

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Creencias Irracionales en efectivos policiales de una Institución Pública del
Distrito de Ancón

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Autora: Bachiller Thalía Jesús Soria León

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

Mi trabajo de Investigación está dedicado a mis padres y a mis hermanos, que siempre me han apoyado a lo largo de mi vida, cultivando en mí, valores y principios, han sido parte de todos mis logros personales y académicos; mostrándome un apoyo incondicional siempre.

Este trabajo se los dedico con mucho aprecio.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradezco a Dios, por darme salud y bienestar para lograr mis objetivos profesionales.

Agradezco a toda mi familia por su apoyo incondicional.

Agradezco a mi pareja quien ha sido un gran soporte emocional en el desarrollo de mi tesina.

Agradezco a los docentes de mi Escuela de Formación, la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por sus enriquecedoras enseñanzas.

Agradezco a los asesores de mi tesina, por su paciencia y orientación en el desarrollo de este.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N.º 003-FPs y TS-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado “Creencias Irracionales en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón”.

Por lo que, señores miembros del Jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

Thalía Jesús Soria León

INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	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	22
1.2.1 Problema Principal	22
1.2.2 Problemas Secundarios	22
1.3 Objetivos	23
1.3.1 Objetivo General	23
1.3.2 Objetivos Específicos	23
1.4 Justificación e importancia	25
Capitulo II: Marco Teórico	27
2.1 Antecedentes	27
2.1.1 Internacionales	27
2.1.2 Nacional	30

2.2 Bases Teóricas	33
2.2.1. Definición de Creencias Irracionales	33
2.2.2 Breve reseña histórica sobre las Creencias Irracionales	34
2.2.3 Características de las Creencias Irracionales	37
2.2.4 Importancia de las Creencias Irracionales	38
2.2.5 Tipos de Creencias Irracionales	38
2.2.6 Dimensiones de las Creencias Irracionales	43
2.2.7 Teorías que explican las Creencias Irracionales	46
2.2.8 Modelos sobre las Creencias Irracionales	46
2.2.8.1 Modelo A - B – C de Albert Ellis	46
2.2.9 Terapia Racional Emotiva de Ellis – TRE	49
2.3 Definición Conceptual	53
Capítulo III: Metodología	58
3.1 Tipo y Diseño de Investigación	58
3.1.1 Tipo y Enfoque	58
3.1.2 Diseño	58
3.2 Población y Muestra	59
3.2.1 Población	59
3.2.2 Muestra	59
3.3 Identificación de la variable y su Operacionalización	60
3.4 Técnica e Instrumento de evaluación	63
3.4.1 Técnica	63

3.4.2 Instrumento	64
3.4.2.1 Inventario de Creencias Irracionales	64
3.4.2.2 Descripción del Instrumento	64
3.4.2.3 Categorías	65
3.4.2.4 Forma de Calificación	66
3.4.2.5 Interpretación	68
3.4.3 Adaptación	68
3.4.4 Validez	68
3.4.5 Confiabilidad	69
3.4.6 Baremos	69
Capítulo IV: Procesamiento, presentación y Análisis de los Resultados	70
4.1 Procesamiento de los Resultados	70
4.2 Presentación de los Resultados	70
4.3 Análisis y Discusión de los Resultados	90
4.4 Conclusiones	102
4.5 Recomendaciones	105
Capítulo V: Programa de Intervención	106
5.1 Denominación del Programa	106
5.2 Justificación del Programa	106
5.3 Objetivos	107
5.3.1 Objetivo General	107
5.3.2 Objetivos Específicos	107

5.4 Sector al que se dirige	107
5.5 Establecimiento de conductas Problemas/ Meta	108
5.6 Metodología de la Intervención	110
5.7 Instrumentos y Materiales a utilizar	110
Referencias	121

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Anexo 2. Carta de Presentación

Anexo 3. Instrumento

Anexo 4. Aprobación por el asesor de la tesis.

Anexo 5. Resultados del Antiplagio

Anexo 6. Galería de Fotos

Anexo 7. Encuesta de Satisfacción

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Operacionalización de la Variable	60
Tabla 2:	Validez de las Creencias Irracionales	68
Tabla 3:	Media, mínimo y máximo de las Creencias Irracionales.	70
Tabla 4:	Nivel General de las Creencias Irracionales	73
Tabla 5:	Nivel de la Creencia Irracional N° 1	74
Tabla 6:	Nivel de la Creencia Irracional N° 2	76
Tabla 7:	Nivel de la Creencia Irracional N° 3	77
Tabla 8:	Nivel de la Creencia Irracional N° 4	78
Tabla 9:	Nivel de la Creencia Irracional N° 5	80
Tabla 10:	Nivel de la Creencia Irracional N° 6	82
Tabla 11:	Nivel de la Creencia Irracional N° 7	83
Tabla 12:	Nivel de la Creencia Irracional N° 8	85
Tabla 13:	Nivel de la Creencia Irracional N° 9	86
Tabla 14:	Nivel de la Creencia Irracional N° 10	88

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:	Estructura del Modelo A – B – C de Albert Ellis	47
Figura 2:	Nivel Total de las Creencias Irracionales	74
Figura 3:	Nivel de la Creencia Irracional N° 1	75
Figura 4:	Nivel de la Creencia Irracional N° 2	76
Figura 5:	Nivel de la Creencia Irracional N° 3	78
Figura 6:	Nivel de la Creencia Irracional N° 4	79
Figura 7:	Nivel de la Creencia Irracional N° 5	81
Figura 8:	Nivel de la Creencia Irracional N° 6	82
Figura 9:	Nivel de la Creencia Irracional N° 7	84
Figura 10:	Nivel de la Creencia Irracional N° 8	85
Figura 11:	Nivel de la Creencia Irracional N° 9	87
Figura 12:	Nivel de la Creencia Irracional N° 10	88

RESUMEN

La presente investigación plantea estudiar la existencia de las creencias irracionales en efectivos policiales de una Institución Pública en el Distrito de Ancón. La muestra está conformada por 85 suboficiales de los cuales 63 son varones y 22 mujeres, las edades de los participantes se encuentran entre 23 a 39 años. La investigación es de enfoque cuantitativo - descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal. El instrumento utilizado para esta investigación fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. Los resultados encontrados determinaron que si existen creencias irracionales en los efectivos de la Policía Nacional y entre las creencias más predominantes se pueden identificar la N° I “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” y la N° II “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”, ubicándose ambas creencias en la categoría “Alto”. A partir de los resultados se realizó un programa de intervención, las cuales estuvieron conformadas por 8 sesiones, con un tiempo de duración de 70 minutos por sesión, con el propósito de reducir las creencias irracionales en los efectivos de la Policía Nacional del Perú.

Palabras Clave: Creencias Irracionales, Terapia Racional Emotiva, Modelo A – B- C, efectivos policiales, Salud Metal.

ABSTRACT

The following research sets to study the existence of the irrational beliefs on police officers of a public institution in the Ancon's district. The sample is composed by 85 NCO's of which 63 are men and 22 are women, whose ages are in between 23 to 39 years old. The research is of a descriptive type, with a quantitative, non-experimental and transversal design. The used tool for the research was Albert Ellis's Inventory of Irrational Beliefs. The found results established that there exist irrational beliefs in the National Police officers and among the most common beliefs it can be identified the N° 1 "For an adult it is absolutely necessary to have the affection and approval of his peers, family and friends" , putting itself on the category "High and the N° 2 "He must be unfailingly competent and almost perfect in everything he undertakes" also establishing itself on the high category. Based on the results, which were gathered on 8 sessions, with a lasting time of an hour per session, with the purpose of reducing the irrational beliefs on the Peru's National Police.

Keywords: irrational beliefs, rational emotive therapy, model A-B-C, police officers, mental health.

INTRODUCCION

Hoy en día vivimos en una sociedad que sorprende cada día con sus cambios, existe mayor competencia entre uno y otros en diversas situaciones, que pueden hacer que una persona pueda tener ideas o creencias irracionales; es decir ideas que se relacionan muy poco con la realidad, ideas rígidas, ideas que vienen a la mente de manera automática, y no las podemos evitar, tales creencias pueden causar sentimientos y emociones dolorosas conductas inadecuadas y peor aún nos pueden llevar a tomar decisiones que tendrán consecuencias negativas que pueden afectar a uno mismo como a los demás.

La base teórica que utilizamos en el presente trabajo es la Terapia Racional Emotiva Conceptual del psicólogo reconocido Albert Ellis y el concepto que sustenta la variable “creencias irracionales” de Ellis.

Ellis . A y Grieger, R. (1997) conceptualizan a las creencias irracionales como las ideas que posee una persona; sobre aquello que no posee evidencia verdadera para confirmar su idea. Por lo general estos pensamientos se muestran de manera automática, las cuales interfieren en el desarrollo emocional y conductual de la persona, provocando alteraciones emocionales que pueden convertirse en trastornos de la salud.

La presente investigación contiene cinco capítulos, en los cuales explicaremos el contenido de cada uno de ellos:

En el primer capítulo se desarrollará el planteamiento y formulación del problema principal, objetivos, justificación e importancia de la investigación.

El segundo capítulo abarcaremos el marco teórico conceptual que argumenta la investigación, se encuentra dividido en: antecedentes nacionales e internacionales, definición conceptual y bases teóricas. Dentro del subcapítulo bases teóricas desarrollamos los siguientes temas: definición de las creencias irracionales, una breve reseña histórica sobre las mismas, especificamos las características, así como tipos y teorías sobre creencias irracionales desde perspectivas de otros enfoques psicológicos.

El tercer capítulo presentamos la metodología que aplicaremos en la investigación, los cuales hacen referencia al: tipo y diseño utilizado, población y muestra, la variable y su Operacionalización que abarca la técnica e instrumentos de evaluación.

El cuarto capítulo presento el procesamiento de los resultados, análisis y discusión de este; conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, en el quinto capítulo se desarrollará un programa de intervención que tomará como base los resultados encontrados, este capítulo se encuentra dividido en los siguientes puntos: denominación del programa, justificación del programa, establecimiento de objetivos, sector al que dirige la intervención, establecimiento de conductas problemas / metas, metodología de la intervención, instrumentos / material a utilizar y cronograma de actividades.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Descripción de la Realidad Problemática

En nuestra sociedad desde muchos años atrás la Policía Nacional del Perú juega un rol muy importante, pues, estos personajes uniformados que representan a nuestra patria que se desempeñan en diferentes tareas, pero con objetivos en común tales como proteger la vida de los habitantes en el país, su integridad, hacer permanecer la paz, el orden público, y una convivencia solidaria entre las personas, así como también garantizar un desarrollo individual y social.

Al tener todas estas misiones por cumplir las personas que trabajan dentro de esta importante institución tienen el deber de estar bien preparados tanto física como psicológicamente para poder enfrentarse a muchas dificultades que se generan en la sociedad como son la delincuencia, los homicidios, la violencia familiar, de pareja y hacia el prójimo; tráfico de drogas, de órganos, trata de blancas; lavado de activos, la corrupción, etc.

Pasar por estas vivencias frecuentemente, hace que el policía deba mantener un pensamiento objetivo y no perder la visión, además de ello, son personas autorizadas para poder portar armas y hacer uso de ellas cuando sea pertinente.

Se ve mayor preocupación por invertir en sus armamentos, uniformes, entre otros materiales que utilizan a diario para cumplir con sus responsabilidades, sin embargo, se invierte muy poco en su salud mental.

Frente a todo lo mencionado los policías no están exentos a tener ideas irracionales en su mente, o tener pensamientos negativos que permanecen por mucho tiempo en su diario vivir, pues al ver tantas situaciones que producen elevados niveles de estrés, pueden llegar incluso a perder la objetividad en la resolución de problemas, e ingresar a la subjetividad personal.

Ellis (1962) refuerza los párrafos anteriores con el desarrollo de la Terapia Racional Emotiva (TRE) que explica que las cogniciones (pensamientos, creencias e imágenes mentales) juegan un papel muy importante en las emociones y la conducta de la persona.

A nivel Internacional:

Según la OMS (2017) afirma que la existencia de diversos trastornos mentales se produce por alteraciones en el pensamiento, conocidas también como creencias irracionales, ideas negativas, pensamientos distorsionados, pensamientos automáticos, etc.

Así mismo la OMS (2017) señala que las creencias irracionales pueden ocasionar en su mayoría problemas en la salud mental como la depresión y la ansiedad que son las alteraciones psicológicas que más se producen en nuestra población.

Dicha salud mental que no solo se ve afectada por las situaciones que su trabajo representa sino también por motivo de las deficiencias que pasan a nivel administrativo como las condiciones de trabajo, los pocos incentivos, escasos materiales (balas, armamento, chalecos, uniformes, etc.); además el

horario de trabajo, los cambios de turno, cambios de zona de trabajo, entre otros muchos aspectos. No solo a nivel local, sino a nivel mundial, pues la situación es similar en varios países del mundo.

La Confederación Sindical de Comisiones Obreras (CCOO) y el Sindicato Unificado de Policías (SUP) (2017) presentaron ante la Organización Internacional del Trabajo (OIT) un reclamo hacia el Gobierno de España por no cumplir con los derechos sobre el cuidado de la salud física, mental y la dotación de equipos de protección en agentes de la policía. Esto debido a que existe falta de profesionales de la salud que atiendan las enfermedades físicas, problemas psicológicos y la prevención de suicidios.

Por otro lado, la CCOO y la SUP señalaron que “entre 2012 y 2015 se produjeron 82 suicidios en los cuerpos de Seguridad del Estado, porcentaje en algunos casos superior a la media de la población española” y “26 funcionarios de Policía se quitaron la vida en el año 2016”.

Según la Revista Criminalidad (2013) el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública presentó porcentajes sobre el contexto actual de la policía en México donde señaló que existe una elevada cantidad de policías, y eso no es lo importante sino tener policías bien preparados física y mentalmente para combatir los problemas morales y sociales en el país. Conforme a las estadísticas explicó "tenemos una policía de secundaria, 42,58% secundaria completa; sin escolaridad, poco menos del 1%; secundaria incompleta, 3,99%; primaria incompleta, 3,24%; primaria completa, 10,71%; en los niveles altos, licenciatura completa, 7,82%; carrera técnica completa, 5,42%; bachillerato incompleto, 5,43%; bachillerato completo, 13,73%. Tenemos una

policía con nivel educativo básico. Casi 50% de los mandos que hemos evaluado a nivel municipal y estatal requieren algún apoyo psicológico para desarrollar adecuadamente su función, porque el trabajo que realizan es muy delicado, necesitan manejo de estrés, control de impulsos. Solo el 26% de los mandos tienen coeficiente intelectual medio o superior al término medio. El 43,71% de los mandos de las corporaciones tienen afinidad con el puesto que desempeñan; el 71% de los elementos evaluados sufren algún padecimiento que afecta su salud: la mayoría se refieren a obesidad, diabetes, hipertensión o padecimientos visuales"

A nivel Nacional:

Según el diario Publimetro (2018) donde se sabe según estadísticos del Ministerio de Salud "que el 15 % de nuestra población, vale decir 5 millones de peruanos, sufre de una enfermedad mental, llámese depresión, ansiedad, bipolaridad, psicosis y esquizofrenia, que, al no ser tratada de forma idónea con políticas públicas de prevención social y salud, desencadena en los tristes casos que todos los días vemos ", Zúñiga Martínez (2018) indicó que el 80% de peruanos con trastornos mentales no recibe tratamiento, es decir de los 6 millones de potenciales pacientes, solo un millón es atendido por especialistas del Ministerio de Salud. Dentro esta población se encuentra los efectivos policiales del Perú.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental del Perú (2016), explica que entre las alteraciones psicológicas más frecuentes que se registran en el hospital Hermilio Valdizán de Lima son: los trastornos relacionado a las emociones con un 25.70%, trastornos de ansiedad con un 14.21% y episodios depresivos con

un 10.90%, estos trastornos que son ocasionados por creencias irracionales según Ellis (1962).

