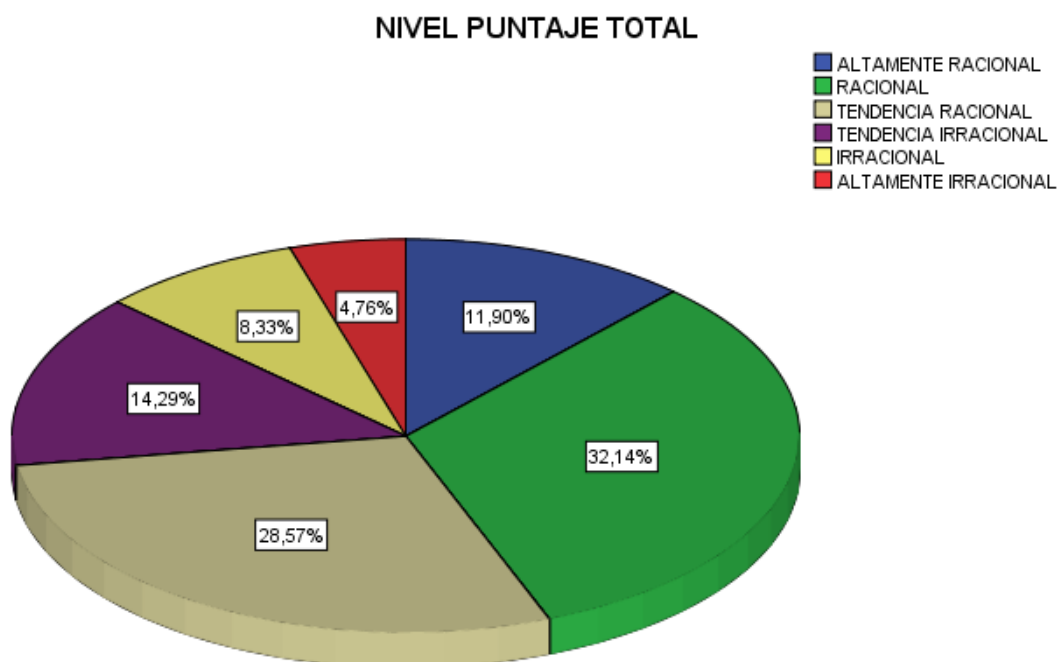


Figura 2. Resultados de Ideas Irracionales.

Comentario:

El Nivel de “**Ideas Irracionales**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 32.1 % corresponde a la categoría “Racional”.
- El 4.8 % corresponde a la categoría “Altamente Irracional”.

TABLA 6: Resultados del “NIVEL Necesidad de Aprobación” como factor de la variable Ideas Irracionales

		NIVEL Necesidad de Aprobación			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NECESIDAD DE				
	APROBACION	38	45.2	45.2	45.2
	PERFECCIONISMO	11	13.1	13.1	58.3
	CONDENACION	17	20.2	20.2	78.6
	CATASTROFISMO	18	21.4	21.4	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Comentario:

El Nivel de “**Necesidad de Aprobación**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 45.2 % corresponde a la categoría “Necesidad de Aprobación”.
- El 21.4 % corresponde a la categoría “Catastrofismo”.
- El 20.2 % corresponde a la categoría “Condenación”.
- El 13.1 % corresponde a la categoría “Perfeccionismo”.

NIVEL Necesidad de Aprobación

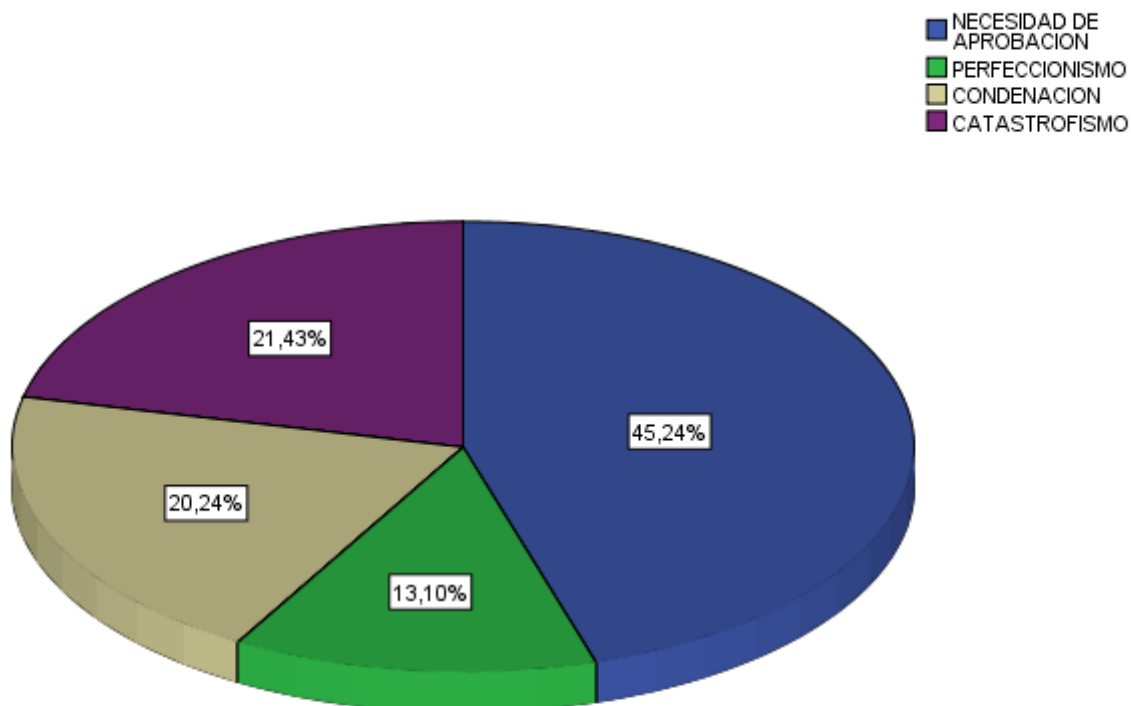


Figura 3. Resultados de “NIVEL Necesidad de Aprobación” como factor de la variable Ideas Irracionales.

Comentario:

El Nivel de “**Necesidades de Aprobación**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 45.2 % corresponde a la categoría “Necesidad de Aprobación”.
- El 13.1 % corresponde a la categoría “Perfeccionismo”.

TABLA 7: Resultados del “NIVEL Perfeccionismo” como factor de la variable Ideas Irracionales

		NIVEL Perfeccionismo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NECESIDAD DE				
	APROBACION	11	13.1	13.1	13.1
	PERFECCIONISMO	24	28.6	28.6	41.7
	CONDENACION	16	19.0	19.0	60.7
	CATASTROFISMO	33	39.3	39.3	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Comentario:

El Nivel de “**Perfeccionismo**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 39.3 % corresponde a la categoría “Catastrofismo”.
- El 28.6 % corresponde a la categoría “Perfeccionismo”.
- El 19.0 % corresponde a la categoría “Condenación”.
- El 13.1 % corresponde a la categoría “Necesidad de Aprobación”.

NIVEL Perfeccionismo

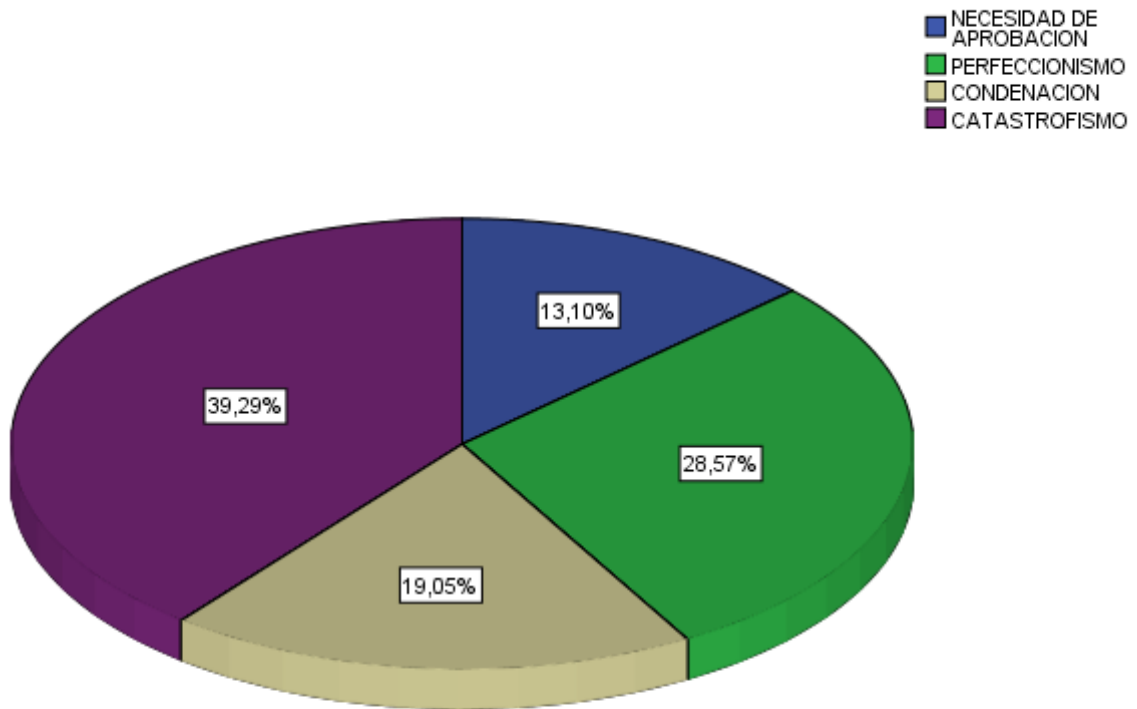


Figura 4. Resultados de "NIVEL Perfeccionismo" como factor de la variable Ideas Irracionales.

Comentario:

El Nivel de "**Perfeccionismo**" en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría "**RACIONAL**" teniendo como resultado:

- El 39.3 % corresponde a la categoría "Catastrofismo".
- El 13.1 % corresponde a la "Necesidad de Aprobación".

TABLA 8: Resultados del “NIVEL Condenación” como factor de la variable Ideas Irracionales

		NIVEL Condenación			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NECESIDAD DE				
	APROBACION	20	23.8	23.8	23.8
	PERFECCIONISMO	14	16.7	16.7	40.5
	CONDENACION	19	22.6	22.6	63.1
	CATASTROFISMO	31	36.9	36.9	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Comentario:

El Nivel de “**Condenación**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 36.9 % corresponde a la categoría “Catastrofismo”.
- El 23.8 % corresponde a la categoría “Necesidad de Aprobación”.
- El 22.6 % corresponde a la categoría “Condenación”.
- El 16.7 % corresponde a la categoría “Perfeccionismo”.

NIVEL Condenación

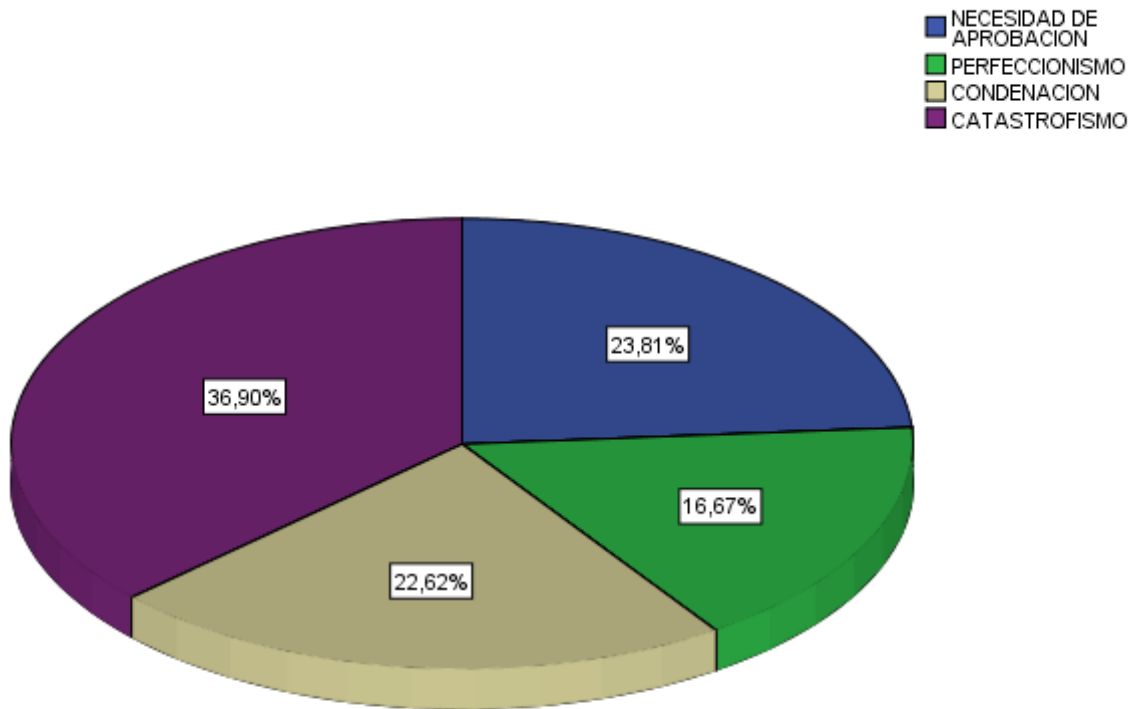


Figura 5. Resultados de "NIVEL Condenación" como factor de la variable Ideas Irracionales.

Comentario:

El Nivel de "**Condenación**" en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría "**RACIONAL**" teniendo como resultado:

- El 36.9 % corresponde a la categoría "Catastrofismo".
- El 16.7 % corresponde a la categoría "Perfeccionismo".

TABLA 9: Resultados del “NIVEL Catastrofismo” como factor de la variable Ideas Irracionales

		NIVEL Catastrofismo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NECESIDAD DE APROBACION	27	32.1	32.1	32.1
	PERFECCIONISMO	16	19.0	19.0	51.2
	CONDENACION	16	19.0	19.0	70.2
	CATASTROFISMO	25	29.8	29.8	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Comentario:

El Nivel de “**Catastrofismo**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 32.1 % corresponde a la categoría “Necesidad de Aprobación”.
- El 29.8 % corresponde a la categoría “Catastrofismo”.
- El 19.0 % corresponde a la categoría “Condenación”.
- El 19.0 % corresponde a la categoría “Perfeccionismo”.

NIVEL Catastrofismo

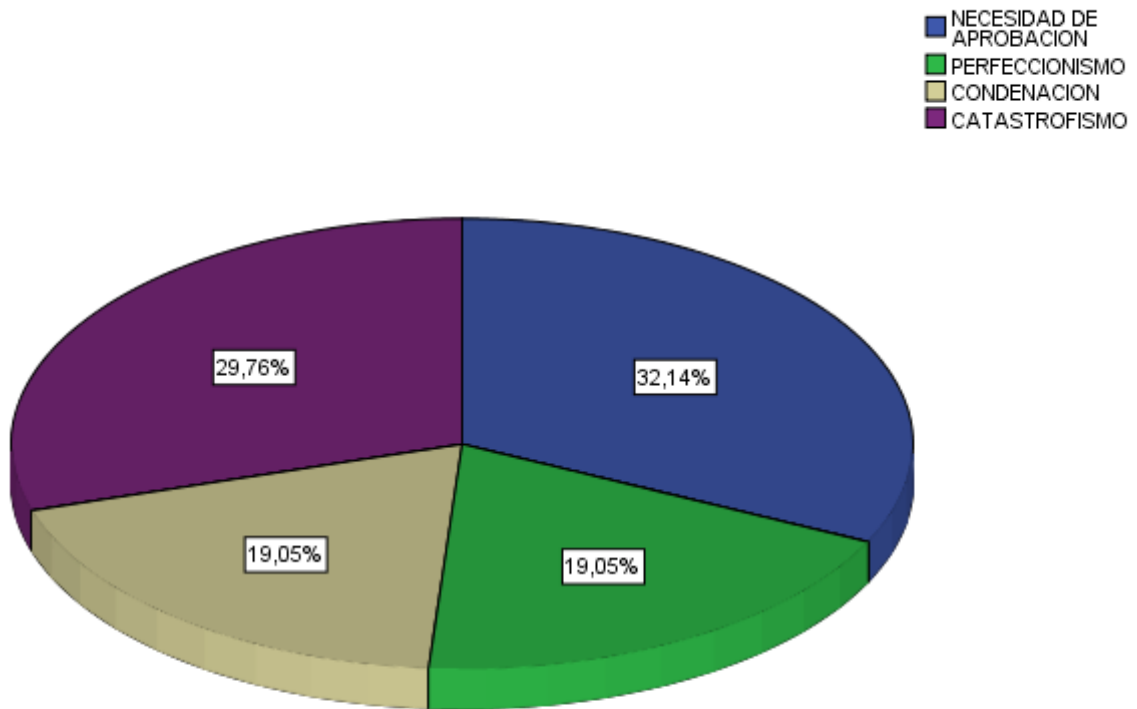


Figura 6. Resultados de “NIVEL Catastrofismo” como factor de la variable Ideas Irracionales.

Comentario:

El Nivel de “**Catastrofismo**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 32.1 % corresponde a la categoría “Necesidad de Aprobación”.
- El 19.0 % corresponde a la categoría “Condenación”.
- El 19.0 % corresponde a la categoría “Perfeccionismo”.

TABLA 10: Resultados del “NIVEL Incontrolabilidad” como factor de la variable Ideas Irracionales

		NIVEL Incontrolabilidad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NECESIDAD DE				
	APROBACION	26	31.0	31.0	31.0
	PERFECCIONISMO	31	36.9	36.9	67.9
	CONDENACION	15	17.9	17.9	85.7
	CATASTROFISMO	12	14.3	14.3	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Comentario:

El Nivel de “**Incontrolabilidad**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 36.9 % corresponde al a categoría “Perfeccionismo”.
- El 31.0 % corresponde a la categoría “Necesidad de Aprobación”.
- El 17.9 % corresponde a la categoría “Condenación”.
- El 14.3 % corresponde a la categoría “Catastrofismo”.