Por otro lado, las creencias o ideas irracionales no solo ocasionan trastornos emocionales sino también afectan la conducta del ser humano, lo que se puede reflejar en actos indebidos que realizan algunos miembros de la policía como infringir las normas o cometer infracciones disciplinarias.

Según del Diario Oficial El Peruano (2017) publicó la resolución en el Boletín de Normas Legales, Decreto Legislativo N° 1351 que se estableció a causa de los múltiples casos de policías que reciben las famosas “coimas” para dejar pasar con normalidad a las personas que infringían las reglas de tránsito, etc. Según este código penal “el agente policial que acepta o recibe donativo, promesa o cualquier otra ventaja o beneficio, para sí o para otro, para realizar u omitir un acto en violación de sus obligaciones o el que las acepta a consecuencia de haber faltado a ellas, será sancionado con pena privativa de libertad no menor de cinco ni mayor de diez años e inhabilitación”.

Así como surge una preocupación por la salud mental de los policías, también lo es por el comportamiento que muestran frente a situaciones peculiares, en las que pueden faltar a las normas de conducta que tienen que guardar al pertenecer a la Institución Policial, como lo mencionamos anteriormente nuestros pensamientos y nuestras creencias nos llevan a actuar de cierta manera, entonces si pensamos de manera positiva, actuaremos la mayoría de veces de manera correcta, sin embargo si pensamos de manera negativa o nos dejamos llevar por creencias irracionales, quizá cometamos muchos errores, que no solo perjudicaran a uno mismo sino al ambiente que

nos rodea. En el caso de los policías es mayor la responsabilidad debido a que representan a una importante Institución.

El medio de comunicación Publimetro (2017) medio donde el viceministro de Seguridad Pública Ricardo Valdés señaló que existen más de 1500 casos de policías con problemas disciplinarios (participar de la corrupción en toda su dimensión, abusar del poder que tienen frente a la sociedad y buscar beneficios personales) relacionados con el Ministerio del Interior en donde se necesita su pronta solución.

Así mismo señaló la publicación del nuevo Reglamento del Decreto Legislativo N° 1268, que regula el Régimen Disciplinario de la Policía Nacional del Perú, siendo una manera de combatir o reducir el número de casos relacionados a la conducta de los agentes de la Policía.

A nivel local:

Según el Diario Nacional El Correo (2018) “Más de 5 mil policías de la región Junín serán sometidos a examen de salud mental”. En los últimos años, cierta cantidad de efectivos policiales que se preparan antes de entrar a la Institución Policial para servir a la patria para brindar protección y seguridad a la ciudadanía han “sobrepasado la línea” y terminaron convirtiéndose en delincuentes. Esto ocurre no solo en la región, sino a nivel nacional y el Ministerio del Interior (Mininter) ha tomado como precaución, que en los próximos días se realice evaluaciones de salud mental al personal en su totalidad en el país, y en el caso de la región Junín, serían unos 5 mil policías sometidos a dicha evaluación.

Por otro lado, en el diario El Comercio (2014) el General de la Policía Daniel Urresti en ese entonces ministro del Interior declaró al Hospital de la Policía Nacional Luis Sáenz en estado de emergencia, debido a que se encontraba en muy mal estado, con estructuras dañadas, falta de medicamentos y máquinas para tratamientos médicos, etc. Señalando su pronta solución para atender los casos de salud física y mental.

Sin embargo, en el mismo diario El comercio (2015) el nuevo ministro del Interior José Luis Pérez Guadalupe firmó un acuerdo con la Organización Internacional para las Migraciones con la finalidad de realizar la mejora de los servicios críticos del mismo Hospital.

Por otra parte, esta investigación se realizará con los efectivos policiales de la Comisaría del distrito de Ancón, que es una Institución del Estado que tiene como obligación garantizar y mantener el orden interno, prestar servicio y protección a las personas y a la comunidad, velar por el cumplimiento de las leyes, la seguridad del patrimonio público y privado y combatir la delincuencia. La Institución está conformada por un comisario quien está a cargo de la dirección general de la comisaria, así también lo conforman dos oficiales superiores más, le siguen 85 suboficiales que están divididos en dos grupos de 42 efectivos en cada grupo con asignaciones distintas en donde laboraran 24 horas hasta esperar el cambio de turno para el ingreso del siguiente grupo de efectivos, su horario de trabajo es de 24 x 24, denominado así por las horas de trabajo, todos los días de la semana.

Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿Cuáles son los niveles de creencias irracionales en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° I “Necesidad de Aceptación”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?
- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° II “Altas Auto expectativas”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?
- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° III “Culpabilización”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?
- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° IV “Intolerancia a la frustración”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?
- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° V “Causas Externas”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?
- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° VI “Miedo o Ansiedad”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?
- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° VII “Evitación de Problemas”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?
- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° VIII “Dependencia”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?

- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° IX “Indefensión”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?
- ¿Cuál es el nivel de la creencia **N° X “Pasividad”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?

1.3 Objetivos

1.3.1 General

Determinar los niveles de creencias irracionales en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.

1.3.2 Específicos:

- Determinar el nivel de la creencia **N° I “Necesidad de Aceptación”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón
- Describir el nivel de la creencia **N° II “Altas auto - expectativas”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.
- Señalar el nivel de la creencia **N° III “Culpabilización”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón
- Precisar el nivel de la creencia **N° IV “Intolerancia a la Frustración”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.
- Detallar es el nivel de la creencia **N° V “Causas externas”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.
- Conocer el nivel de la creencia **N° VI “Miedo o Ansiedad”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón

- Describir el nivel de la creencia **N° VII “Evitación de Problemas”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.
- Determinar el nivel de la creencia **N° VIII “Dependencia”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.
- Describir el nivel de la creencia **N° IX “Indefensión”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón
- Señalar el nivel de la creencia **N° X “Pasividad”** en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón

1.1 Justificación e importancia

El efectivo policial tiene una gran responsabilidad en la ciudad, es por ello la importancia de conocer cómo piensa , en que piensa, y que ideas anteceden a su comportamiento, sobre todo es importante saber si existen ideas irracionales en su mente , debido a que de ellos depende la tranquilidad e incluso la vida de muchas otras personas; es preocupante saber que hoy en día la mayoría de efectivos no se encuentran preparados psicológicamente para sobrellevar tantas situaciones difíciles y estresantes.

Estas situaciones pueden generar ideas poco lógicas, ideas negativas o quizá pueden realizar una mala interpretación de la realidad, además de ello, son personas que se formaron en el manejo de armas de fuego, por lo que es importante que tengan un pensamiento objetivo. Por otro lado, también se ve que en la actualidad hay muchos policías que son acusados por infringir las normas disciplinarias, por estar metidos en la corrupción, por aceptar sobornos, por falta de ética en el trabajo, etc.

Y la pregunta es que estaban pensando cuando decidieron abandonar sus valores para realizar malas prácticas en sus labores e incluso hacer abuso de su poder como representantes de la Policía Nacional.

Sabemos que ellos son las personas que nos dan seguridad, que ponen orden a las leyes, sin embargo, si tienen ideas irracionales se convertiría en un peligro convivir con ellos. Identificar las ideas irracionales más consideradas en los policías ayudará a elaborar un programa de intervención

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Prieto y Bermejo, (2005) en España realizaron su investigación “Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente” cuyo objetivo fue estudiar la relación existente entre las ideas irracionales en profesores y las puntuaciones en diferentes medidas de malestar docente. El método empleado fue de tipo comparativo - correlacional. La población estuvo compuesta por 71 profesores de educación secundaria de ambos sexos. Los instrumentos aplicados fueron la escala de Creencias Irracionales del Profesor (TIBS); el Cuestionario de Burnout del Profesorado – Revisado (CBP - R); el Symptoms Checklist 90 y el Inventario de Depresión de Beck (BDI). Los resultados encontrados manifestaron que existe un elevado nivel de desgaste profesional y una correlación significativa con las creencias irracionales del profesor con todas las variables del malestar docente consideradas en este estudio.

Fontecilla y Calvete (2003) en España realizaron un estudio titulado “Racionalidad y personas mayores”, el objetivo era evaluar si la edad y el género tienen influencia en la racionalidad del pensamiento en las personas según su edad. El método usado fue el Descriptivo – Correlacional. Se evaluó a una población dividida en cuatro grupos de edades, un grupo de 230 personas mayores de 65 años en la comunidad, un grupo de 280 jóvenes adultos de entre 18 y 50 años, otro grupo de 153 padres y madres (entre 21 y 52 años) y finalmente un grupo de 226 estudiantes (entre 18 y 39 años). El instrumento utilizado fue el

Test de Creencias Irracionales (Jones, 1968). La conclusión a la que se llegó fue que, aunque las personas mayores obtenían puntuaciones más racionales en las creencias que hacen referencia a cierta Irresponsabilidad Emocional e Indefensión acerca del Cambio eran más irracionales en otras como Altas Auto expectativas y Tendencia a Culpabilizar, además de ello, en relación al género se encontró que tanto entre los mayores como entre los jóvenes, los hombres puntuaban más en las creencias que hablan sobre cierta Tendencia a Culpabilizar y el Perfeccionismo, entre los mayores, las mujeres eran menos irracionales en Altas Auto exigencias en relación a las expectativas y cierta Necesidad de Aprobación.

Huerta (2012) en la ciudad de Puebla, México en su tesis que lleva por título “Inteligencia e Idea Irracionales en estudiantes universitarios” donde tuvo como objetivo poder saber si existe relación entre la inteligencia y los pensamientos irracionales, para poder examinar si las ideas poco lógicas se asocian con la capacidad intelectual de la persona. Esta investigación fue de tipo transaccional correlacional en donde participo una muestra de 28 alumnos, estudiantes de la carrera de tecnología. Se utilizó la escala de creencias irracionales de Albert Ellis y la batería psicológica de inteligencia WAIS-III. Se llegó a la conclusión de que a mayor capacidad intelectual menos ideas irracionales.

Coopari (2010) en Asunción, Paraguay; realizo una investigación que lleva por título “Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en estudiantes universitarios”; el objetivo fue describir la relación que existe entre las creencias irracionales y los indicadores depresivos en estudiantes universitarios” . La investigación es de tipo descriptivo – correlacional. Teniendo

una muestra de 94 estudiantes universitarios del curso de Admisión de una Universidad Privada de Paraguay. Los instrumentos que se aplicaron son el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis (1962) y el Inventario de Depresión de Beck (1996). Se llegó a la conclusión de que a mayores ideas irracionales es mayor el nivel de Depresión.

Medina (2017) en la ciudad de Ambato, Ecuador en su tesis denominada “El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas” donde tuvieron como principal objetivo determinar si existe relación entre el estrés y las ideas irracionales en deportistas de un Club Social Deportivo y la Federación Deportiva. El tipo de investigación fue correlacional y diseño no experimental; se trabajó con una muestra de 60 deportistas donde 25 personas pertenecen a equipos colectivos como el fútbol y otras 35 pertenecientes a deporte individual. Las pruebas que se utilizaron en esta investigación fueron la Escala de Estrés Percibido (PSS) y el Cuestionario de Creencias Irracionales (CCI). Los resultados finales dieron a conocer que de manera general el estrés no se relaciona directamente con las creencias irracionales, sin embargo, se encontró significancia entre el estrés y la Creencia irracional N°VII y IX.

Moreta (2017) en Ecuador realizó su tesis “Creencias Irracionales y Resiliencia” donde el objetivo era determinar si existe relación entre las creencias irracionales y resiliencia en los estudiantes de la Carrera de Psicología específicamente los del área Clínica. El tipo de investigación que se utilizó fue descriptivo – correlacional, la muestra estuvo conformada por 186 estudiantes donde 127 eran mujeres y 59 eran varones. Las pruebas que se utilizaron fueron la de Creencias Irracionales de Ellis y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Se obtuvo como resultado final el hecho de que la resiliencia si se

relaciona con las ideas irracionales, a mayores creencias irracionales menor resiliencia, y a menores creencias irracionales existe mayor resiliencia en las personas.

2.1.2 Nacional

García (2014) en la ciudad de Tarapoto, Perú; en su tesis titulada “Creencias Irracionales y Ansiedad en estudiantes de Medicina de una Universidad Nacional” cuyo objetivo principal fue el de identificar las creencias irracionales relacionadas a la ansiedad como estado y como rasgo en los estudiantes de medicina de una universidad nacional. La investigación es de tipo descriptivo correlacional y se tuvo una muestra de 100 estudiantes pertenecientes a los primeros 5 años de carrera, entre los 16 y 36 años. Se aplicó el Inventario de Creencias irracionales y el Inventario de Ansiedad rasgo-estado. La conclusión fue que existe relación significativa entre las ideas irracionales y la ansiedad como un estado y como rasgo; donde la ansiedad predomina en ciertas creencias particulares. Las creencias con mayor puntaje fueron la I, II y la V.

Penachi (2017) en la ciudad de Chiclayo, en su tesis denominado “ideas irracionales y soledad en adultos mayores de Chiclayo” tuvo como objetivo determinar la relación existente entre las creencias irracionales y la soledad en personas adultas mayores de la ciudad de Chiclayo. Dicha investigación tuvo un diseño no experimental transversal. Se trabajó con una muestra de 55 adultos mayores de la ciudad de Chiclayo. Se aplicó El «Cuestionario de Ideas Irracionales (CII)» de Vergara-Lope y la «IMSOL-AM: Escala de soledad en el adulto mayor» de Montero-Lope y Rivera Ledesma. Los resultados que se hallaron indicaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre

lo que son las ideas irracionales y la soledad en los adultos mayores, por otro lado, se observó que existe relación positiva y significativa entre la idea irracional que hace referencia a las condenas y la soledad.