NIVEL Incontrolabilidad

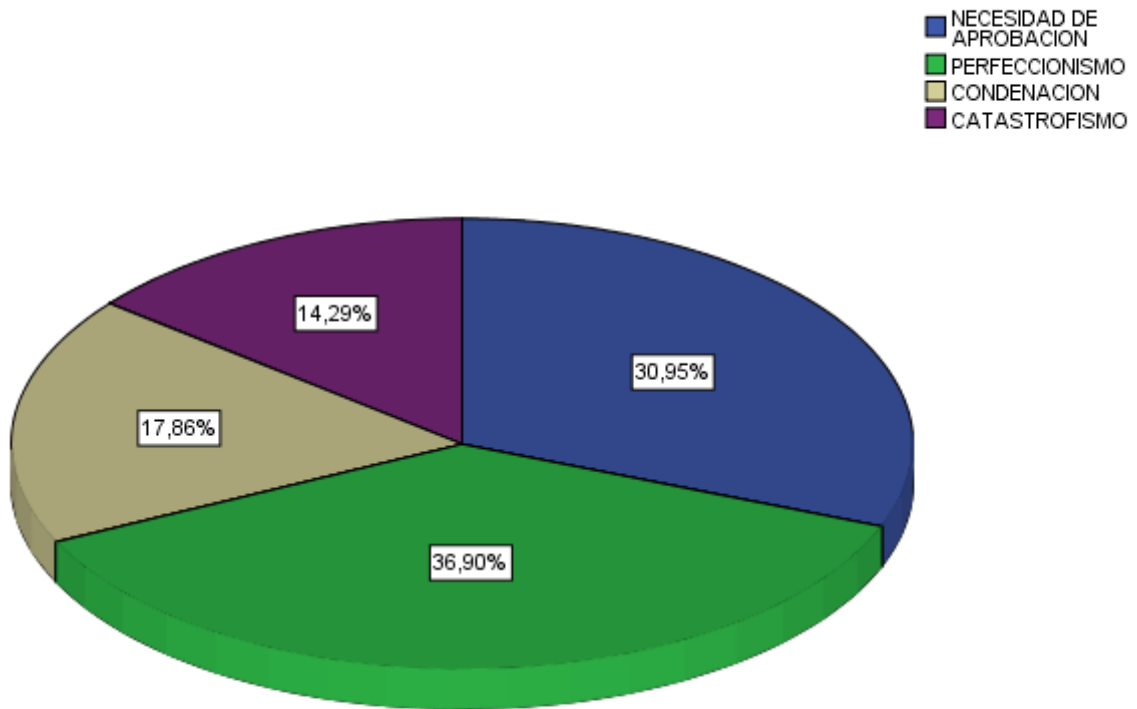


Figura 7: Resultados del “NIVEL Incontrolabilidad” como factor de la variable Ideas Irracionales.

Comentario:

El Nivel de “**Incontrolabilidad**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 36.9 % corresponde a la categoría “Perfeccionismo”.
- El 14.3 % corresponde a la categoría “Catastrofismo”.

TABLA 11: Resultados del “NIVEL Influencia del Pasado” como factor de la variable Ideas Irracionales

		NIVEL Influencia del Pasado			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NECESIDAD DE				
	APROBACION	46	54.8	54.8	54.8
	PERFECCIONISMO	12	14.3	14.3	69.0
	CONDENACION	14	16.7	16.7	85.7
	CATASTROFISMO	12	14.3	14.3	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Comentario:

El Nivel de “**Influencia del Pasado**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 54.8 % corresponde a la categoría “Necesidad de Aprobación”.
- El 16.7 % corresponde a la categoría “Condenación”.
- El 14.3 % corresponde a la categoría “Perfeccionismo”.
- El 14.3 % corresponde a la categoría “Catastrofismo”.

NIVEL Influencia del Pasado

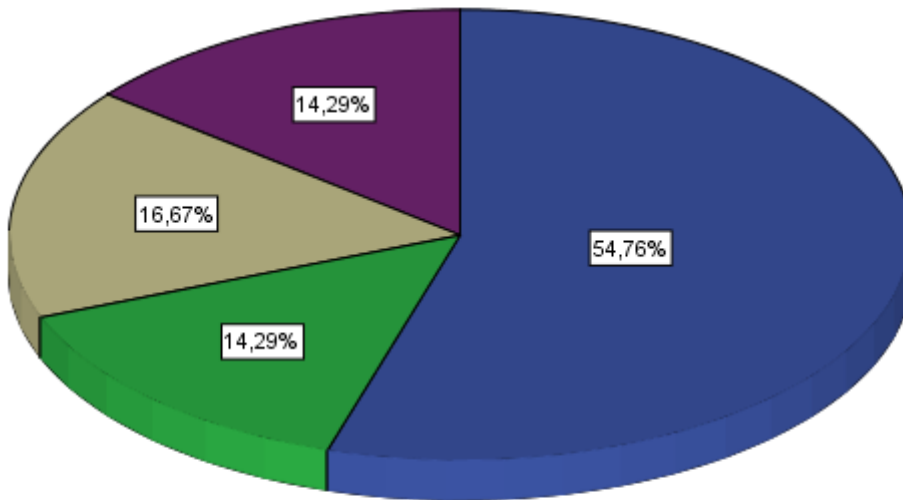
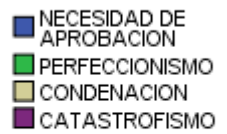


Figura 8: Resultados del “NIVEL Influencia del pasado” como factor de la variable Ideas Irracionales.

Comentario:

El Nivel de “**Influencia del Pasado**” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco, se considera categoría “**RACIONAL**” teniendo como resultado:

- El 54.8 % corresponde a la categoría “Necesidad de Aprobación”.
- El 14.3 % corresponde a la categoría “Perfeccionismo”.
- El 14.3 % corresponde a la categoría “Catastrofismo”.

4.3. Análisis y conclusión de los resultados

Descripción del objetivo general

En esta investigación el objetivo general es determinar la existencia de las “Ideas Irracionales” en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, donde se procedió a recabar información por medio del test Registro de Opiniones forma A. (REGOPINA) 1987, versión modificada Guzmán (1988), Guzmán (2009). Obteniendo como resultado en un 32.1 % Racional; significa que este grupo de participantes no presentan Ideas Irracionales y un 4.8 % Altamente Irracional este resultado se interpreta como desfavorable por la existencia de un grupo mínimo que presenta ideas altamente irracionales.

Se debe resaltar que Karami B., Raofi, Asadihaghighat, Mahmodian y Khaledian (2014), publicaron una investigación en Irán en la ciudad de Saghez, donde encontraron que los Estudiantes que usan juegos de computadora asociado a creencias irracionales y agresividad, presentan que los estudiantes normales que no presentan creencias irracionales no son agresivos, en cambio los Estudiantes que presentan creencias irracionales con respecto a los juegos por computadora son agresivos.

Según el autor Ellis (1989), plantea que “A través de la sociedad, la familia y otras instituciones la persona va recibiendo mensajes que convierte en creencias, estas pueden ser racionales o irracionales, las irracionales son las principales responsables de los trastornos emocionales. Se les denomina creencias irracionales porque son falsas, carecen de lógica ya que no están basados en la realidad y dificultan a la persona en su bienestar emocional y lograr sus objetivos de vida”.

Según Aarón Beck enuncia que “Los trastornos emocionales y/o conductuales son resultado de una alteración en el procesamiento de la información fruto de la activación de esquemas latentes”. Citado por Olivares (2001).

Según la teoría del Constructivismo “La formación de los pensamientos racionales o irracionales es llamada constructo y se crean a partir de las relaciones ambiente sujeto, los nuevos conocimientos se forman a partir de

los propios esquemas mentales, que la persona va adquiriendo en base a sus experiencias pasadas o conocimientos anteriores. Cuando se produce un hecho similar el sujeto asume que podría tener un desenlace muy parecido a sus esquemas anteriores”. Lo que significa que la formación de pensamientos irracionales es el producto de lo que aprendió por su entorno social y sus experiencias anteriores. Grennon B. (1999). Citado por Grandez B. (2017).

Comentario: En esta área los Estudiantes han alcanzado un porcentaje de 32.1 % Racional que; quiere decir que del cien por cien de Estudiantes solamente este porcentaje presenta Ideas racionales, que cuando están presentes se expresan en emociones y conductas apropiadas; y un 4.8 % Altamente Irracional donde indica que; es un porcentaje pequeño con distorsiones cognitivas muy desadaptativas, siendo esta una predisposición no favorable en el crecimiento emocional de los estudiantes.

Objetivo específico 1.

En el nivel de “la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno” los resultados en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco. Es la Necesidad de Aprobación con 45.2 % demostrando falta de aprobación con su propia estima en conseguir fines importantes y en querer, en lugar de ser querido, por otro lado, nos presenta un 13.1 % Perfeccionismo demostrando que hay un grupo pequeño de Estudiantes que no se aceptan a sí mismos con imperfecciones, como seres humanos con limitaciones.

Se debe resaltar que Plasencia y Suarez T. (2017), Realizaron la tesis en la ciudad de Lima, donde encontraron que los Estudiantes presentaron los siguientes resultados, que sí existe relación significativa entre las creencias irracionales de “aprobación”, “competentes”, “condenables”, “catastrófico” y “pasado” con ansiedad estado y rasgo. Teniendo en cuenta que no se encontró relación significativa entre la creencia irracional de infelicidad con

ansiedad estado y rasgo se concluye que la mayoría de las creencias irracionales generan reacciones de ansiedad.

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando se cree que un adulto está obligado a tener el reconocimiento, agrado y aprobación de todas las personas que conoce y ellos están obligados a ser atentos y afectuosos. Esta creencia es irracional por estas razones.

Comentario: En el nivel de la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno la mayoría de Estudiantes ha alcanzado un Nivel de Necesidad de Aprobación con un 45.2 % que esto logra afirmar que del cien por cien menos de la mitad de los Estudiantes tiene la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para él, también podemos contemplar que está relacionado con el Nivel Perfeccionismo con un 13.1 % que significaría un porcentaje pequeño de Estudiantes que desea ser perfecto para ser querido y aprobado por personas significativas para él.

Objetivo específico 2.

En el nivel de ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, los resultados en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco. Es el Catastrofismo con 39.3 % demostrando que es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran, por otro lado, nos presenta un 13.1 % Necesidad de Aprobación, demostrando en este nivel un porcentaje pequeño que; se necesita ser querido y aprobado por las personas significativas para uno.

Se debe resaltar que García Herrera (2017), publico una investigación en Bolivia, donde encontró que adolescentes presentan una relación del delito con el sistema de creencias que se basa en la preponderancia, de las creencias irracionales respecto a la expectativa consigo mismos, ya que creen que casi siempre deberían ser competentes y casi perfectos en todo lo que hacen y también la creencia irracional respecto a la irresponsabilidad

frente a las circunstancias, ya que consideran que deberían sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

Similar resultado encontró Grandez B. (2017), En la tesis que realizó en la ciudad de Lima, en los Estudiantes del primer ciclo de una Universidad privada, los resultados determinaron que si existen creencias irracionales en los Estudiantes y entre las creencias más predominantes se pueden identificar la VI Miedo o ansiedad 56.0 %, III Culpabilización con 45.0 % y II Altas auto-expectativas con 40.4 %.

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando se creen muy competentes, autosuficientes e idóneos en todos los aspectos y si no se puede realizar correctamente la actividad designada, se cree que son unos inútiles y no merecen nada de la vida. Esta creencia es irracional por estas razones.

Comentario: En el nivel de ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, ha alcanzado un Nivel de Catastrofismo con un 39.3 % que esto logra afirmar que del cien por cien menos de la mitad de los Estudiantes piensa que es terrible y catastrófico que las cosas y personas no sean como a él o ella le gustaría que fueran, también podemos contemplar que está relacionado con el Nivel Necesidad de aprobación con un 13.1 % que significaría un porcentaje pequeño de Estudiantes que desea ser querido y aprobado por personas significativas para él.

Objetivo específico 3.

En el nivel de que “ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”. Los resultados en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco. Son Catastrofismo con un 36.9 % demostrando que es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran y el 16.7% Perfeccionismo, demostrando en este nivel un porcentaje pequeño de que; debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.

Se debe resaltar que Lumbre Guevara (2017), realizó la tesis en Lima, donde encontró que los estudiantes de secundaria presentaron los siguientes resultados respecto a creencias irracionales y hostilidad/cólera que; tiene correlación entre las creencias 3 y la creencia 5 con respecto a la hostilidad cólera, concluyendo los Estudiantes que presentan mayor presencia de creencias irracionales mayores son sus niveles de hostilidad/cólera.

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando se cree que las personas son malas, actúan de forma deshonestas y la única forma de imposibilitar que actúen de esa manera es haciéndoles sentir culpables y castigarlas para que no vuelvan a repetir conductas inmorales. Esta creencia es irracional por estas razones.

Comentario: En el nivel de que “ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”. La mayoría de Estudiantes ha alcanzado un Nivel de Catastrofismo con un 36.9 % que esto logra afirmar que del cien por cien menos de la mitad de los Estudiantes tiene un pensamiento terrible, que las cosas y las personas no sean como ellos quieren que sean también podemos contemplar que está relacionado con el Nivel Perfeccionismo con un 16.7 % que significaría un porcentaje pequeño de Estudiantes que desea ser perfecto para ser querido y aprobado por personas significativas para él o ella.

Objetivo específico 4.

En el nivel “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”. Los resultados en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, son; Necesidad de Aprobación con un 32.1 % indicando que; se necesita ser querido y aprobado por las personas significativas para uno y teniendo el mismo porcentaje para Condenación y Perfeccionismo con 19.0 % indicando para condenación que ciertos actos no

solo son malos, sino condenables y que la gente debería ser avergonzada y castigada y perfeccionismo donde la idea es; debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todo los aspectos posibles.

Se debe resaltar que Díaz, Yanet Q. y Pablo (2017), publicaron una investigación en Ecuador en la ciudad de Ambato, donde encontraron que los estudiantes universitarios presentaron que las distorsiones cognitivas se relacionan con el estrés al que están expuestos en sus prácticas y clases regulares universitarias, siendo las distorsiones más frecuentes la visión catastrófica, falacia de cambio y los debería, en cuanto al nivel de estrés que predominó fue el moderado.

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando las cosas no salen como me gustaría por lo cual se sienten terriblemente abatido y triste originando la frustración. Esta creencia es irracional por estas razones.

Comentario: En el nivel “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sea como a uno le gustaría que fueran”. La mayoría de estudiantes ha alcanzado un Nivel de Necesidad de Aprobación con un 32.1 % que esto logra afirmar que del cien por cien menos de la mitad de los Estudiantes tiene la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para él, también podemos contemplar que está relacionado con el Nivel Perfeccionismo y condenación con un 19.0 % que significaría tendencia a lo irracional en Estudiantes que tienen ideas de ser perfecto para ser querido y aprobado por personas significativas para él y que ciertos actos no solo son malos sino que son condenables y que por lo tanto, deberían ser avergonzados y castigados.

Objetivo específico 5.

En el nivel “La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos”. Los resultados en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, es Perfeccionismo con 36.9 % indicando que; debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y

eficaces en todo los aspectos posibles y Catastrofismo con un 14.3 % demostrando que es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.

Se debe resaltar que Kucuk, Gur, Sener, Boyacioglu y Cetidag (2016), publicaron una investigación en Turquía, donde encontraron que los Estudiantes de educación secundaria presentaban, una correlación positiva significativa entre las creencias irracionales y la depresión”; “Hubo una correlación entre la estructura familiar, la interacción familiar, el rendimiento escolar y depresión en poblaciones de niños y adolescentes”. No obstante, se alienta a las enfermeras escolares a evaluar a los niños de la escuela secundaria; por síntomas de depresión y considerar la estructura familiar, la interacción familiar, los factores de rendimiento escolar y las creencias irracionales al intervenir en la depresión.

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando se piensa que la mayoría de las desgracias son causadas por medios externos ajenos a mí mismo y estas desgracias siempre van a afectar nuestras emociones, no pudiendo evitarlas. Esta creencia es irracional por estas razones.

Comentario: En el nivel “La infelicidad humana, causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos”. La mayoría de Estudiantes ha alcanzado un Nivel de Perfeccionismo con un 36.9 % que esto logra afirmar que del cien por cien menos de la mitad de los Estudiantes que desea ser competentes, inteligentes y eficaces en todo lo que hacen también podemos contemplar que está relacionado con el Nivel Catastrofismo con un 14.3 % que significaría un porcentaje pequeño de Estudiantes que piensan que es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sea como me gustaría que fueran.

Objetivo específico 6.

En el nivel “Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”. Los resultados en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, nos presenta un 54.8 % Necesidad de Aprobación demostrando en este nivel que; se necesita ser querido y aprobado por las

personas significativas para uno y Catastrofismo con 14.3 % demostrando que es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como me gustaría que fueran.

Se debe resaltar que Zurita Lopez M. y Evelin (2015), publicaron una investigación en Ecuador en la ciudad de Tungurahua, donde encontraron que los estudiantes de los primeros cursos de bachillerato; en el 100 % de los Estudiantes presentan ideas irracionales destacándose la tendencia a pensar que “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” reflejada en un 24 % y la creencia de que “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en el 22 %. Respecto a las conductas agresivas se evidencia que predomina en el 98 % de los adolescentes, siendo la “Hostilidad” el elemento que alcanza mayor valor porcentual con el 41 %, seguida de la “Ira” representada por el 31% la agresión “Verbal” con el 15 % y la “Física” en un 11 % mientras que el 2 % de los evaluados no presentan conductas agresivas”. No obstante, el análisis estadístico reporta que no existe relación entre las variables estudiadas, por lo cual las ideas irracionales no influyen en las conductas agresivas de los estudiantes evaluados.

Se debe resaltar que Vásquez H. y Wagner (2015), Realizaron una tesis en Lima, donde encontraron que los Estudiantes con rendimiento académico deficiente indican que no hay diferencias significativas en los patrones de necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo y controlabilidad, pero, en el patrón influencia del pasado si existen diferencias significativas donde los Estudiantes con rendimiento académico regular evidencian mayor presencia a diferencia de los otros dos grupos (deficiente y bueno).

Ellis (2006), Esta creencia surge cuando pensamos que nuestras experiencias pasadas las podemos generalizar en un presente, suponiendo que nosotros ya sabemos de verdad lo que va a pasar. Esta creencia es irracional por estas razones.