Barrientos (2002) en la ciudad de Lima Metropolitana, Perú; realizó su tesis sobre “Creencias Irracionales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas del cono Sur de Lima Metropolitana” donde tuvo como objetivo saber si la concepción religiosa tiene relación con las creencias, pensamientos y esquemas mentales personales. La investigación fue de tipo descriptiva – comparativa. Se trabajó con una muestra de 100 católicos (varones y mujeres), 100 evangélicos (entre hombres y mujeres), y 100 personas de las iglesias escatológicas haciendo un total de 300 personas bautizadas en sus iglesias. Se utilizó El Inventario de Conducta Racional de Clayton Shorkey y Víctor Whiteman, además de una ficha de datos adicional para complementar la prueba. El resultado final fue que no existen diferencias en los 11 factores ni con el puntaje total de las creencias irracionales, sin embargo, si se hallaron diferencia significativa en relación al sexo, por ejemplo, en el factor I los hombres presentan mayor nivel de frustración que las mujeres; en el factor VII los hombres presentan mayor nivel de inercia y evasión que las mujeres.

Chávez (2015) en el Perú, realizó una investigación sobre “Correlación entre las Creencias Irracionales y estilos de afrontamientos al estrés en pacientes drogodependientes de un centro de rehabilitación de Lima Metropolitana” cuyo objetivo era analizar si existe relación entre las ideas irracionales y los estilos o maneras de afrontamiento en pacientes de un centro de rehabilitación en Lima. El tipo de investigación fue descriptivo – comparativo – correlacional y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 31

pacientes masculinos con edades entre los 18 y 50 años, quienes poseen un diagnóstico de dependencia a sustancias psicoactivas. Las pruebas utilizadas fueron el Cuestionario de estimación de afrontamiento de Carver y el Cuestionario de Creencias irracionales de Ellis. La conclusión fue que existe una correlación moderada entre las creencias poco lógicas y los estilos de afrontamiento.

Velásquez (2002) en la ciudad de Lima, Perú en su tesis “Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería” donde tuvo como objetivo estudiar la relación que existe entre las creencias irracionales y la ansiedad en sus dos modalidades como estado y rasgo. La investigación fue de tipo descriptivo – correlacional donde se utilizó una muestra de 652 estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería. Los instrumentos que se aplicaron fueron el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis (CCI) y el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE). Como resultado final se puede concluir diciendo que existe correlación positiva entre las creencias irracionales y la ansiedad como rasgo, lo que no sucede con la ansiedad como estado.

Grández (2017) en la ciudad de Lima, realizó su tesis titulada “Creencias irracionales en estudiantes de primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana” cuyo objetivo fue determinar la existencia de las creencias irracionales en estudiantes de primer ciclo de una Universidad Privada de Lima. El tipo de investigación fue descriptivo con un diseño no experimental. La investigación se realizó con una muestra de 109 estudiantes donde 63 eran mujeres y 46 eran varones, todos ellos dentro del rango de edad de 16 a 39 años. El instrumento que se aplicó fue el Cuestionario de creencias irracionales de

Ellis. Los resultados mostraron la existencia de las ideas irracionales en los estudiantes, de las cuales las más resaltantes son la N° II, III y VI.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1. Definición de creencias irracionales

Según Ellis (2003) define a las creencias irracionales como ideas, pensamientos, autoafirmaciones o esquemas mentales que influyen en nuestras emociones y nuestro comportamiento; estas ideas irracionales son supuestos que pueden ser aceptadas o negadas, pero no son realidades objetivas. Son apreciaciones propias sobre nosotros mismos y los demás que nos ayudan a explicar las situaciones que pasamos a diario.

Para Beck (citado por Calvete y Cardeñoso, 2001) las creencias son esquemas cognitivos que surgen a partir de propias experiencias por las que pasa el ser humano y a la vez por factores ambientales, culturales y biológicos. Estas creencias actúan como un marco de referencia por la que evaluamos las situaciones que vivimos día a día, nos evaluamos a nosotros mismos y a los demás. Así mismo señala que estas se forman de manera automática y en términos absolutos; Beck denomina a las creencias irracionales como “disfuncionales” o “inadaptadas” siendo estas las que perturban la estabilidad emocional.

Chávez y Quinceno (2010) logran definir a las creencias irracionales como ideas que entorpecen el progreso de la persona. Surge a partir de un pensamiento inadecuado o poco coherente que conlleva a afirmaciones subjetivas que no son afirmadas por la realidad. Estas se empiezan a

desenvolver cuando el sujeto busca una respuesta anticipada de los hechos, que en ocasiones son respuestas subjetivas, influenciada por los propios deseos, produciendo un desequilibrio emocional si estas no se cumplen.

Mainieri (2012) precisa que las creencias irracionales son un grupo de ideas equivocadas y poco lógicas que crea la persona, estas mismas creencias generan resultados que dificultan el desarrollo y progreso de la persona en su vida. Las consecuencias que estas ideas traen se pueden manifestar de manera conductual o emocional, logrando en consecuencia distorsionar la realidad del sujeto.

2.2.2 Breve Reseña histórica sobre las creencias irracionales

Cuando hablamos del origen o el surgimiento de las creencias irracionales es imposible no hablar de Albert Ellis y su modelo del ABC que nos explica que las personas sufrimos perturbaciones emocionales no por lo que nos sucede sino por como interpretamos acerca de lo que nos sucede; y por otro lado el desarrollo de la Terapia Racional Emotiva que es una manera de psicoterapia para que la persona aprenda a manejar mejor su manera de pensar y su estado emocional en situaciones de crisis. Ambas cosas están muy relacionadas a las creencias racionales e irracionales.

Entonces todo comienza con la vida personal de Albert Ellis, en su etapa de niñez y adolescencia paso por varios problemas físicos y problemas de la personalidad, se sabe que en ese entonces la no tenía la menor idea de que quería llegar a ser un psicólogo muy reconocido, Ellis se mostraba muy interesado por la filosofía, ha leído cientos de artículos, revistas y libros tanto de filosofía como de psicología o temas relacionados. Para ser exactos ha leído a

Epicteto, Marco Aurelio, Ralph Waldo, Emile Coue, Jhonn Dewey, Sigmund Freud, Beltrand Rusell, y Jhon Watson. A raíz de ello Ellis mismo empezó a trabajar lo que consideraba eran sus problemas, y de los 19 años en adelante adopto una postura filosófica – cognitiva, con el tiempo supero sus problemas que eran hablar en público y la ansiedad social.

A inicios de la década de los 50 comenzó a apreciar las diversas formas de terapia. Pero a pesar de ello mantenía cierta duda sobre la eficacia de estos métodos. Durante esta etapa de su vida volvió a realizar su mayor hobby que era leer sobre filosofía, con el fin de encontrar una forma de terapia más eficaz. Una de las principales influencias para Ellis provino de los filósofos estoicos griegos y romanos (e.g., Epicteto, Marco Aurelio).

Ellos aseguraban que las alteraciones psicológicas tenían una causa filosófica y quitaban importancia a los elementos psicoanalíticos y psicodinámicos. En conclusión, a partir del punto de vista estoico, que defendía que las personas se alteran no por las cosas en sí, sino por su visión de las cosas, se creó la RET, y esta perspectiva (siguiendo las primeras formulaciones de Ellis) es el núcleo de las aproximaciones cognitivo-conductuales de hoy en día a la psicoterapia.

En el desarrollo de la Teoría Racional Emotiva muchas corrientes han influido en su desarrollo, por ejemplo, los escritos de Emmanuel Kant sobre el poder y las limitaciones de la cognición, así también los filósofos de la ciencia tales como Popper (1959,1963), Reichenbach (1953) y Russell (1965) ayudaron a Ellis a pensar que todas las personas generan hipótesis sobre la naturaleza del mundo, y estos personajes tratan de comprobar dicha hipótesis.

Otro aspecto importante que tuvo influencia en Ellis fue la de la filosofía cristiana, la teoría del valor humano de la Terapia Racional Emotiva es muy parecida a la perspectiva que mantiene el cristianismo de condenar el pecado y perdonar al pecador. Así también tiene sus orígenes en la filosofía existencial de Heidegger (1949) y Tillich (1977) por lo que supone que los seres humanos son parte del universo y tiene la capacidad de elegir enfocándose más específicamente en las emociones. Debido a ello la RET tiene una marcada apariencia humanística existencial.

Por otra parte, la Terapia que desarrollo Ellis también tuvo mucha influencia de parte de la Semántica General por los años 60; estos autores señalan el gran efecto que causa el lenguaje sobre el pensamiento; y que nuestras emociones dependen de cierta manera en cómo nosotros construimos nuestro pensamiento por medio del lenguaje que empleamos.

Así como Ellis ha recibido gran influencia de corrientes filosóficas también ha recibido influencia psicológica; un gran número de psicólogos tuvieron influencia en la creación de la TRE; por ejemplo, en inicio está la escuela Karen Horney en donde Horney en el año de 1950, influyo en el énfasis sobre el pensamiento evaluativo y absolutista en el surgimiento de muchas alteraciones psicológicas.

También tenemos el trabajo de Adler (1927) quien fue el primer gran terapeuta que investigo sobre los sentimientos de inferioridad y si relacionamos con la RET, esta también le da importancia a la autoevaluación y ansiedad que eso trae.

Aunque a inicios la Terapia Racional Emotiva se denominaba “Psicoterapia Racional” casi siempre ha utilizado métodos conductuales, así como técnicas cognitivas y emotivas en la experiencia de la terapia. Que por cierto Ellis empleo algunos métodos que eran de los pioneros del conductismo, tales son (Dunlap, 1932; M.C. Jones, 1924; Watson y Rayner, 1920) que incluso le ayudaron a superar su miedo de hablar en público y aproximarse a mujeres.

2.2.3 Características de las creencias irracionales

Según Ellis 1962, (citado por Calvete y Cardeñoso, 2001) quien desarrollo su modelo de Terapia Racional Emotiva las creencias irracionales se caracterizarían por 4 aspectos.

1. Son falsas debido a que no tienen sustento a evidencias comprobables.
2. Son órdenes o mandatos.
3. Conllevan a un desequilibrio emocional o a padecimientos psicológicos como la Depresión y la Ansiedad.
4. Dificultan a la persona en su desarrollo personal y social.

Según McKay, Davis y Fanning (1985) señalan que las creencias irracionales o pensamientos distorsionados tienen las siguientes características:

1. **Son mensajes específicos, discretos:** Son mensajes negativos, pesimistas y autodestructivos en donde la persona se dice así mismo que provocan alteraciones emocionales en el sujeto por la gran influencia que ejercen en él.

2. A menudo los pensamientos automáticos parecen taquigrafiados: Suele ser una frase, una palabra o una imagen que parece como un encabezado en un conjunto de recuerdos que viene a la mente y provoca ansiedad o temor.

3. Los pensamientos automáticos, no importa lo irracionales que sean, casi siempre son creídos: son pensamientos e ideas que parecen tan creíbles como si fueran cierto o reales, por lo que influye fuertemente en las emociones y conducta de la persona.

4. Estos pensamientos se viven como espontáneos: Se dice que son espontáneos porque ingresan rápidamente a la mente de la persona, en ocasiones pueden producir estereotipos o juicios que parecen reales.

5. A menudo estos pensamientos irracionales se expresan en términos de “habría de”, “tendría que”, o “debería”: Las personas suelen atormentarse a sí mismas con obligaciones que se antepone a si misma usando los términos de “habría de”, “tendría que” o generalmente el termino más comentado es el “debería”.

6. Los pensamientos irracionales tienden a “dramatizar”: Estas creencias o ideas irracionales tienden a predecir las más grandes catástrofes, el más grande peligro, etc. Por ejemplo, si una persona sufre de dolor de cabeza automáticamente piensa que tiene un tumor cerebral y está a punto de morir.

7. Los pensamientos automáticos son difíciles de desviar: Teniendo en cuenta que son creencias muy creíbles se arraigan a través del dialogo interno hacia uno mismo, y a la vez atraen a más pensamientos, es decir a partir de un pensamiento automático se entrelazan otros más.

8. **Los pensamientos irracionales son aprendidos:** Se puede asegurar que nadie nace teniendo creencias irracionales, sino que desde la infancia uno va expresando aquello que piensa, a medida que la persona va siendo condicionada por su entorno familiar, social y cultural.

2.2.4 Importancia de las creencias irracionales

El pensamiento, las ideas, las creencias o en general nuestra cognición es el determinante más importante de nuestras emociones, como sabemos las experiencias que pasamos pueden influir en nuestras emociones, pero eso no es determinante, ya que en realidad no son los hechos los que causan nuestras emociones sino como evaluamos e interpretamos tales hechos, es por ello que varias personas que pasen por un problema similar tendrán diferente reacción, tal interpretación determinará las emociones.

Entonces si las personas tuvieran más creencias racionales que irracionales podrían evitar sufrir de muchas alteraciones psicológicas que les producen dolor o que les causan perturbaciones emocionales.

Por otra parte, no solo las emociones son consecuencias de nuestros pensamientos sino también la conducta; por lo que podríamos decir que el pensamiento, la emoción y la conducta se encuentran íntimamente relacionados uno del otro, tanto que si uno de ellos cambiara las otras dos partes se modificarían también.

En conclusión, es muy importante poder identificar qué tipo de pensamiento estoy teniendo ya que en función a ello se verán mis emociones y mi conducta, si mantengo pensamientos racionales, mantendré un buen equilibrio emocional y buena conducta personal. Además de que si logramos

identificar que existen pensamientos, ideas o creencias irracionales o distorsionadas ya habremos avanzado con el primer paso, lo siguiente será poder realizar un taller de intervención para tratar de combatir estas creencias, para saber qué hacer cuando estas ideas invadan nuestra mente, y saber cómo manejar nuestro estado emocional, con ello lograremos una mejor salud mental.

2.2.5 Tipos de creencias irracionales

Según McKay, Davis, Fanning (1985) existen 15 tipos de creencias irracionales, que pueden ocasionar perturbaciones en la persona, estas creencias se manifiestan en diversas situaciones y mantienen una gran influencia en la mente.

Tenemos 15 tipos de Creencias Irracionales:

- 1. Filtraje:** Este tipo de creencia irracional se da cuando solo se toma en cuenta los aspectos negativos de una situación y se minimiza o casi no se consideran los aspectos positivos de tal situación.
- 2. Pensamiento polarizado:** En este tipo de pensamiento irracional la persona no logra encontrar un término medio o un equilibrio en una situación, persona u objeto, sino solo extremos, es blanco o es negro, una persona es buena o es mala.
- 3. Sobre generalización:** El sujeto en esta ocasión extrae una conclusión general a partir de un simple suceso. Si ocurre un error en una situación, supondrá que también se cometerán errores en las demás situaciones.