Comentario: En el Nivel “Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”. La mayoría de Estudiantes ha

alcanzado un Nivel de Necesidad de Aprobación con un 54.8 % que esto logra afirmar que del cien por cien más del cincuenta por ciento de los Estudiantes tiene la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para él también podemos contemplar que está relacionado con el Nivel Catastrofismo con un 14.3 % que significaría un porcentaje pequeño de estudiantes que piensan que es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sea como le gusta y está a la vez relacionada con el nivel perfeccionismo con el mismo porcentaje significando; que los Estudiantes piensan que deben ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en los aspectos posibles.

4.4. Conclusiones

- El Nivel de la existencia de las Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, los resultados se consideran “Racional”.
- El nivel de Ideas Irracionales en el factor de necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, los resultados se consideran “Racional”.
- El nivel de Ideas Irracionales en el factor de ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, los resultados se consideran “Tendencia Racional”.
- El nivel de Ideas Irracionales en el factor que ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, los resultados se consideran “Tendencia Racional”.
- El nivel de Ideas Irracionales en el factor es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, los resultados se consideran “Tendencia Racional”.
- El nivel de Ideas Irracionales en el factor la infelicidad humana, causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los

acontecimientos, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, los resultados se consideran “Tendencia Racional”.

- El nivel de Ideas Irracionales en el factor de que, si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco, los resultados se consideran “Racional”.

4.5. Recomendaciones

- Se sugiere identificar a los grupos de estudiantes que presentaron niveles de Ideas Irracionales, de este modo poder realizar una intervención con la finalidad de prevenir signos y síntomas psicológicos perjudiciales para ellos y los demás.
- En el plan de intervención es recomendable programar talleres, videos, socio-dramas, etc. sobre ideas irracionales como una forma de mantener y mejorar los niveles irracionales en los Estudiantes y como apoyo para los Profesores y personal Administrativos del Colegio.
- También se sugiere realizar un plan de prevención para detectar tempranamente aquellas evidencias de factores de riesgo en relación con las ideas irracionales y otros asociados a este.
- Se necesita la participación de profesores, Psicólogos capacitados e implicados con el tema, para realizar sensibilización en el colegio, sobre ideas irracionales y temas de desarrollo personal que comprendan y desarrollen el reconocimiento y manejo apropiado de sus emociones.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

El programa se denomina “**Controlando mis Pensamientos me siento mejor**” aplicado a Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto de Educación Secundaria de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

5.2. Justificación del programa

De acuerdo a los resultados de la investigación de “Ideas Irracionales” en los Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de una Institución Educativa Pública del Departamento del Cusco. Se obtuvo lo siguiente:

32.1 % “**Racional**” - 4.8 % “Altamente Irracional”

- El Nivel de “**Necesidades de Aprobación**” se considera categoría “RACIONAL” teniendo como resultado:

45.2 % “**Necesidad de Aprobación**” - 13.1 % “Perfeccionismo”

- El Nivel de “**Perfeccionismo**” se considera categoría “RACIONAL” teniendo como resultado:

39.3 % “**Catastrofismo**” - 13.1 % “Necesidad de Aprobación”

- El Nivel de “**Condenación**” se considera categoría “RACIONAL” teniendo como resultado:

36.9 % “**Catastrofismo**” - 16.7 % “Perfeccionismo”

- El Nivel de “**Catastrofismo**” se considera categoría “RACIONAL” teniendo como resultado:

32.1 % **“Necesidad de Aprobación”** - 19.0 % “Condenación”
19.0 % “Perfeccionismo”

- El Nivel de **“Incontrolabilidad”** se considera categoría “RACIONAL” teniendo como resultado:
36.9 % **“Perfeccionismo”** - 14.3 % “Catastrofismo”
- El Nivel de “Influencia del Pasado” se considera categoría “RACIONAL” teniendo como resultado:
54.8 % **“Necesidad de Aprobación”** - 14.3 %
“Perfeccionismo” 14.3 % “Catastrofismo”

Como se puede ver, los Estudiantes de Educación Secundaria presenta ideas irracionales en los niveles o dimensiones de acuerdo al resultado del instrumento de evaluación.

Con estos resultados se pretende realizar el programa de intervención y prevención para cada nivel.

5.3. Establecimiento de objetivos

5.3.1. Objetivo general

- Desarrollar un programa de reestructuración cognitiva en los Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto de Educación Secundaria de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

5.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los pensamientos irracionales de los Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto de Educación Secundaria de un Colegio Público del Departamento del Cusco, en el programa de intervención a través de una explicación teórica.
- Reconocer los pensamientos irracionales de los Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto de Educación Secundaria de un Colegio Público del Departamento del Cusco, para diferenciar un pensamiento racional de un pensamiento irracional.

- Reestructurar sus pensamientos irracionales de los Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto de Educación Secundaria de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

5.4. Sector al que se dirige

SECTOR EDUCATIVO: El programa de intervención está dirigido a 84 Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto de Educación Secundaria de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

5.5. Establecimiento de conducta problema / meta problema

Necesidad de Aprobación

Perfeccionismo

Condenación

Catastrofismo

Incontrolabilidad

Influencia del Pasado

Meta

Reestructurar los pensamientos irracionales de los Estudiantes de Tercero, Cuarto y Quinto de Educación Secundaria de un Colegio Público del Departamento del Cusco.

5.6. Metodología

La metodología será descriptiva aplicada de acuerdo a los objetivos propuestos, reforzado por el enfoque “Terapia Racional Emotiva Conductual” (TREC).

5.7. Instrumentos – Materiales a utilizar

Recursos Humanos

- Directora de la Institución Educativa
- Psicólogo de la Institución Educativa
- Tutor de cada Aula correspondiente
- Estudiantes

- Responsable del Programa de Intervención

Recursos Materiales

- a) De Infraestructura:** La Institución Educativa brindara los salones de clases de cada Aula que cuenta con ambientes adecuados.
- b) De Mobiliario:** Laptop, proyector, Usb, pizarra, plumones, cartulinas, tijeras, hojas bond, papelotes, lapiceros, lápices.

5.9. Desarrollo de sesiones; Ellis y Grieger (1990); Pensamientos Irracionales (s.f.):

Sesión 1: “Conociendo mis pensamientos racionales e irracionales”

Objetivo específico: Explicar a los Estudiantes sobre “Las Ideas Racionales e Irracionales”.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Explicar sobre el desarrollo del programa	El Psicólogo del programa se presentará y dará a conocer de forma descriptiva sobre; el programa, los objetivos, las sesiones y la duración de todas las sesiones.	Psicólogo	5'
Dinámica reflexiva “Los seis sabios ciegos y el elefante”	Explicar los problemas que surgen por cómo perciben y opinan sobre ella.	Seis hindúes sabios inclinados al estudio pretendieron saber qué era un elefante. Por su ceguera lo hicieron con el sentido del tacto. El primero cerca del elefante, toco su ancho y duro lomo y dijo “siento como una pared”. El segundo, acariciando el colmillo, gritó “Esto es tan agudo, redondo y liso que el elefante es como una lanza”. El tercero palpó la trompa retorcida y exclamó “¡Dios me libre! parece serpiente”. El cuarto palpo la rodilla e indicó “Estoy seguro, el elefante, es como un árbol”. El quinto, que impensadamente tocó una oreja, exclamó “Aún el más ciego de los hombres se daría cuenta de que el elefante es como un abanico”. El sexto, que toco la cola acotó “El elefante es muy parecido a una sogá”.	Psicólogo	5'

		Discutían cada uno deseando hacer valer su opinión.		
Explicación teórica	Definir conceptos del tema; presentando de forma didáctica para los Estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento Racionales: se siguen de la realidad, realzan al individuo son aptas para llegar a conseguir las metas y tienen como resultado emociones apropiadas. • Pensamientos Irracionales: no se siguen de la realidad, son contraproducentes para uno mismo, generalmente bloquean la consecución de las metas y dan lugar a sentimientos inapropiados. • Características de pensamientos racionales e irracionales. • Beneficio de tener pensamientos racionales. • Desventajas de los pensamientos irracionales. 	Psicólogo Laptop Proyector Diapositivas	10'
TREC	Explicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis con un ejemplo.	<p>Modelo A-B-C-D-E</p> <ul style="list-style-type: none"> • “A” experiencia o evento activador. • “B” creencia sobre A. • “C” consecuencia emocional y/o conductual. • “D” debate de las creencias. • “E” reestructuración cognitiva. 	Psicólogo	10'
Cierre de la sesión “Feedback”	Demostrar si comprendieron el tema	Por grupos de cinco Estudiantes deben sacar un pensamiento irracional de la dinámica reflexiva, escribir y aplicar al modelo de Ellis, luego expondrá un representante.	Psicólogo Estudiantes Papelote	20'

			Plumones	
--	--	--	----------	--

Sesión 2: “Cuando tu felicidad depende de los demás”

Objetivo específico: Comprender que no se necesita la aprobación de las personas, para ser feliz.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación	Crear un clima de confianza entre todos	El Psicólogo iniciara la sesión, con la presentación de los Estudiantes, donde ellos manifestaran; quien es la persona que más lo quiere a él o ella y ¿por qué? Se anotara las respuesta en la pizarra para debatir al final.	Psicólogo Estudiantes	5'
Dinámica reflexiva “El labrador y su hijo”	Entender que la necesidad de aprobación causa inseguridad al momento de tomar decisiones.	El labrador y su hijo iban a una feria cercana a su pueblo con un mulo viejo, al pasar por una aldea, los que lo vieron comentaron “¡que tontos! llevar un mulo e ir caminando”, al escuchar el labrador dijo; “hijo súbete al mulo”, luego de un trecho pasaron por su sector unas mujeres y comentaron; “que desconsiderado ese joven, permitir que su Padre tan anciano vaya caminando mientras él va sentado en el mulo”, oyendo ese comentario el hijo cambio de lugar con su padre, durante el camino escucharon comentarios y este era uno más donde decían “es injusto que el padre este sobre el mulo	Psicólogo	5'

		él ya vivió su vida pero el joven está sufriendo con las penurias del camino”. Bueno pensando en los comentarios anteriores se suben los dos al mulo, otras mujeres que pasaron volvieron a comentar “Ese animal está muy viejo para llevar tanto peso”.		
Explicación teórica	Definir conceptos del tema; presentando de forma didáctica para los Estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de aprobación: pensamiento irracional que surge al creer que, se está obligado a tener el reconocimiento, agrado y aprobación de todas las personas que conoce y ellos están obligados a ser atentos y afectuosos. • Efectos emocionales • Efectos conductuales • Proyección de un video https://www.youtube.com/watch?v=9tz6dkDfbTg 	Psicólogo Laptop Proyector Diapositivas	15'
TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis	Con todos los participantes se pondrá ejemplos de pensamientos irracionales referente a “necesidad de aprobación” usando la dinámica reflexiva y luego se aplicara el modelo A-B-C-D-E de Ellis con los mismos.	Psicólogo Estudiantes	10'
Cierre de la	Explicar si se	Se escogerá casos de la presentación al azar y un Estudiante	Psicólogo	10'

sesión "Feedback"	entendió el tema de la sesión	explicara de acuerdo a lo aprendido si es realmente necesario ser querido y aprobado por las personas para ser feliz.		
----------------------	-------------------------------------	---	--	--

Sesión 3: "¿Ser Perfeccionista no es lo mismo que ser sobresaliente?"

Objetivo específico: Entender que ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todo, no nos hará exitosos.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación	Hacer que la sesión sea atrayente para los Estudiantes	Se realizará un "socio drama" escenificando a un Estudiantes que es muy exigente con él y los demás y como se siente emocionalmente.	Psicólogo Estudiantes	10'
Dinámica reflexiva "Una mujer demasiado perfecta"	Entender que, por buscar la perfección podemos perder oportunidades valiosas	Era una mujer muy famosa por su perfección al pasar los años se dio cuenta que ya era tiempo de casarse y como para ella todo tenía que ser perfecto creyó que debía buscar al hombre más perfecto porque se lo merecía, encontró muchos, pero ella los rechazaba por ser; demasiado altos, bajos, listos, tontos, fuertes, débiles, etc. Entonces pasaron los años y cuando al final encontró lo que creo perfecto para ella y fue	Psicólogo	5'

		rechazada por ser demasiado vieja.		
Explicación teórica	Definir conceptos del tema; presentando de forma didáctica para los Estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionismo: pensamiento irracional que surge cuando se creen muy competentes, autosuficientes e idóneos en todos los aspectos, y si no se puede realizar correctamente la actividad designada, sé cree que son unos inútiles y no merecen nada de la vida. • Efectos emocionales • Efectos conductuales • Proyección de un video https://www.youtube.com/watch?v=4NdyysLBbSc	Psicólogo Laptop Proyector	20'
TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis	Con todos los participantes se pondrá ejemplos de pensamientos irracionales referente a “perfeccionismo” usando el socio drama de la presentación y luego se aplicara el modelo A-B-C-D-E de Ellis con los mismos.	Psicólogo Estudiantes	10'
Cierre de sección “feedback”	Saber si entendieron el tema	Pedir a cada Estudiante que explique con ejemplos lo que ha entendido y como puede usarlo en su vida diaria.	Psicólogo	5'

Sesión 4: “Quien no tenga pecados que tire la primera piedra”

Objetivo específico: Entender que somos personas imperfectas y podemos equivocarnos en algún momento

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación	Crear un ambiente de armonía	El Psicólogo al momento de presentarse dirá, ficticiamente lo negativo de él, entonces los Estudiantes harán lo mismo, para discutirlo en ese momento, teniendo en cuenta las terapias anteriores.	Psicólogo Estudiantes	5'
Dinámica reflexiva “La joya y la mujer”	Aprender de nuestros errores nos ayuda a crecer como persona	Una mujer de camino a casa vio una joya y pensó “me la quedare porque si pregunto a quien le pertenece muchos dirán que es suyo”. Después de unos días la busco en su casa alguien que la vio coger la joya diciendo “es mía” cuando la mujer intento explicar porque la guardo, llego una pareja de esposos que la tildaron de mala, bueno la joya no les pertenecía, durante la mañana aparecieron más personas que la insultaron y menospreciaron por causa de la joya.	Psicólogo	5'
Explicación teórica	Definir conceptos del tema; presentando de forma didáctica para los	<ul style="list-style-type: none"> • Condenación: pensamiento irracional que surge cuando se cree que las personas son malas, actúan de forma deshonestas y la única forma de imposibilitar que actúen de esa manera es haciéndoles sentir culpables y castigarlas para que no vuelvan a repetir conductas inmorales. 	Psicólogo Laptop Proyector	15'

	Estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Efectos emocionales • Efectos conductuales 		
TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis	Con todos los participantes se pondrá ejemplos de pensamientos irracionales referente a “condenación” y luego se aplicara el modelo A-B-C-D-E de Ellis con los mismos.	Psicólogo Estudiantes	10'
Cierre de sección “feedback”	Representar el tema	Analizar la dinámica reflexiva, luego la explicación teórica del tema para saber si entendieron y como lo relacionan a este.	Psicólogo	5'

Sesión 5: “No lo puedo soportar, es lo peor que puede pasar”

Objetivo específico: Entender que las personas nunca serán como nosotros queremos por su individualidad

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación	Crear un ambiente con comunicación asertiva	El Psicólogo hará que los Estudiantes escriban en una tarjeta lo que no le gusta de su compañero y como le gustaría que fuera, al final en el feedback se analizara después de la exposición.	Psicólogo Estudiantes	5'

Dinámica reflexiva “El agricultor que se culpaba por el tiempo que hacía”	Culpar a los demás y a nosotros, afecta nuestras emociones negativamente.	Un Agricultor rico que perdió su fortuna en una guerra y resolvió ganarse la vida cultivando sus tierras, nunca antes lo había hecho por ello otros Agricultores trataron de darle consejos, pero él era tan orgulloso que no aceptó y concluyó trabajar por su cuenta, teniendo en cuenta que lo primero que tenía que hacer era preparar la tierra y como lo hizo en tiempos de lluvia todo el trabajo realizado se desbarataba con el agua y cuando se dispuso a sembrar hacía tanto calor que las semillas se secaron sin dar ningún fruto, entonces el Agricultor solo se quejaba del mal tiempo, pero el sin darse cuenta de que lo que pasaba, pretendía que las estaciones cambiara como él quisiera sin pensar que él podría haberse adaptado a ellas.	Psicólogo	5'
Explicación teórica	Definir conceptos del tema; presentando de forma didáctica para los Estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Catastrofismo: pensamiento irracional que surge cuando las cosas no salen como me gustaría por lo cual se siente terriblemente abatido y triste originando la frustración. • Efectos emocionales • Efectos conductuales • proyección de un video https://bcngestalt.com/2018/05/28/corto-disney-miedo-pensamientos-negativos/ 	Psicólogo Laptop Proyector	20'

TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis	Con todos los participantes se pondrá ejemplos de pensamientos irracionales referente a “catastrofismo” y luego se aplicara el modelo A-B-C-D-E de Ellis con los mismos.	Psicólogo Estudiantes	10'
Cierre de sección “feedback”	Conocer la opinión de los Estudiantes sobre la sesión.	Cada estudiante analizara lo que está escrito en las tarjetas para reconocer, si realmente tiene importancia el hecho de querer que las personas sean como nosotros queremos.	Psicólogo Estudiantes	10'

Sesión 6:” Estoy triste porque mis amigos no me hacen caso”

Objetivo específico: Aprender que los demás no pueden influir en nosotros si no lo permitimos

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación	Crear un trabajo participativo	Los Estudiantes indicaran que es lo que más, les molesta de los demás para que sus emociones cambien por ese hecho, se escribirá en la pizarra para que sea debatido al final	Psicólogo Estudiantes Plumones	5'
Dinámica reflexiva	Aprender a controlar los	Un hombre con una casa preciosa en el centro del pueblo fue invadido por muchas aves que hacían nidos y se instalaban	Psicólogo	5'