4. **Interpretación del pensamiento:** En este caso una persona cree saber que sienten y cómo piensan los demás, es decir es capaz de adivinar que sienten los demás acerca de él o ella.
5. **Visión catastrófica:** La persona que frecuentemente tiene esta creencia irracional en su mente, va suponiendo sucesos que cree que ocurrirán a partir de un hecho en particular, pero de una forma extremista, en donde siente que todo terminara muy mal.
6. **Personalización:** Una persona que sufre de este tipo de pensamiento distorsionado suele pensar que todo lo que la gente dice o hace es en relación a él o ella, toma de manera personal las cosas que los demás hacen o dicen.
7. **Falacias de control:** El sujeto con esta creencia irracional se sentirá responsable del sufrimiento o de la felicidad, de lo bueno y lo malo que les suceda a las personas con las que tiene un vínculo social significativo.
8. **Falacia de justicia:** Esta creencia irracional se observa cuando la persona cree saber y reconocer muy bien la justicia, sin embargo, cree que los demás no estamos conforme y en colaboración con él o ella.
9. **Culpabilidad:** En esta ocasión se ven dos perspectivas, o bien el sujeto cree que todas las personas son culpables de lo que le suceden o, por otro lado, cree ser el responsable de lo que le pase a los demás.

- 10. Debería:** Esta idea irracional en donde la persona mantiene una lista de normas y reglas que debe cumplir constantemente, así como deben hacerlo los demás, si alguno no cumpliría con las normas, esta persona no se llevara bien con este, así como también si el mismo es quien no cumple con las normas se autocrítica por haberlo hecho.
- 11. Razonamiento emocional:** Este pensamiento tiene que ver con la emoción, aquí la persona cree que lo que siente automáticamente tiene que ser verdadero. Por ejemplo, si siente que la persona ha realizado mal su trabajo, esta tiene que estar mal hecha.
- 12. La falacia del cambio:** El sujeto con este tipo de pensamiento irracional encuentra su felicidad cada vez que logra cambiar a las personas. Siente que esa es su labor constantemente.
- 13. Etiquetas globales:** La persona que mantiene este pensamiento irracional establecerá un juicio negativo en función a dos o más cualidades generales de una situación o persona.
- 14. Tener razón:** Como su mismo nombre lo dice, la persona con esta creencia irracional trata de buscar oportunidades en donde pueda demostrarle a los demás constantemente que él tiene la razón, que sus opiniones son correctas, para él es imposible equivocarse y hará cualquier cosa para lograrlo.
- 15. La falacia de recompensa divina:** Esta persona mantiene un pensamiento en donde cree que hay un personaje que lleva las cuentas y que al final el obtendrá una recompensa por todo el

sacrificio que ha hecho constantemente, si nota que esta recompensa no llega empieza a resentirse o sentirse defraudado.

2.2.6 Dimensiones de las creencias irracionales

En esta ocasión nos guiaremos de la prueba desarrollada por Albert Ellis quien hizo un registro de opiniones que se basan en las 10 principales creencias irracionales que, según el autor, causa y mantienen las perturbaciones emocionales, las cuales son las siguientes:

1. Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.
2. Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.
3. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.
4. Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.
5. Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones.
6. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
7. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

8. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
9. El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.
10. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

2.2.7 Teorías que explican las ideas irracionales

En esta parte de la investigación explicaremos teorías acerca de las creencias irracionales desde la perspectiva de algunos enfoques como son la Gestalt, el Constructivismo, Sistémico y Neuropsicológico.

- **Teoría Neuropsicológica:** Según el enfoque Neuropsicológico que plantea una teoría donde afirma que las creencias irracionales suelen aparecer cuando se inicia el funcionamiento del sistema límbico (conocido también como cerebro emocional) y la amígdala, siendo considerado como la parte emocional de la persona, mientras que por otro lado las creencias racionales surgen cuando activamos nuestra corteza cerebral , que viene siendo la parte racional e intelectual; por ende llegan a ser ideas y pensamientos más claros, objetivos y que se ajustan a la realidad. En cambio, las creencias irracionales influenciadas en su mayoría por el aspecto emocional serán muy subjetivas e incoherentes.

- **Teoría Sistémica:** desde el punto de vista sistémico, este enfoque plantea que una idea irracional es pensamiento lineal, esta surge cuando la persona busca un culpable o el origen inmediato de alguna situación en particular. Este tipo de pensamiento lineal no logra ver las consecuencias no

intencionadas, así como tampoco las limitaciones lógicas y siempre tiende a expresarse a través de críticas.

- **Teoría Gestáltica:** Para la Gestalt las ideas irracionales son similares a los pensamientos distorsionados. Y un pensamiento distorsionado según Salama (2002) es traer al presente un hecho del pasado negativo que se queda atormentando nuestra mente, generando perturbaciones emocionales y sentimientos incómodos, en el surgimiento de un pensamiento distorsionado juegan roles importantes dos fuerzas; la primera de ellas, es la obsesión y compulsión, que es la necesidad de mantener y recordar una y otra vez un mismo hecho negativo y la segunda fuerza consiste en la configuración del contenido figura-fondo.

- **Teoría del Constructivismo:** Esta teoría nos fundamenta que las creencias racionales o irracionales son denominadas como “constructos” y surgen a partir de la relación entre el sujeto y ambiente, el conocimiento propio se forma a partir de los esquemas cognitivos que la persona aprende en relación con las experiencias que va teniendo en su vida. Cuando vuelve a pasar por una situación similar a una anterior, este piensa que el resultado puede ser parecido al anterior, por lo que podemos decir que las creencias irracionales es producto de lo que la persona aprendió en su círculo social y sus experiencias pasadas. (Grennon & Brooks, 1999).

2.2.8 Modelos sobre las creencias irracionales

2.2.8.1 Modelo A – B -C de Albert Ellis

Albert Ellis resumía en una frase muy conocida, en qué consistía dicho modelo que había desarrollado, tal frase que fue creada por el filósofo griego estoico Epíteto quien alegaba que “las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”.

Entonces Ellis desarrollo su teoría tal y como se presenta en el grafico a continuación.



Figura 1. Esquema práctico sobre el Modelo A-B-C de Albert Ellis.

Según Ellis la alteración emocional no viene por las situaciones que pasa el sujeto sino por cómo interpreta dichas situaciones ya que de ello dependerá como se sentirá y como actuará.

Ellis desarrollo dicho modelo que explica como a partir de alguna situación en nuestras vidas podemos tener emociones dañinas o saludables dependiendo la manera en cómo interpretamos dichas situaciones.

Denominamos A, a la situación adversa, como un fracaso, B representa el pensamiento o la creencia de la persona, es decir, su manera de interpretar A, esta interpretación puede ser racional o irracional. Finalmente, C hace referencia a las consecuencias que el sujeto genera como resultado de A y B.

Utilizando la percepción de otro autor como Camerini (citado en Vila 2008) el modelo es explicado de la siguiente manera:

- A: es aquel suceso o situación activadora ya sea interna o externa que surge mediante un pensamiento, una imagen o una conducta.
- B: es cuando surge un conjunto de creencias donde se activa la parte cognitiva, ideas, pensamientos, supuestos, hipótesis o recuerdos.
- C: es el resultado de "A + B" la cual se manifiesta en un reaccionar emotivo.
- D: es en este nivel donde el terapeuta orienta al cliente para identificar las creencias irracionales que presenta, además el paciente reconoce que estas creencias están causando perturbaciones o emociones incómodas, es donde se ve la reestructuración cognitiva de manera correcta y puede pasar al siguiente paso.
- E: en esta etapa se tiene como objetivo modificar las creencias irracionales por las racionales, para tener como resultado final nuevas emociones y nuevas conductas, y que sea el comienzo de una vida con buena salud mental.

Ahora que explicamos cada una de las fases del modelo A –B- C –D –
E lo reforzaremos con un ejemplo dado por Ellis (2003):

“A” (situación o suceso activador)

De pronto sucede algo: Tienes un buen trabajo, pero te despiden.

- “B” (creencia acerca de A)

Entonces en torno al despido se generan pensamientos tales como, por ejemplo: ¡Porque me ha ocurrido esto! ¡Me gustaba mi empleo, y no quería perderlo, considero el despido como desafortunado y muy perjudicial para mi vida!

- “C” (consecuencia emocional y conductual)

Me siento deprimido y abatido por el despido y es por esto que no tengo ganas de salir de calle y buscar otro empleo, prefiero estar en mi casa.

- “D” (debate de las creencias irracionales)

Acepto lo que ocurre, le puede ocurrir a cualquier persona. Me gustaba mi empleo, pero puedo conseguir un empleo que sea igual o mejor. Por ello, no es tan malo que me despidieran.

- “E” (reestructuración cognitiva)

Ya no tengo por qué sentirme mal, aunque extraño mi trabajo. No tengo ansiedad cuando recuerdo lo ocurrido, aunque aún no lo consiga. Pero ya comencé a buscar un trabajo, y pienso que pronto conseguiré otro.

Por otro lado, es importante conocer cómo funciona la parte “B” del modelo A-B-CD-E, para saber cuándo en realidad, afecta una creencia y cuando no.

2.2.9 Terapia Racional Emotiva de Ellis – TRE

Ellis fundó la Terapia Racional Emotiva con sus siglas TRE en el año de 1955 cuando era psicólogo en Nueva York, y tuvo influencia filosófica y psicológica cada uno con sus diversos autores.

Ellis y Bernard (1990) señalan que la RET no pretende ser objetiva y gratuita, sino que es un sistema de psicoterapia que intenta ayudar a las personas a vivir tranquilamente minimizando sus alteraciones emocionales y conductuales.

Los principales temas de la RET tienen como objetivo ayudar a la persona a pensar más racionalmente, sentir de forma más adecuada y actuar funcionalmente. La RET define a la creencia racional como un sentimiento apropiado y conducta funcional en relación con aquellas metas básicas.

Así también para la RET las creencias irracionales son aquello que nos permite vivir más tiempo y más felices, que nos permite elegir ciertos valores y metas, nos produce felicidad, utiliza formas eficientes y empíricas, para ayudarnos con el cumplimiento de nuestras metas.

Por otro lado, la RET parte del supuesto de que, si las metas principales de las personas es estar vivo, no pasar por penas que son innecesarias, y auto descubrirse constantemente, por ende, sería conveniente ponernos metas para adquirir las siguientes capacidades:

1. **Interés en sí mismo:** las personas emocionalmente estables y sanas suele valorarse, y mantener una buena autoestima, poniéndose en primer lugar, o ligeramente más arriba de los demás, por ende, también valoran sus propias metas e intereses, no son egoístas, pero tampoco se van al otro extremo de parecer altruistas.
2. **Interés Social:** el ser humano es un ser social, la mayoría de las personas mantiene un círculo social, la mayoría elige ese círculo social, donde en conjunto pueden vivir de una manera feliz.
3. **Dirección propia:** las personas con buena salud mental son responsables de su vida, y de las decisiones que toman, y paralelamente ofrecen ayuda a los demás.
4. **Tolerancia:** los sujetos racionales mantienen empatía y paciencia los unos a los otros incluso cuando estén enfadados consigo mismos, o con los demás; y se abstienen de minimizarse el uno al otro.
5. **Flexibilidad:** las personas racionales tienden a ser maduras, abiertas al cambio, flexibles en sus ideas y pensamientos, no mantienen reglas o normas rígidas y estables, ni para ellos ni para los demás, por ello suelen vivir una vida tranquila.
6. **Aceptación de la incertidumbre:** los seres humanos sanos tienden a reconocer y aceptar el hecho de que vivimos en un mundo de probabilidad y azar a la vez, se podría afirmar que las certezas no existen, sienten que esto es genial y no terrible, no viven presionados

ni obstinados por saber que pasara más adelante, por lo tanto, no están ansiosos a causa de la incertidumbre.

7. Compromiso: la mayoría de las personas que son inteligentes y maduras logran estar vitalmente debido a que están concentrados en lograr sus metas y logros, mantienen un interés constante por lograr el éxito personal y mantienen una buena actitud.

8. Pensamiento científico: los sujetos racionales tienden a ser más objetivos, pragmáticos y científicos, pueden sentir y actuar adecuadamente, manejan bien sus emociones, se guían por la lógica y el método científico que se asemeja a lo objetivo y real.

9. Auto aceptación: las personas que se mantienen sanas valoran mucho el estar con vida, y suelen aceptarse a sí mismos tal y como son, saben que pueden tener defectos, pero también reconocen que pueden mejorar, fortalecen sus virtudes y no se autocriticán por sus errores.

10. Hedonismo a largo plazo: las personas que no viven perturbadas perciben el todo, es decir tanto el presente como el futuro, persiguen la felicidad y evitan el dolor, saben que vivirán muchos años por ello no se centran solo en una etapa de su vida, sino tienen una visión general.

11. Alta tolerancia a la frustración: esta persona sana, mantienen una elevada tolerancia incluso bajo mucha presión en los diferentes aspectos de su vida, personal, familiar, laboral, social, etc. saben que es algo momentáneo y logran trabajar muy bien sus frustraciones.

12. Autorresponsabilidad en la perturbación: las personas estables, y sanas, aceptan y se muestran responsables de las cosas que les suceden, o en tal caso saben cuándo culpar a alguien y en qué medida, saben cuándo fue responsabilidad propia y cuando no, pero no se martirizan por ello.

2.3 Definición conceptual

Ellis (citado por Polo y colaboradores, 2016) argumenta que las ideas irracionales son cogniciones, creencias, pensamientos que difieren de lo real, estas distorsionan el camino para alcanzar nuestra metas, sueños y anhelos. Las creencias irracionales se desarrollan en relación con las experiencias que vamos pasando día a día.

Explicaremos a continuación cada una de las 10 creencias que Ellis (citado por Navas 1981) señala en el Inventario de Creencias Irracionales.

1. Creencia Irracional N° 1: “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”. Lograr esta creencia irracional es imposible, debido a que nunca a pesar de dar mucho, lograríamos que todas las personas nos aprueben siempre. La persona que vive con esta creencia se vuelve insegura, con baja autoestima, se minimiza por no lograr la aprobación de todos, mientras que para una persona racional esta no es una de sus prioridades, es normal que quieras ser querido y aprobado debemos hacer lo que mejor consideramos, aunque algunas personas nos desaprueren.

2. Creencia Irracional N° 2: “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”. Esta creencia nos invade cuando creemos que el éxito o la competencia es una necesidad, aunque logremos ventajas cuando realizamos algo mejor que otra persona, a menudo nos volveremos tenebrosos al fracaso, tensos, ansiosos, y fracasados si no logramos sobresalir.

3. Creencia Irracional N° 3: “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” esta creencia es irracional debido a que no existen reglas absolutas para lo que es “bueno” o “malo”. Las conductas poco morales o incorrectas son casi siempre resultado de la ignorancia, falta de conocimiento, falta de inteligencia. Somos seres libres y podemos cometer equivocaciones, el culpar a alguien grandemente, por sus malas prácticas no lo ayudara a vencer su ignorancia o perturbación, la persona que piensa racionalmente no culpa a los demás ni a sí misma, si comete un error la evalúa y si hizo mal la corrige, pero tampoco se perturba criticándose por haber hecho algo mal.

4. Creencia Irracional N° 4: “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” nosotros no tenemos poder para que absolutamente todas las cosas pasen como nosotros quisiéramos que se hagan, por ende, si vivimos lamentándonos, y quejándonos constantemente de nuestra mala suerte, estamos actuando irracionalmente, esto nos perturba y nos bloquea, hace que no tratemos de mejorar aquello que nos desagrada.

5. Creencia Irracional N° 5: “Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones”. La mayoría de las personas viven buscando culpables externos de las cosas que les sucede, culpan a otras personas, a la sociedad, u otros factores; y no asumen la responsabilidad de sus actos, si solo juzgamos no nos vamos a permitir centrarnos en lo que realmente tenemos que mejorar.

6. Creencia Irracional N° 6: “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”. Sabemos que la gente no anda buscando problemas, tampoco proponemos buscarlas, pero sí que nos demos cuenta de que en ocasiones andamos evitando ciertas situaciones por algunos temores que tenemos. Todo ello es ilógico porque hace poco objetivo lo que tenemos, a la vez nos impide comportarnos de manera eficaz, Esto es ilógico e irracional por varias razones. Primero porque no seremos objetivos sobre lo que pasa, segundo porque no nos permitirá actuar de manera eficaz y el temor por algunas situaciones las puede hacer más catastróficas de lo que ya son.

7. Creencia Irracional N° 7: “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente “existen muchas personas con esta idea irracional que no quieren esforzarse por algo que traerá consecuencias buenas a largo plazo, sino que quieren logros inmediatos. Si constantemente evitamos desarrollar

actividades necesarias vamos a adquirir perturbación emocional, y desconfianza en nosotros mismos. Por otro lado, en cambio la persona racional hace lo que tiene que hacer sin miedo, sin limitaciones ni evitaciones, asume retos y se motiva constantemente en el logro de sus metas.

8. Creencia Irracional N° 8: “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”. Sería incoherente rechazar cualquier tipo de ayuda que venga de los demás, solo para probar lo fuerte que somos, de una manera u otra todos somos dependientes de los demás en alguna medida, pero no irnos al otro extremo, de llegar a ser tan dependientes hasta perder nuestra propia autonomía, la persona racional busca su propia independencia, mas no tener que depender constantemente de alguien para sentirse seguro.

9. Creencia Irracional N° 9: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente “algunas personas erróneamente suelen pensar que a causa de lo que vivieron en su niñez, se convirtieron en las personas que son ahora y ya no hay nada que pueda cambiarlos, muchos psicólogos refieren que nuestro pasado determina mucho nuestro presente, y que no hay marcha atrás, incluso que nuestra personalidad se forma completamente en nuestra infancia. Esto es irracional y no tan cierto, si bien es cierto nuestro pasado ejerce influencia en nuestro presente, pero no lo determina, si la persona decide cambiar ciertos aspectos, con esfuerzo y buenos hábitos puede lograrlo. La persona racional tiene

la convicción de que a pesar de las experiencias que influyeron su pasado, puede modificar y cambiar algunas cosas en su presente, para el bienestar de su futuro.

10. Creencia Irracional N° 10: “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”. Esta es una creencia irracional que cuando logra alojarse en la mente de la persona, la vuelve relajada y ociosa, estas personas piensan que la relajación absoluta atrae más a la felicidad, cuando no es así, es cierto que debemos de tener momentos de ocio y diversión, pero no exagerar con ello, por el contrario, lograremos la felicidad con esfuerzo, compromiso, motivación y buena actitud. Por el contrario, la persona racional, trabaja arduamente en el desarrollo de sus metas y objetivos, muestra compromiso y esfuerzo, sabe que la felicidad depende mucho de sí mismo. A la vez se toma momentos de relajación y diversión.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1 Tipo y enfoque

Esta investigación es de tipo descriptivo que según Danhke (citado por Hernández, Fernández y Baptista, (2003) dichas investigaciones buscan explicar detalladamente las características, factores, componentes y perfiles importantes de personas, comunidades, grupos, o cualquier otro fenómeno que sea sometido a un análisis. En este caso se quiere conocer las creencias irracionales de los efectivos policiales de una Institución Pública en el distrito de Ancón.

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo debido a que intenta dar una explicación desde una perspectiva objetiva. Su objetivo es hallar con exactitud indicadores sociales con el fin de generalizar dichos resultados en datos cuantificables (Galeano, 2004)

3.1.2 Diseño

El tipo de diseño es no experimental; según Palella y Feliberto (2010) señalan que, en este diseño, solo se observa la variable y como es su desenvolvimiento en el contexto, en un determinado tiempo, para en función de ello poder describirla detalladamente. En consecuencia, no se manipulará la variable. Así también se trata de un diseño de corte transversal, por lo que se busca crear una relación de la variable creencias irracionales con la muestra en un único momento. (Hernández, Fernández y Baptista, 2006)

3.2 POBLACION Y MUESTRA

3.2.1 Población

La población de esta investigación la conforman 85 suboficiales de la Policía Nacional del Perú de ambos sexos, de entre las edades de 22 y 30 años que trabajan en una Entidad Publica el distrito de Ancón.

Para Chávez (2015) la población en una investigación o estudio es definida como el universo de dicho estudio cuyo objetivo es generalizar los resultados, es decir, una población está conformada por peculiaridades que nos permiten diferenciar a los sujetos uno de otros.

3.2.2 Muestra

La muestra está conformada por 85 suboficiales de la Policía Nacional del Perú. Vale la aclaración, que, en esta investigación, no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

La muestra es de tipo censal debido a que se evaluará al 100 % de la población que constituyen la Institución Pública.

Según Behar Rivero (2008) el muestreo de tipo censal es aquella en donde todos los miembros de la población son estudiados.

3.3 Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable que estudiar son las creencias irracionales en efectivos policiales de una institución pública en el distrito de Ancón, cuyo objetivo es poder determinar el nivel de las creencias irracionales en dichos efectivos policiales de esta Institución a la vez poder saber que creencias son las que predominan.

Tabla N° 1: Identificación de la variable y su Operacionalización

Variable	Dimensiones	Peso	Ítems	Niveles
			1,11,2	Alto
	Creencia Irracional N° I:		1,31,4	Medio
	“Necesidad de Aceptación”	10%	1,51,6	Bajo
Creencias			1,71,8	
Irracionales:			1,91	
Según Ellis			2,12,2	Alto
(2003) define a	Creencia Irracional N° II:	10%	2,32,4	Medio
las creencias	“Altas Auto expectativas”		2,52,6	Bajo
irracionales como			2,72,8	
ideas,			2,92	
pensamientos,			3,13,2	Alto
autoafirmaciones	Creencia Irracional N° III:	10%	3,33,4	Medio
o esquemas	“Culpabilización”		3,53,6	Bajo
mentales que			3,73,8	
influyen en			3,93	

nuestras			4,14,2	Alto
emociones y	Creencia Irracional N° IV:	10%	4,34,4	Medio
nuestro	“Intolerancia a la frustración”		4,54,6	Bajo
comportamiento;			4,74,8	
estas ideas			4,94	
irracionales son			5,15,2	
supuestos que			5,35,4	
pueden ser	Creencia Irracional N° V:		5,55,6	Alto
aceptadas o	“Causas Externas”	10%	5,75,8	Medio
negadas, pero no			5,95	Bajo
son realidades			6,16,2	
objetivas. Son	Creencia Irracional N° VI:		6,36,4	Alto
apreciaciones	“Miedo o Ansiedad”	10%	6,56,6	Medio
propias sobre			6,76,8	Bajo
nosotros mismos			6,96	
y los demás que			7,17,2	Alto
nos ayudan a	Creencia Irracional N°VII:		7,37,4	Medio
explicar las	“Evitación de Problemas”	10%	7,57,6	Bajo
situaciones que			7,77,8	
pasamos a diario.			7,97	
			8,18,2	Alto
	Creencia Irracional N°VIII:	10%	8,38,4	Medio
	“Dependencia”		8,58,6	Bajo

		8,78,8	
		8,98	
		9,19,2	Alto
Creencia Irracional N° IX:	10%	9,39,4	Medio
“Indefensión”		9,59,6	Bajo
		9,79,8	
		9,99	
		10,20,	Alto
Creencia Irracional N° X:	10%	30,40,	Medio
“Pasividad”		50,60,	Bajo
		70,80,	
		90,100	

3.4 Técnicas e Instrumento de evaluación y diagnóstico

3.4.1 Técnicas

Trespalcios, Vázquez y Bello (2005) explican las técnicas a emplearse en la investigación que son las siguientes:

1. **Técnicas de recolección de información indirecta:** En esta técnica se recopila la información necesaria utilizando fuentes; puntajes estadísticos, así como también se recurre a las fuentes de origen, que son los libros, revistas, trabajos de investigaciones, etc.

2. **Técnicas de recolección de información directa:** Se da cuando se recopila la información mediante la aplicación de encuestas en muestras que son representativas en la población.

3.4.2 Instrumento

Para esta investigación utilizamos el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis (1987).

3.4.2.1 Inventario de Creencias Irracionales:

Ficha Técnica:

Nombre Original de la prueba	: Irrational Beliefs Questionnaire (IBQ)
Traducción al Castellano	: Davis Mc. Kay y Navas (1987)
Autor	: Albert Ellis
Año	: 1980
Editado	: Psicho Metric, Lima, 2008
Aplicación	: Individual, Colectiva
Duración	: 30 minutos
Finalidad	: Conocer el nivel de Creencias Irracionales
Ítems	: 100
Material	: Cuestionario de Preguntas, Registro de Respuestas y Manual

3.4.2.2 Descripción del Instrumento

El Inventario de Creencias Irracionales, es un registro de opiniones que se basa en las 10 principales ideas irracionales propuestas por Ellis (1980), que, según el autor, causa y mantienen las perturbaciones emocionales. Este inventario se utiliza en los Estados Unidos desde 1968, siendo publicados en versión castellana por Davis Mc. Kay y Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987).

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

El Registro está constituido por 100 ítems en total, cuya facilidad de Comprensión permite que sea administrado en sujetos a partir de los 12 años, de manera individual o grupal, llevando su aplicación un tiempo aproximado de 30 minutos. Aquí se evalúan las diez principales concepciones erróneas que son aprendidas e incorporadas en nuestro repertorio comportamental a lo largo de nuestra crianza.

En el Registro, estas concepciones han sido organizadas de manera sistemática de forma tal que cada concepción errónea esté contenida en una oración cada 10 ítems.

3.4.2.3 Categorías

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

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

- 5) Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones.
- 6) Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- 7) Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
- 8) Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
- 9) El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.
- 10) La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

3.4.2.4 Forma de calificación:

Las respuestas son: “Si estoy de acuerdo” y “No estoy de acuerdo”. Los ítems son del 1 al 100 y se presentan en 10 grupos de manera que cada grupo consta de 10 creencias distorsionadas. Asimismo, se cuenta con una plantilla en el que la puntuación establecidas es de “1” Para la creencia irracional y de “0” para la creencia racional. De esta forma el examinado puede obtener en cada una de las 10 escalas un mínimo de “0” puntos y un máximo de “10” puntos por subgrupo.

El puntaje que se asigna a cada ítem está de acuerdo con la dirección de este, de la siguiente manera:

1. Si el ítem es directo y el sujeto responde que “Está de acuerdo” se le califica con un puntaje de 1.

2. Si el ítem es directo y el sujeto responde que “No está de acuerdo” se le califica con un puntaje de 0.
3. Si el ítem es indirecto y el sujeto responde que “Está de acuerdo” se le califica con un puntaje de 0.
4. Si el ítem es indirecto y el sujeto responde que “No está de acuerdo” se le califica con un puntaje de 1.

• Los ítems directos son: 1, 21, 51, 71, 81, 2, 12, 42, 62, 72, 82, 3, 13, 23, 33, 53, 63, 73, 24, 32, 84, 55, 75, 6, 26, 46, 66, 76, 96, 7, 27, 47, 67, 87, 8, 18, 28, 38, 78, 9, 19, 49, 69, 79, 89, 10, 50, 70, 80, 90, 100.

• Los ítems indirectos son: 11, 31, 41, 61, 91, 22, 32, 52, 92, 43, 83, 93, 4, 14, 44, 54, 64, 74, 94, 5, 15, 25, 35, 45, 65, 85, 95, 16, 36, 56, 86, 17, 37, 57, 77, 97, 48, 58, 68, 88, 98, 29, 39, 59, 99, 20, 30, 40, 60.

3.4.2.5 interpretación

Se suman los puntajes de cada creencia de forma independiente obteniendo así un puntaje total para cada uno de ellos. Los ítems evalúan la frecuencia de las ideas distorsionadas considerando 0 como la inexistencia de la frecuencia y el puntaje 10 como el más elevado.

3.4.3 Adaptación

En el Perú, encontramos que Velásquez (2002) realizó una investigación para su tesis de licenciatura, las creencias irracionales y la ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI), donde describe que

la confiabilidad de este instrumento a través del coeficiente alfa de Cronbach obtiene un coeficiente de 0,74.

3.4.4 Validez

Tang (2011), fue quien realizó el contenido del cuestionario a partir del criterio de jueces utilizando la V de Aiken, en la cual obtuvo una validez de 0,90 y 1, tal como se aprecia en los puntajes obtenidos por cada creencia:

Tabla N° 2: Validez de cada Creencia Irracional

• En la Creencia irracional II, obtuvo un total de V 1,00.
• En la Creencia irracional III, obtuvo un total de V 0,80.
• En la Creencia irracional IV, obtuvo un total de V 0,90.
• En la Creencia irracional V, obtuvo un total de V 0,93.
• En la Creencia irracional VI, obtuvo un total de V 0,98.
• En la Creencia irracional VII, obtuvo un total de V 0,98.
• En la Creencia irracional VIII, obtuvo un total de V 0,97.

2.4.5 Confiabilidad

Kuba (2017), realizó una actualización al cuestionario sobre su confiabilidad, a través de un análisis de confiabilidad por consistencia interna a través del Coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un coeficiente de 0.81.

2.4.6 Baremos

Categorías y rangos: Para todas las dimensiones.

1. El puntaje 0 a 5 es considerado un puntaje promedio.
2. El puntaje 6 a 7 es considerado un nivel moderado, lo que significa que, si existe la creencia, pero en su expresión mínima; pudiendo generar algunos problemas emocionales y conductuales.

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

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 PROCESAMIENTO DE LOS RESULTADOS

Una vez reunida toda la información necesaria se procedió a lo siguiente:

- Tabular la información, catalogarla y trasladarla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013.Ink.).
- Se estableció la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se emplearon las siguientes técnicas estadísticas: Valor Máximo y valor mínimo.

Media Aritmética

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

4.2 PRESENTACION DE LOS RESULTADOS

Tabla 3.

Estadísticos Descriptivos de las Dimensiones de Creencias Irracionales.