<p>“Hombre tirando piedras a su tejado”</p>	<p>acontecimientos externos que afectan nuestras emociones</p>	<p>en cualquier lugar, entonces el hombre no soporto que los pájaros ensuciaran su casa y salió dispuesto a terminar con ellos, para empezar tiro piedras al nido de aves que se situaban en su tejado, se dio cuenta que al seguir tirando aparecían más aves, después de horas ingreso a su casa molesto, porque de acuerdo a el “todo me pasa a mí” luego al cerrar la puerta, el tejado se le vino encima exclamo; “¡además esto!, ¿Es que todo me tiene que pasar a mí?, sin darse cuenta de que él había intervenido en esa “desventura”.</p>		
<p>Explicación teórica</p>	<p>Definir conceptos del tema; presentando de forma didáctica para los Estudiantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Incontrolabilidad: pensamiento que surge cuando se piensa que la mayoría de las desgracias son causadas por medios externos ajenos a mí mismo y estas desgracias siempre van a afectar nuestras emociones, no pudiendo evitarlas. • Efectos emocionales • Efectos conductuales 	<p>Psicólogo Laptop Proyector</p>	<p>10'</p>
<p>TREC</p>	<p>Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert</p>	<p>Con todos los participantes se pondrá ejemplos de pensamientos irracionales referente a “incontrolabilidad” y luego se aplicara el modelo A-B-C-D-E de Ellis con los mismos.</p>	<p>Psicólogo Estudiantes</p>	<p>10'</p>

	Ellis			
Cierre de sección “feedback”	Saber si entendieron el tema	Realizar reestructuración cognitiva desde los ejemplos que ellos dieron, sustituyendo cada oración con sus propias palabras con la ayuda del Psicólogo.	Psicólogo Estudiantes	10’

Sesión 7: “Por mi pasado, es difícil cambiar”

Objetivo específico: Entender que el pasado no es causa de nuestra infelicidad

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación	Lograr la participación de los Estudiantes	Guiado por el Psicólogo realizaran una representación teatral de un hecho negativo que ocurrió en el pasado,	Psicólogo Estudiantes	5’
Dinámica reflexiva “El hombre y la moneda”	Interiorizar que es importante vivir el aquí y el ahora	Un hombre jovialmente paseaba y jugaba con una moneda de oro en un descuido al pasar por un río la moneda se le cayó de las manos al agua donde el hombre trato de atraparlo, pero la corriente se la llevo, entonces empezó a llorar con amargura, esa moneda era su único gran tesoro., cuando paso un mercader después de escuchar su tragedia le ofreció la posibilidad de ganar otra moneda realizando un trabajo pequeño, bueno el hombre tenía tanta pena que no	Psicólogo	5’

		acepto, pasaron por el lugar varios viajeros donde ellos también le ofrecían la posibilidad de obtener una nueva moneda, pero el hombre no paraba de llorar y aun los maldecía por no entender su dolor.		
Explicación teórica	Definir conceptos del tema; presentando de forma didáctica para los Estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Influencia del pasado: pensamiento irracional que surge cuando pensamos que nuestras experiencias pasadas las podemos generalizar en un presente, suponiendo que nosotros ya sabemos de verdad lo que va a pasar. • Efectos emocionales • Efecto conductual 	Psicólogo Laptop Proyector	10'
TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis	Con todos los participantes se pondrá ejemplos de pensamientos irracionales referente a "influencia del pasado" y luego se aplicara el modelo A-B-C-D-E de Ellis con los mismos.	Psicólogo Estudiantes	10'
Cierre de sección "feedback"	Recordar lo aprendido durante las sesiones anteriores	Que todos los Estudiantes participen recordando lo que se hizo y aclarando dudas posibles de los mismos. También se realizara la clausura del programa de intervención	Psicólogo	15'

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Arce Garcia, S. d. (2014). *Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú*. Obtenido de Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional: <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/1148>
- Barrios, M. (2011). Ideas Irracionales comúnmente concebidas por adolescentes varones del departamento de Quetzaltenango. *Tesis de Licenciatura*. Guatemala: <http://biblio2.url.edu.gt/tesis/05/42/Recinos-Maria/Recinos-Maria.pdf>.
- Castro Castro, A. V., & Quimbiulco Santacruz, M. J. (2017). *Repositorio Digital Universidad de Ecuador*. Obtenido de Aspectos psicosociales y creencias irracionales en pacientes con intento de suicidio atendidos en el servicio de Salud Mental del Hospital Carlos Andrade Marín: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15257>
- Chavez Aranda, M. (2015). *Correlación entre las creencias irracionales y estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes de un centro de rehabilitación de Lima Metropolitana*. Obtenido de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RPH/article/view/3019>
- Chavez, A. (2015/). La vida y obra de Albert ellis. *Rev. Psicol. (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo) Vol 5 / N° 1 / pp. 137-146 / ISSN 2306-0565*, Correo electrónico: alchavez@ucsp.edu.pe.
- COMPASS. (s.f.). *Manual de Educación en los Derechos Humanos con Jóvenes*. Obtenido de COUNCIL OF EUROPE PORTAL "RELIGION Y CREENCIAS": <https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief>
- COMPASS. (s.f.). *Manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes*. Obtenido de COUNCIL OF EUROPE PORTAL "Salud Mental": <https://www.coe.int/es/web/compass/health>
- Contreras, F. P. (2017). *PSIQUEMAG*. Obtenido de Las creencias irracionales de Albert Ellis en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este: <http://blog.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/181>
- Contreras, F. P. (2017). Tesis-Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes Universitarios del primer año de Psicología de una Universidad privada de Lima. *UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS-FACULTAD DE PSICOLOGIA UNIDAD DE POSTGRADO*. Lima, Peru: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5819/DeLaCruz_cf.pdf?sequence=2.

- Davis, M., Mckay, M., & Eshelman, E. (1988). Registro de Opiniones, Forma A (REGOPINA). En Guzman. Lima.
- Díaz, M., Yanet, L. M., Q., V., & Pablo, V. (1 de Nov. de 2017). *Repositorio Universidad Técnica de Ambato/Ciencias de la Salud/Psicología Clínica*. Obtenido de "Distorsiones Cognitivas y Estres en Estudiantes Universitarios":
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/26721>
- El Comercio. (s.f.). Suicidios: 3,6% de adolescentes lo intentaron en Lima y Callao. págs. <https://elcomercio.pe/lima/suicidios-3-6-adolescentes-intentaron-lima-callao-276648>.
- El Peruano. (02 de Feb. de 2018). El problema de Salud Mental. *Cuestion de Derecho*, págs. <https://elperuano.pe/noticia-el-problema-de-salud-mental-63701.aspx>.
- Ellis, A., & Grieger, R. (1990). HANDBOOK OF RATIONAL-EMOTIVE THERAPY Volume 2. . En A. Ellis, & R. Grieger, *MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA Volumen 2* (págs. 26, 371). Bilboa: © Springer Publishing Company, NEW YORK. .
- García Herrera, L. C. (2017). "SISTEMA DE CREENCIAS EN RELACIÓN AL DELITO DE violacion, robo y asesinato de adolescentes con responsabilidad penal". *Tesis de Grado UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES CARRERA PSICOLOGIA*. Bolivia:
<http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/15006/TG-4051.pdf?sequence=1>.
- Grandez Bardalez, R. (04 de 12 de 2017). *Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Obtenido de Repositorio Institucional-UIGV:
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1838>
- Gutiérrez Millones, E. Z. (2014). *UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE PSICOLOGIA*. Obtenido de RELACIÓN ENTRE CLIMA SOCIAL FAMILIAR Y LAS CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA CICLOS I Y II DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE. PIURA, 2014.:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/108/GUTIERREZ_MILLONES_EILLEN_ZUHEY_CLIMA_SOCIAL_FAMILIAR_Y_CREENCIAS%20IRRACIONALES.pdf?sequence=1
- Guzman, p. (2012). Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio (Tesis para optar el grado de Magister en psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú*.
- Hernández Jiménez, G., & Badel Gómez, M. (2011). Creencias irracionales que poseen los estudiantes del Programa de Psicología de la

Corporación Universitaria del Caribe CECAR, de la ciudad de Sincelejo, Colombia. *Tesis-Revista ESCENARIOS. CECAR. 11:49-70, 2011.* Colombia: <https://revistas.cecar.edu.co/escenarios/article/view/252/235>.

- J, T. (2011). *Creencias Irracionales en adolescentes infractores privados de libertad por delito sexual de un centro juvenil de varones de Lima.* . Obtenido de Universidad Cesar Vallejo: <https://es.scribd.com/doc/136587238/tesis-creencias-irracionales-2011>
- J. Harnish, R., & Bridges, K. R. (Oct. de 2014). Compulsive Buying: The Role of Irrational Beliefs, Materialism, and Narcissism. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. Obtenido de Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy: https://www.researchgate.net/publication/266852320_Compulsive_Buying_The_Role_of_Irrational_Beliefs_Materialism_and_Narcissism [consultado el 15 de agosto de 2018].
- Karami B., Z., Raofi, M., Asadihaghighat, M., Mahmodian, H., & Khaledian, M. (18 de Jun. de 2014). *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. Obtenido de A comparison of aggression and irrational beliefs of the students on the basis of using of computer games: <https://www.scipress.com/ILSHS.31.1.pdf>
- Khaledian, M., Saghafi, F., Hassan Pour, S., & Ali Moradian, O. (2013). *ResearchGate Universidad de Teran*. Obtenido de Investigando la relación de creencias irracionales con la ansiedad en estudiantes de collage iraníes: https://www.researchgate.net/publication/280302746_Investigating_the_Relationship_of_Irrational_Beliefs_with_Anxiety_in_Iranian_Collage_Students
- Kucuk, L., Gur, K., Sener, N., Boyacioglu, N. E., & Cetidag, Z. (Abr. de 2016). Correlación entre las creencias irracionales y el nivel de síntoma depresivo de niños de Secundaria. *International Journal of Caring Sciences*, 99. Obtenido de International Journal of Caring Sciences: http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/10_Kuckuk_original_9_1.pdf
- Lumbre Guevara, S. (2017). Universidad Cesar Vallejo. *Creencias irracionales y hostilidad/cólera en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017.* Lima, Peru: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/8825>.
- Lumbre Guevara, Saira. (2017). Lima: <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8825/Lumbre%20GS.pdf?sequence=1>. Obtenido de "Creencias irracionales y

hostilidad/cólera en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Publicas de San Juan de Lurigancho.