	C.I. N°I	C.I. N°II	C.I. N°III	C.I. N°IV	C.I. N°V
Válidos	85	85	85	85	85
Perdidos	0	0	0	0	0
Media	6,32	6,47	5,80	5,92	5,86
Mínimo	1	2	2	1	2
Máximo	9	9	8	8	8

	C.I. N°VI	C.I. N°VII	C.I. N°VIII	C.I. N°IX	C.I. N°X
Válido	85	85	85	85	85
Perdidos	0	0	0	0	0
Media	5,33	5,75	6,28	6,39	6,08
Mínimo	1	1	2	2	0
Máximo	7	8	9	9	9

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

En la Creencia Irracional N° 1 se observa lo siguiente:

- Una media de 6,32 que se categoriza como nivel promedio.
- Un mínimo de 1 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 9 que se categoriza como nivel Alto.

En la Creencia Irracional N°2 se observa lo siguiente:

- Una media de 6,47 que se categoriza como nivel promedio.
- Un mínimo de 2 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 9 que se categoriza como nivel Alto.

En la Creencia Irracional N°3 se observa lo siguiente:

- Una media de 5,80 que se categoriza como nivel Promedio.
- Un mínimo de 2 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 8 que se categoriza como nivel Alto.

En la Creencia Irracional N°4 se observa lo siguiente:

- Una media de 5,92 que se categoriza como nivel promedio.
- Un mínimo de 1 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 8 que se categoriza como nivel Alto.

En la Creencia Irracional N°5 se observa lo siguiente:

- Una media de 5,86 que se categoriza como nivel promedio.
- Un mínimo de 2 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 8 que se categoriza como nivel Alto.

En la Creencia Irracional N°6 se observa lo siguiente:

- Una media de 5,33 que se categoriza como nivel promedio.
- Un mínimo de 1 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 7 que se categoriza como nivel Alto.

En la Creencia Irracional N°7 se observa lo siguiente:

- Una media de 5,75 que se categoriza como nivel promedio.
- Un mínimo de 1 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 8 que se categoriza como nivel Alto.

En la Creencia Irracional N°8 se observa lo siguiente:

- Una media de 6,28 que se categoriza como nivel promedio.
- Un mínimo de 2 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 9 que se categoriza como nivel Alto.

En la Creencia Irracional N°9 se observa lo siguiente:

- Una media de 6,39 que se categoriza como nivel promedio.
- Un mínimo de 2 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 9 que se categoriza como nivel Alto.

En la Creencia Irracional N°10 se observa lo siguiente:

- Una media de 6,08 que se categoriza como nivel promedio.
- Un mínimo de 0 que se categoriza como nivel Bajo.
- Un máximo de 9 que se categoriza como nivel Alto.

Tabla N° 4:

Nivel General de las Creencias Irracionales

	NIVEL DE CREENCIAS IRRACIONALES			
	BAJO	PROMEDIO	ALTO	TOTAL
Creencia Irracional N° 1	34.1	28.2	37.6	100
Creencia Irracional N° 2	31.8	31.8	36.5	100
Creencia Irracional N° 3	28.2	63.5	8.2	100
Creencia Irracional N° 4	23.5	75.3	1.2	100
Creencia Irracional N° 5	28.2	64.7	7.1	100
Creencia Irracional N° 6	49.4	50.6	0	100
Creencia Irracional N° 7	24.7	72.9	2.4	100
Creencia Irracional N° 8	25.9	48.2	25.9	100
Creencia Irracional N° 9	18.8	56.5	24.7	100
Creencia Irracional N° 10	29.4	40	30.6	100
PROMEDIO	29.4	53.17	17.42	100

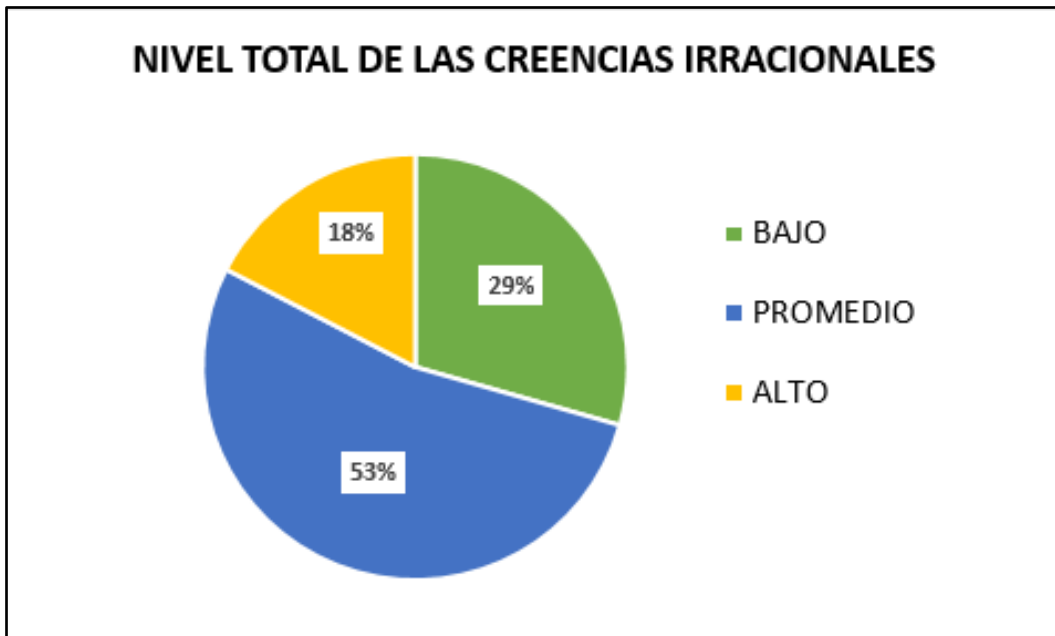


Figura 2. Nivel Total de las Creencias Irracionales.

Comentario:

El estudio realizado de 85 sujetos, sobre creencias irracionales tiene como interpretación los siguientes datos:

- Un porcentaje de 17.42 % que se categoriza como “Nivel Alto”
- Un porcentaje de 29.4 % que se categoriza como “Nivel Bajo”
- Un porcentaje de 53.17 % que se categoriza como “Nivel Promedio”

Tabla N° 5

Nivel de Creencia Irracional N° 1

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	29	34,1	34,1	34,1
	PROMEDIO	24	28,2	28,2	62,4
	ALTO	32	37,6	37,6	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 1 “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 37,6%, se considera la categoría “Alto”
- El 34,1%, se considera la categoría “Bajo”
- El 28,2%, se considera la categoría “Promedio”

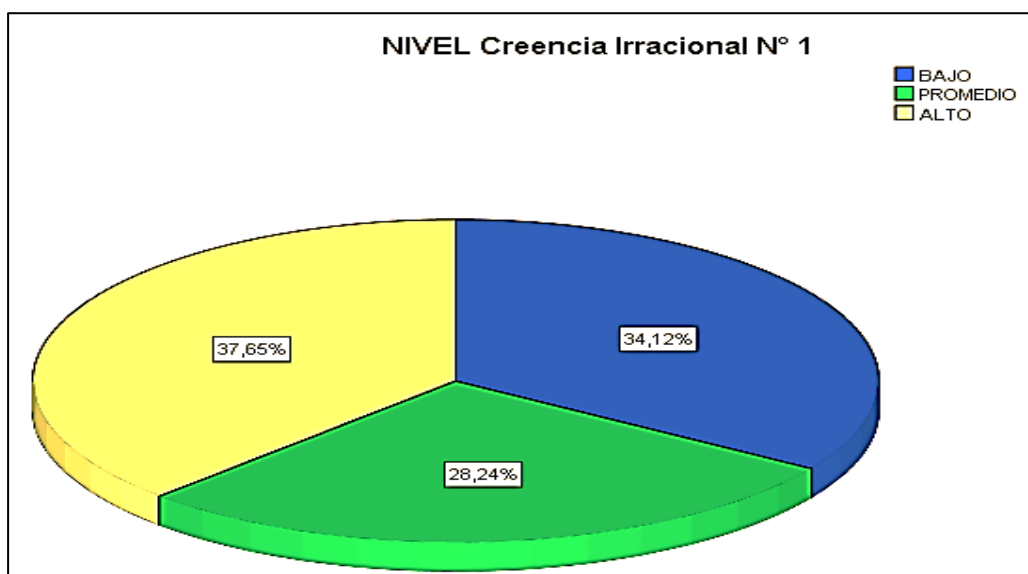


Figura 3. Nivel de la Creencia N°1.

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 1 “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en suboficiales de una Institución Pública en el distrito de Ancón, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados

- El 37,6%, se considera la categoría “Alto”

- El 28,2%, se considera la categoría “Promedio”

Tabla N° 6

Nivel de Creencia Irracional N° 2

		Frecue	Porcentaj	Porcentaje	Porcentaje
		ncia	e	válido	acumulado
Válido	BAJO	27	31,8	31,8	31,8
	PROMEDIO	27	31,8	31,8	63,5
	ALTO	31	36,5	36,5	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 2 “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 36,5%, se considera la categoría “Alto”
- El 31,8%, se considera la categoría “Bajo” y el 31,8%, se considera la categoría “Promedio”

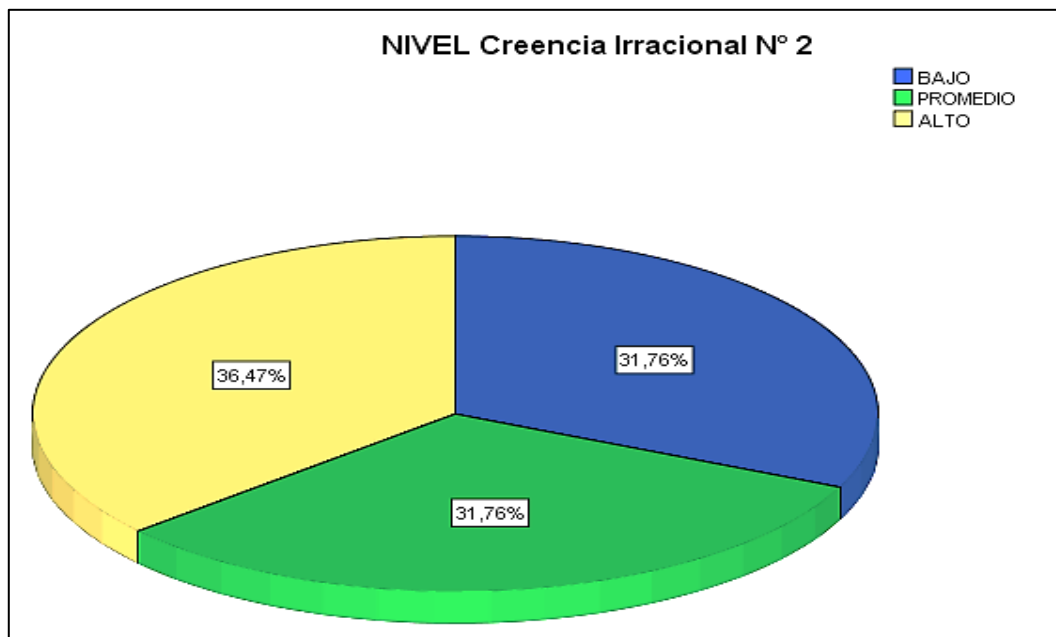


Figura N° 4: Nivel Creencia Irracional N° 2

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 2 “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 36,5%, se considera la categoría “Alto”
- El 31,8%, se considera la categoría “Bajo” y el 31,8%, se considera la categoría “Promedio”

Tabla N° 7

Nivel Creencia Irracional N° 3

		Frecue	Porcentaj	Porcentaje	Porcentaje
		ncia	e	válido	acumulado
Válido	BAJO	24	28,2	28,2	28,2
	PROMEDIO	54	63,5	63,5	91,8
	ALTO	7	8,2	8,2	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 3 “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 63,5%, se considera la categoría “promedio”
- El 28,2%, se considera la categoría “Bajo”
- El 8,2%, se considera la categoría “Alto”

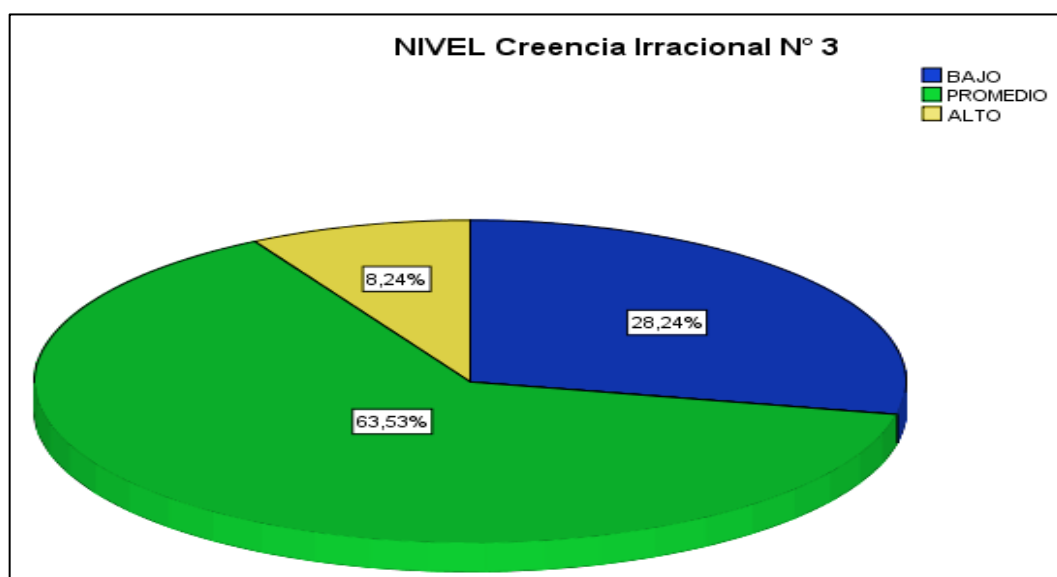


Figura N° 5: Nivel de Creencia N° 3

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 3 “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 63,5%, se considera la categoría “promedio”
- El 8,2%, se considera la categoría “Alto”

Tabla N° 8

Nivel de Creencia Irracional N° 4

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	20	23,5	23,5	23,5
	PROMEDIO	64	75,3	75,3	98,8
	ALTO	1	1,2	1,2	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 4 “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 75,3%, se considera la categoría “promedio”
- El 23,5%, se considera la categoría “Bajo”
- El 1,2%, se considera la categoría “Alto”

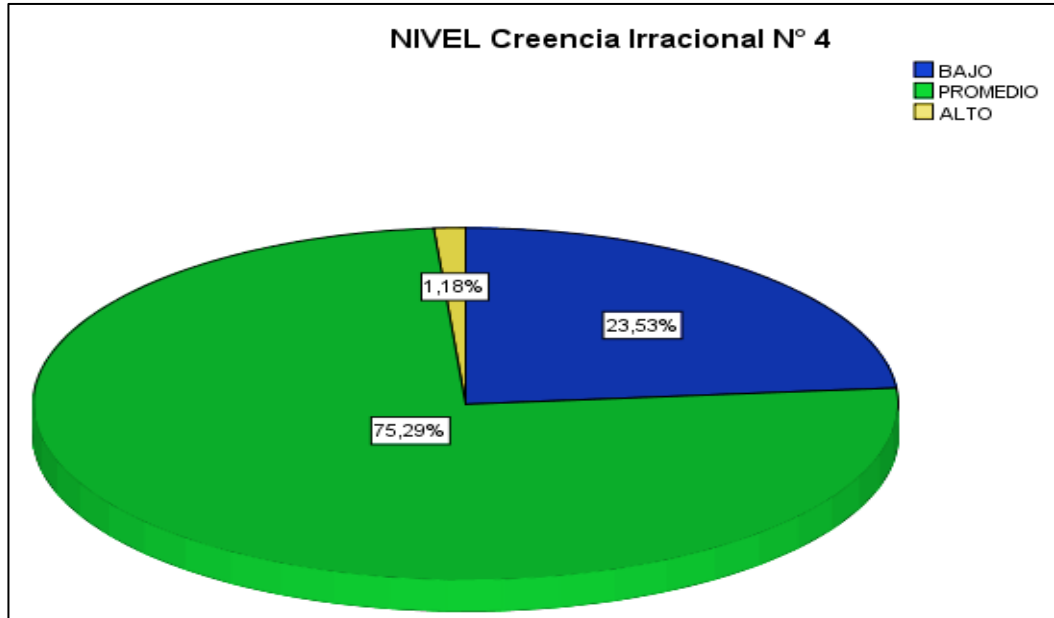


Figura N° 6: Nivel de Creencia N° 4

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 4 “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 75,3%, se considera la categoría “promedio”
- El 1,2%, se considera la categoría “Alto”

Tabla N° 9

		Frecuen cia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	24	28,2	28,2	28,2
	PROMEDIO	55	64,7	64,7	92,9
	ALTO	6	7,1	7,1	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Nivel de Creencia Irracional N° 5**Comentario:**

El nivel de Creencia Irracional N° 5 “Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 64,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 28,2%, se considera la categoría “Bajo”
- El 7,1%, se considera la categoría “Alto”

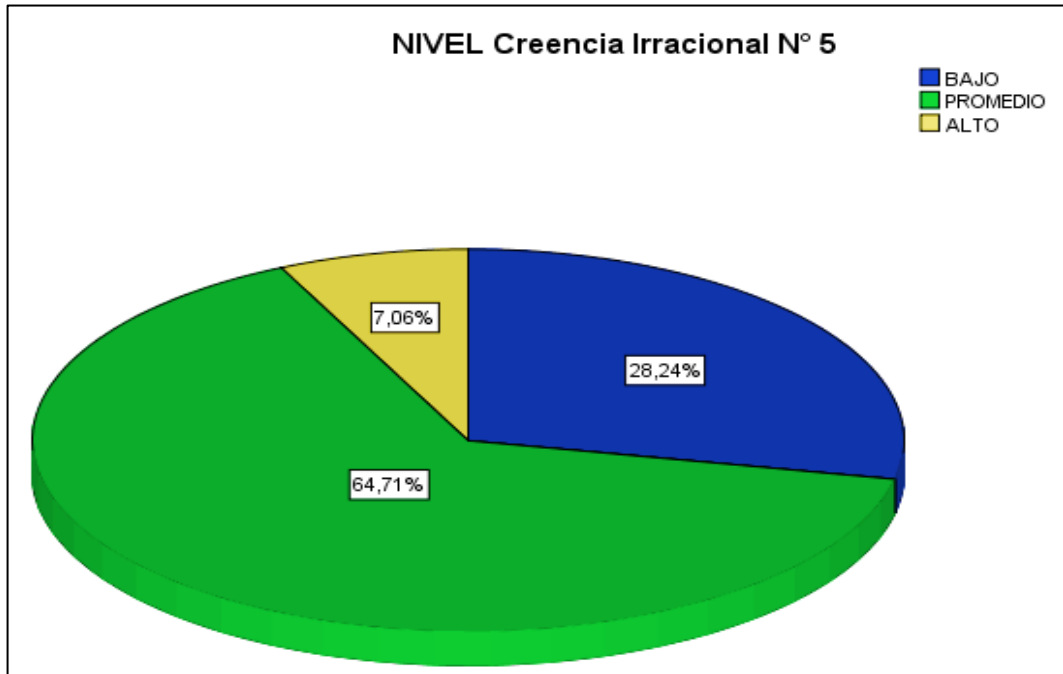


Figura N° 7: Nivel de Creencia N° 5

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 5 “Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 64,7%, se considera la categoría “Promedio”
- El 7,1%, se considera la categoría “Alto”

Tabla N° 10

Nivel de Creencia Irracional N° 6

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	42	49,4	49,4	49,4
	PROMEDIO	43	50,6	50,6	100,0
Total		85	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 6 “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,6%, se considera la categoría “Promedio”
- El 49,4%, se considera la categoría “Bajo”
- El 0,0%, se considera la categoría “Alto”

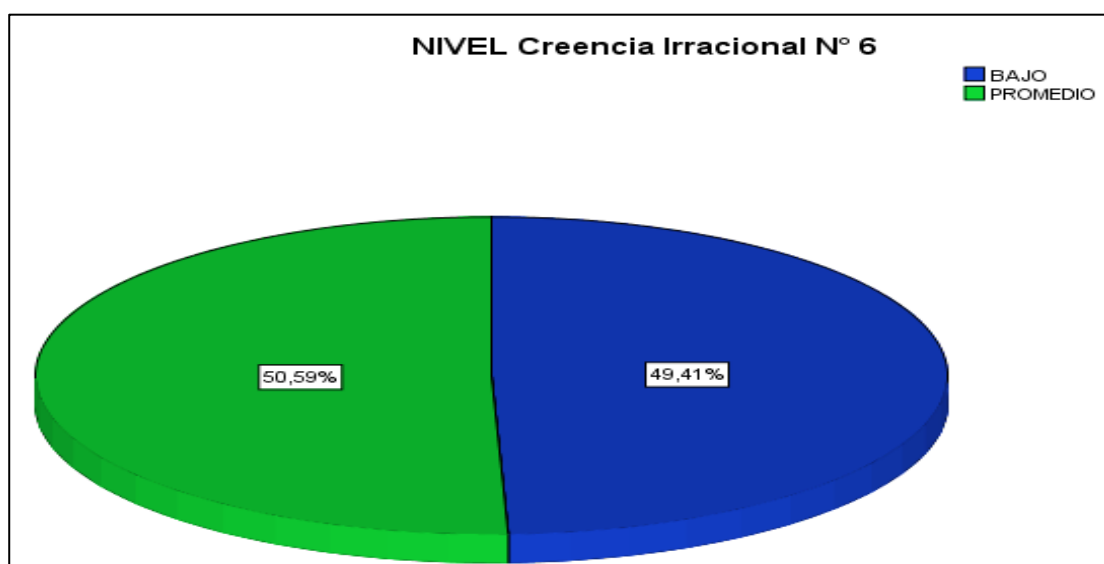


Figura N° 8: Nivel de Creencia N° 6

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 6 “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,6%, se considera la categoría “Promedio”
- El 0,0%, se considera la categoría “Alto”

Tabla N° 11

Nivel de Creencia Irracional N° 7

		Frecuen	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
		cia		válido	acumulado
Válido	BAJO	21	24,7	24,7	24,7
	PROMEDIO	62	72,9	72,9	97,6
	ALTO	2	2,4	2,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 7 “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 72,9%, se considera la categoría “Promedio”
- El 24,7%, se considera la categoría “Bajo”
- El 2,4%, se considera la categoría “Alto”

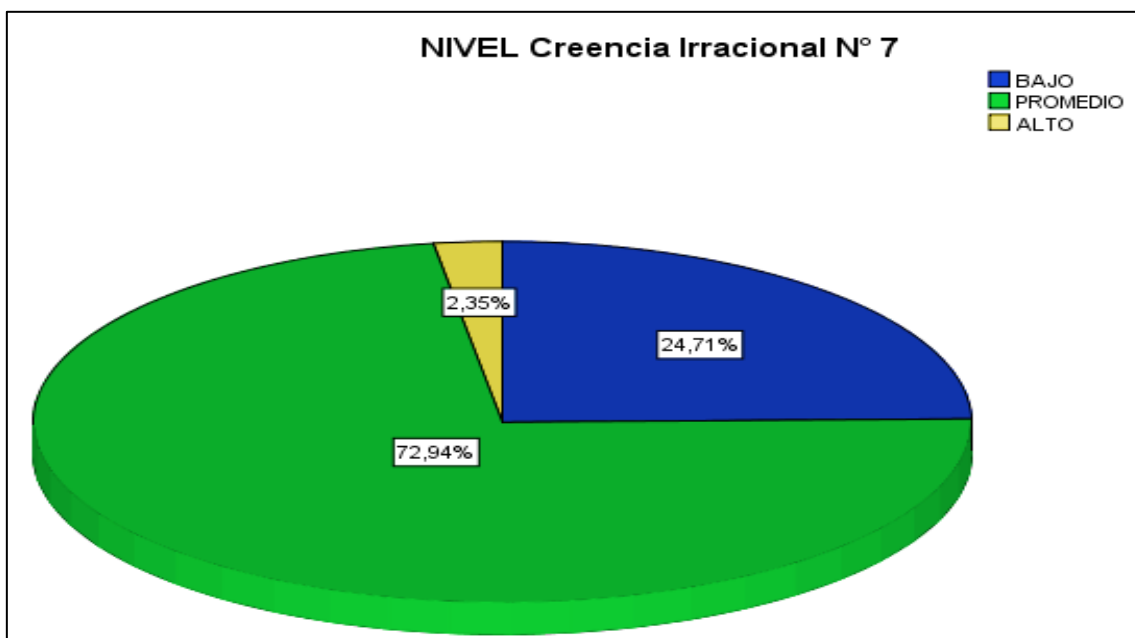


Figura N° 9: Nivel de Creencia N° 7

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 7 “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 72,9%, se considera la categoría “Promedio”
- El 2,4%, se considera la categoría “Alto”

Tabla N° 12

Nivel de la Creencia Irracional N° 8

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	22	25,9	25,9	25,9
	PROMEDIO	41	48,2	48,2	74,1
	ALTO	22	25,9	25,9	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 8 “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 48,2%, se considera la categoría “Promedio”
- El 25,9%, se considera la categoría “Bajo” y el 25,9%, se considera la categoría “Alto”

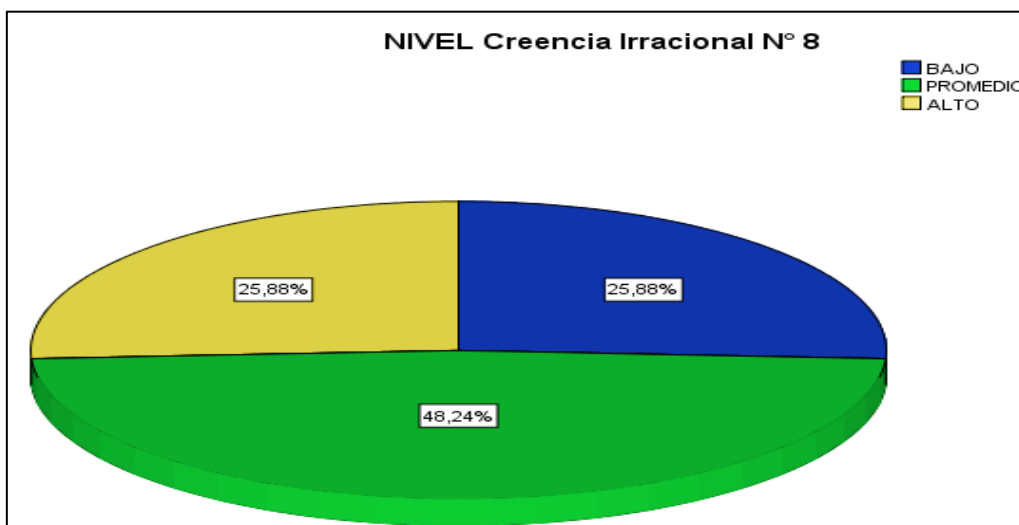


Figura N° 10: Nivel de Creencia N° 8

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 8 “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 48,2%, se considera la categoría “Promedio”
- El 25,9%, se considera la categoría “Bajo” y el 25,9%, se considera la categoría “Alto”

Tabla N° 13

Nivel de Creencia N° 9

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid	BAJO	16	18,8	18,8	18,8
o	PROMEDIO	48	56,5	56,5	75,3
	ALTO	21	24,7	24,7	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 9 “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 56,5%, se considera la categoría “Promedio”
- El 24,7%, se considera la categoría “Alto”
- El 18,8%, se considera la categoría “Bajo”

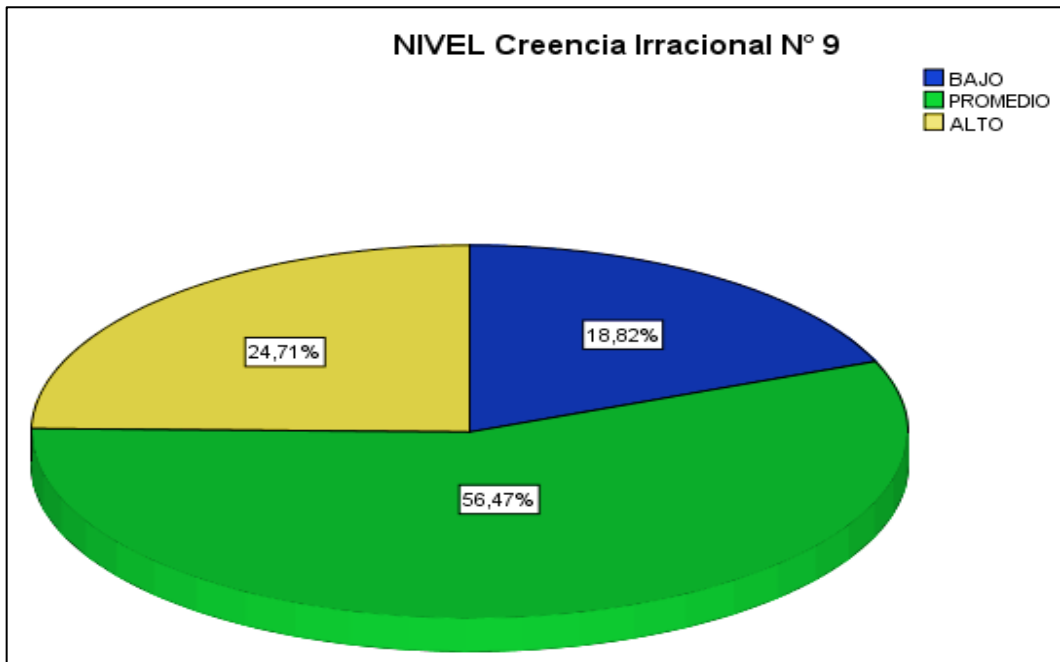


Figura N° 11: Nivel de Creencia N°9

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 9 “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 56,5%, se considera la categoría “Promedio”
- El 18,8%, se considera la categoría “Bajo”