Magallanes, M. (2011). *TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL*. Lima: Universidad IGV.

MINSA. (2018). *PERU21*, págs. <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>.

MINSA. (s.f.). *SALUD MENTAL ES SENTIRTE BIEN CONTIGO Y CON LOS DEMÁS*. Obtenido de <http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2015/saludmental/index.asp>

OMS. (2013). *salud Mental: un estado de bienestar*. Obtenido de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

OMS. (09 de 04 de 2018). *Trastornos Mentales*. Obtenido de Salud Mental: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

OPS. (s.f.). *Epidemiología de los trastornos mentales en America Latina*. Obtenido de <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/740/9789275316320.pdf>

Pensamientos Irracionales. (s.f.). Obtenido de Creencias Irracionales propuestas por A. Ellis: web: <http://www.juntospodemos.com>

PERU21. (03 de Feb. de 2018). Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental . *INFOGRAFIA*, págs. <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>.

Picerno Torres, P. W., & Picerno Torres, P. W. (2011). Errores típicos de pensamiento en adolescentes de 11 a 16 años de edad con alteraciones del autoestima que acuden al Instituto Médico Tierra Nueva en el período 2010-2011. *Informe final del Trabajo de Grado Académico, previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica. Carrera de Psicología Clínica*. Quito: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1406>.

Plasencia, L. A., & Suarez Terrones, V. S. (Feb. de 2017). Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este. *Tesis*. Lima- Peru: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/417/Lucy_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Redaccion Publimetro. (19 de Abr. de 2018). Piden declarar en emergencia la salud mental en el Perú. págs. <https://publimetro.pe/actualidad/noticia-piden-declarar-emergencia-salud-mental-peru-73143>.

- Tang, J. (2011). *Creencias Irracionales*. Obtenido de Univesidad Cesar Vallejo: <https://es.scribd.com/doc/136587238/tesis-creencias-irracionales-2011>
- Tesis Universidad Peruana Unión. (13 de Feb. de 2016). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este, 2016*. Lima Este, Peru: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/417>.
- Vasquez Hauman, & Wagner, R. (02 de Oct. de 2015). *Universidad Peruana Union*. Obtenido de Diferencias en los patrones de creencias irracionales en estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima-Perú: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/194>
- Zambrano, S., C. N., Llerena , F., & Stefania del Rocio. (1 de Abr. de 2017). *Repositorio Universidad Técnica de Ambato/ Ciencias de la Salud/ Psicología Clínica*. Obtenido de “Creencias irracionales y dependencia emocional”: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25175>
- Zuleta Guerrero, D., & Vargas Valdez, M. (Oct. de 2017). *Repositorio Universidad de Guayaquil/Facultad de Ciencias Psicológicas /Psicología/ Proyectos - Psicología*. Obtenido de LOS ADOLESCENTES Y LAS CREENCIAS IRRACIONALES RELACIONADAS AL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL “AGUIRRE ABAD”: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/25743>
- Zurita, D., Lopez Manjares, G. E., & Evelin, I. (1 de Mar. de 2015). *Repositorio Universidad Técnica de Ambato Ciencias de la Salud Psicología Clínica*. Obtenido de “Ideas irracionales y su influencia en las conductas agresivas de los estudiantes de los primeros cursos de bachillerato en los colegios fiscales urbanos del cantón pelileo de la Provincia de Tungurahua”: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/9319>

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGIA
“Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco”	<u>Problema Principal</u>	<u>Objetivo General</u>	<u>Población</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de las Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la existencia de las Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco. 	<p>La población es de 84 Estudiantes de Educación Secundaria, de ambos sexos de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio del Departamento del Cusco.</p>
	<u>Problemas Específicos</u>	<u>Objetivos Específicos</u>	<u>Muestra</u>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión de la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco? 2. ¿Cuál es el nivel de ideas irracionales 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco. 2. Determinar el nivel de ideas 	<p>La muestra está conformada por 84 Estudiantes</p>

<p>Autora: Ruth Cereceda Vargas</p> <p>Variables: Ideas Irracionales</p>	<p>en la dimensión de ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?</p> <p>3. ¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión que ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?</p> <p>4. ¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión, es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran, en Estudiantes de Educación</p>	<p>irracionales en la dimensión ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.</p> <p>3. Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión que ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.</p> <p>4. Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión, es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que</p>	<p>de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco</p> <p>Las edades de los participantes se presentan de 14 a 18 años, de ambos sexos.</p> <p><u>La investigación</u> Es descriptiva.</p> <p><u>El diseño</u> Cuantitativo, no experimental,</p>
--	---	---	--

	<p>Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?</p> <p>5. ¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión la infelicidad humana, causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?</p> <p>6. ¿Cuál es el nivel de ideas irracionales en la dimensión que, si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco?</p>	<p>fueran, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.</p> <p>5. Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión la infelicidad humana, causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.</p> <p>6. Determinar el nivel de ideas irracionales en la dimensión que, si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando, en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco.</p>	<p>transversal.</p> <p><u>Instrumento:</u> Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA). Modificado por Guzmán (2009) del inventario de Albert Ellis.</p>
--	---	---	--

ANEXO 2

CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social



Lima, 06 de setiembre del 2018

Carta N° 2102-2018-DFPTS

Profesor
JOEL VALDEZ ALVAREZ
DIRECTOR
I.E. MIXTA CAPITAN FAP "JOSÉ ABELARDO QUIÑONES"
CUSCO

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Ruth CERECEDA VARGAS**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 239404690, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado 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. 952371

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

ANEXO 3

REGISTRO DE OPINIONES (REGOPINA)FORMA A

M.Davis, M.Mckay y E.Eshelman (2009)

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Señale si considera verdadero (**V**) o falso (**F**) en cada afirmación. Asegúrese de contestar lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

1. Para mi es importante recibir la aprobación de los demás.
2. Odio equivocarme en algo.
3. La gente que se equivoca debe recibir su merecido.
4. Generalmente acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
6. "Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza"
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.
9. Las personas malas deben de ser castigadas.
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.
11. A la gente no la transforman los acontecimientos, sino la imagen que tiene de estos.
12. Es casi imposible superar las influencias del pasado.
13. Quiero gustar a todos.
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.
17. Yo mismo me provoqué mi mal humor.
18. Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado así mismas.
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.
25. Si no le gusta a los demás, es su problema, no el mío.
26. Para mi es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores.
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.

29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean en ellas.
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.
35. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.
36. Normalmente no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.
38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.
41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.
42. Somos esclavos de nuestro pasado.
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
44. Me trastorna cometer errores.
45. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.
47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
49. Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
52. La gente es más feliz cuando tienes metas y problemas que resolver para alcanzarlas.
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
54. Básicamente, la gente nunca cambia.
55. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
57. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.
58. Raras veces me perturban los errores de la demás.
59. El hombre construye su propio infierno interior.
60. No miro atrás con resentimiento.
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.
62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.
63. Hay gente que me altera de humor.
64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.

65. Hay tristeza que jamás se superan.

Hoja de Respuestas del Registro de Opiniones

Nombre: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Estado civil: _____ Fecha: _____

Examinador: _____

A			B			C			D			E			F		
V	1	F	V	2	F	V	3	F	V	4	F	V	5	F	V	6	F
V	7	F	V	8	F	V	9	F	V	10	F	V	11	F	V	12	F
V	13	F	V	14	F	V	15	F	V	16	F	V	17	F	V	18	F
V	19	F	V	20	F	V	21	F	V	22	F	V	23	F	V	24	F
V	25	F	V	26	F	V	27	F	V	28	F	V	29	F	V	30	F
V	31	F	V	32	F	V	33	F	V	34	F	V	35	F	V	36	F
V	37	F	V	38	F	V	39	F	V	40	F	V	41	F	V	42	F
V	43	F	V	44	F	V	45	F	V	46	F	V	47	F	V	48	F
V	49	F	V	50	F	V	51	F	V	52	F	V	53	F	V	54	F
V	55	F	V	56	F	V	57	F	V	58	F	V	59	F	V	60	F
V	61	F	V	62	F	V	63	F	V	64	F	V	65	F			
(2)			(12)			(17)			(38)			(53)					

Totales:

() A _____

() B _____

() C _____

() D _____

() E _____

() F _____

Consistencia:

0 – 2: B ()

3 : R ()

4 - 5: M ()

Gran total: _____