Tabla N° 14

NIVEL Creencia Irracional N° 10

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	25	29,4	29,4	29,4
	PROMEDIO	34	40,0	40,0	69,4
	ALTO	26	30,6	30,6	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 10 “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 40%, se considera la categoría “Promedio”
- El 30,6%, se considera la categoría “Alto”
- El 29,4%, se considera la categoría “Bajo”

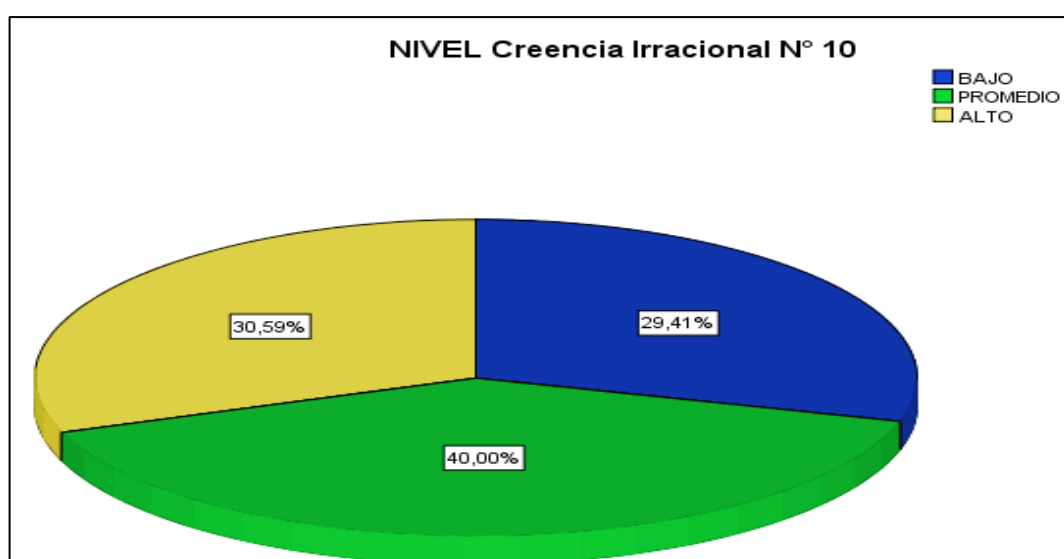


Figura N°12: Nivel de Creencia N° 10

Comentario:

El nivel de Creencia Irracional N° 10 “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, se considera “Promedio”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 40%, se considera la categoría “Promedio”
- El 29,4%, se considera la categoría “Bajo”

4.3 ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de las creencias irracionales en los efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón, exactamente se contó con 85 suboficiales a quienes se les aplicó el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis; se obtuvo como resultado general que un 53.17% se ubican dentro de la categoría Promedio, lo cual indica que existen creencias erróneas en la mente de los efectivos policiales.

Según Ellis (2003) los ítems de la prueba evalúan la frecuencia de las ideas irracionales, considerando cero (0) que sería la categoría Bajo, como la inexistencia de la frecuencia, un puntaje de 5,6 o 7 hablan de una categoría Promedio y a la vez la regular existencia de los pensamientos distorsionados y el puntaje de 10 que es la categoría Alto como el más elevado. Las puntuaciones de 8 o arriba de los 8 ya se consideran como indicadores que llegan a desarrollar un trastorno emocional.

Comentario: El recurrente pensamiento irracional hace que se forme una cadena de pensamientos irracionales, que pueden llegar a influenciar en nuestras decisiones personales, laborales, sociales y familiares, lo que hace subjetivo nuestra manera de pensar y actuar pues se da en función a lo que nosotros creemos correcto o no.

Respecto al primer objetivo sobre determinar el Nivel de la creencia N° I “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” figura una de las creencias con mayor representatividad, con un 37,6% que se ubicada en la categoría Alto, lo cual

indica que esta creencia se encuentra en la mayoría de los suboficiales, y es muy frecuente, sin embargo, un 34,1% están ubicados en la categoría Bajo, lo cual vemos un pequeño porcentaje de los suboficiales no piensa frecuentemente en esta creencia irracional o lo hace de manera racional y lógica.

Se obtuvo resultados similares en el trabajo de investigación de García (2014) en la ciudad de Tarapoto en su estudio realizado en estudiantes de medicina de las edades similares de entre 16 a 36 años, donde se obtuvo como resultado la existencia de una relación significativa entre las ideas irracionales y la ansiedad como un estado y como rasgo; donde las creencias con un puntaje que los ubico en la categoría Alto fueron la I, II y la V.

Según Ellis (2003):

Comentario: Dicha creencia está relacionada hace notar la necesidad que surge en el personal policial para obtener la aprobación de su entorno, ser considerado valorado como alguien importante para los demás de su alrededor;

Con respecto al segundo objetivo específico la cual es determinar el nivel de la creencia irracional N° 2 “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” obtiene un resultado del 36,5%, que lo ubica en la categoría Alto, lo cual indica que la mayoría de los efectivos de la policía mantiene frecuentemente este tipo de pensamiento irracional; sin embargo, un 31,8%, se ubica en la categoría Bajo lo que indica que un mínimo puntaje de efectivos suele pensar racionalmente acerca de ser competitivo y cometer errores en la vida.

Dichos resultados también fueron encontrados en el estudio de Chávez (2015) en el Perú, donde realizó una investigación sobre correlación entre las Creencias Irracionales y estilos de afrontamientos al estrés en pacientes drogodependientes para ver si existía alguna relación, obtuvo como resultado que existe una relación moderada entre ambas variables y además que se ubica en la categoría Alto las Creencias N° I, II y III.

De acuerdo con Ellis (2003), esta segunda creencia irracional, se da cuando definimos el éxito o la competencia como una gran necesidad. Podemos tener ventaja al realizar bien alguna cosa, pero frecuentemente nos volvemos hipertensos, tenebrosos del fracaso. Por tanto, es mejor, a veces disfrutar lo que podamos hacer que estar constantemente pendiente del resultado.

Además, **Ellis (2003)** señala algo muy interesante, si creemos que una persona es más valiosa que otra porque tiene éxito, caeremos en dos grandes errores: el primero, nos consideraremos carentes de valor cuando otros sobresalgan más que nosotros y segundo, nos definiremos según los éxitos que logremos.

Comentario: Somos humanos que cometemos errores, así que es mejor estar dispuestos aprender que buscar obsesivamente la perfección.

Esta creencia resalta la necesidad que tienen los efectivos de la policía de llegar a ser bastante competitivos sin llegar a cometer ningún error, logrando la perfección en todos los aspectos.

Referente al tercer objetivo específico donde se desea determinar el nivel de creencia irracional N° 3 "Ciertas personas son malas, viles y perversas

y deberían ser castigadas” se obtuvo como resultado un porcentaje de 63,5% que lo ubica en la categoría Promedio, es decir, la mayor parte de efectivos tiende en ocasiones a pensar este tipo de creencia irracional, pero por otro lado, un 8,2% mínimo porcentaje se encuentra en la categoría Alto; es decir, hay efectivos que frecuentemente creen este pensamiento irracional.

Ellis (2003) argumenta que esta creencia resulta irracional e ilógica, porque no existen normas definitivas para lo “bueno” o “malo”. Las inconductas morales o incorrectas son el resultado de la ignorancia la falta de conocimiento e inteligencia.

Ellis (2003) señalaba que estamos expuestos a actuar erróneamente. El echar la culpa o castigar severamente (Navas, 1981) a una persona por un “mal comportamiento” no compensara la falta de inteligencia, ignorancia; sino por el contrario podría aumentarla.

Comentario: El individuo que piensa racionalmente no anda culpando a los demás ni así mismo, y si los demás le quieren crear culpa, evalúa su comportamiento y lo corrige, si lo considera necesario. Existe un pensamiento irracional en los efectivos policiales por lo que creen rotundamente que las personas que son malas, viles y perversas deberían ser castigadas, quizá esto pueda explicarse a que debido a su trabajo constantemente ven a personas que hacen cosas incorrectas, cometen delitos y ellos deben hacer que paguen por ello.

Así también, respecto al cuarto objetivo donde se quería saber el nivel de Creencia Irracional N° 4 “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” que existe en los efectivos de la policía, se encontró un 75,3% que se ubica en la Categoría Promedio, lo cual indica que un mayor porcentaje de los policías en ocasiones ha tenido este tipo de pensamiento irracional, por otra parte, un 1,2% se ubica en la categoría Bajo, lo que nos da a entender que solo un grupo pequeño de los efectivos piensa racionalmente referente a este tipo de creencia.

Un resultado similar encontramos en la investigación realizada por García (2014) en la que evaluó a estudiantes universitarios de edad similar con la población de esta investigación, en la cual la creencia irracional N° IV se ubicó también en la categoría Medio.

Ellis (2003) interpreta esta creencia, que la realidad es como tal y sería buena idea trabajar con mucho esfuerzo para modificarlo, pero lo que hacen las personas es quejarse de lo que les toca vivir o de su mala suerte de manera constante repitiendo compulsivamente lo terrible y catastrófico que es la realidad o el que algo no nos haya salido como lo hubiésemos deseado.

Comentario: Las situaciones que no nos agradan puede que nos trastornen emocionalmente, pero no son tan terribles o catastróficas, sino es que nosotros las consideremos así. Lo que revela que existen pensamientos en cuanto a querer suponer que las cosas tienen que salir como uno quisiera, existe la tendencia en los suboficiales de creer irracionalmente que tienen cierto poder para hacer que las cosas sucedan como lo planifican, si esto no sucede, esto les puede provocar una perturbación emocional o cierta frustración.

En cuanto a los resultados y objetivo en la creencia irracional N° V “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones” nos encontramos con un 64.7% que se ubica en un nivel Promedio, lo cual evidencia la problemática de que la gran parte de suboficiales en ciertas ocasiones y en cualquier aspecto de su vida, tienden a atribuir la responsabilidad de lo que les sucede a los demás, sin embargo, por otro lado tenemos un 7,1% de efectivos policiales que logran ubicarse en la categoría Alto, que evidencia el porcentaje de efectivos que mantiene con más frecuencia esta creencia irracional, y en el que surgen quizá perturbaciones o emociones dolorosas a causa de ello.

Tendencias similares se encontraron en un estudio realizado por Medina (2017) en la ciudad de Ambato, Ecuador en donde tuvieron como principal objetivo determinar si existe relación entre el estrés y las ideas irracionales en deportistas de un Club Social Deportivo y la Federación Deportiva. Los resultados finales dieron a conocer un porcentaje que se ubicó en la categoría Promedio en las creencias N° IV, V, VI, VII y IX.

Según Ellis (2003) las personas que mantienen esta creencia irracional pasan culpando al destino, a la suerte o a otras personas por las situaciones y emociones negativas que pasan.

Además, Ellis (2003) argumenta que, aunque las experiencias o situaciones son molestas, perturbadoras, no siempre tienen que ser muy dañinas, en el aspecto emocional a no ser que uno mismo contribuya a ello con

propias actitudes y reacciones. Señala también que gran parte es la persona misma la que se altera al repetirse frecuentemente lo mal que algo le ha salido.

Comentario: La persona irracional busca evitar exageradamente las incomodidades de la vida, las podemos procurar mejorar con actitud positiva o afrontarla con esfuerzo y compromiso, casi siempre somos nosotros los que nos ponemos mal y nos frustramos al decirnos repetidamente lo mal que algo nos a salido.

Según lo encontrado en relación con la creencia N° IV se puede decir que el tratar constantemente de culpabilizar a los otros de lo que nos suceden o lo que sucede en nuestro alrededor nos puede ocasionar mucho estrés y tensión.

En la creencia irracional N° VI “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” la cual examina el pensamiento irracional de tener miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida o incierta, los resultados obtenidos demostraron que un 50.6% se ubica en la categoría Promedio. Es decir, un poco más de la mitad de los efectivos policiales mantiene este pensamiento irracional en su mente. Pero por otro lado encontramos un 0% que pertenece a la Categoría Alto, lo cual evidencia que esta creencia irracional no permanece muy frecuentemente ni es tan importante en la mente de los efectivos;

Estos resultados se asemejan a la investigación señala en el párrafo anterior, por Medina (2017) en la ciudad de Ambato, Ecuador en donde tuvieron como principal objetivo determinar si existe relación entre el estrés y las ideas irracionales en deportistas de un Club Social Deportivo y la Federación

Deportiva. Los resultados finales dieron a conocer un porcentaje que se ubicó en la categoría Promedio en las creencias N° IV, V, VII y IX.

Según Ellis (2003) no nos emociona buscar o tener problemas, pero tampoco debemos salir corriendo de ellas. Por ende, se encuentran personas que viven evitando muchas cosas por temor y preocupaciones, esto según Ellis es totalmente irracional por las siguientes razones: a) Hace que nos evaluemos objetivamente, b) impide que podamos actuar de manera eficaz, c) el miedo sobre situaciones las puede hacer parecer mucho peor de lo que en realidad son.

Comentario: Por el contrario, alguien racional mide las consecuencias negativas, de experiencias sin exagerar el peligro, si ellos pueden hacer algo para evitarlo lo hacen tranquilamente.

En relación a la creencia irracional N ° VII “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” la cual señala un pensamiento irracional sobre tener miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida o dudosa, los resultados encontrados fueron que un 48,2% se ubica en la categoría Promedio; sin embargo, un 2,4% de los policía corresponde a la categoría Alto, lo que es un mínimo porcentaje de efectivos que constantemente distorsionan esta creencia para un aspecto negativo.

Este resultado lo refuerzan dos investigaciones, la primera de Barrientos (2002) en la ciudad de Lima Metropolitana, su tesis sobre creencias Irracionales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas. El resultado final fue que existen diferencias significativas en relación al sexo, por ejemplo, en la Creencia N° I los hombres presentan mayor nivel de frustración que las mujeres; en la

creencia N° VII los hombres presentan mayor nivel de inercia y evasión que las mujeres, siendo estas dos las creencias más sobresalientes ubicándose en la categoría Promedio.

Ellis (2003) señala que esta creencia irracional viene a ser un tipo de búsqueda de satisfacción pronta que es totalmente opuesta al trabajo que exigen ciertas cosas, para un mayor beneficio. Para Ellis, la consecuencia de evitar frecuentemente ciertas dificultades será el sentimiento de insatisfacción en el futuro, además de otros problemas relacionaos.

Comentario: Existen tendencias en cuanto a querer evitar ciertas dificultades y buscar caminos más cortos y ligeros de sobrellevar. Según la interpretación de Ellis con respecto a esta creencia, los suboficiales en ocasiones pueden de manera inteligente, evitar tareas innecesarias, penosas y molestas, pero si se haya evitado las tareas necesarias reflexiona con un análisis para exigirse cambiar dicha creencia, aunque en ocasiones este cambio se dé por influencias externas.

En cuanto a la creencia N° VIII “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” la cual evalúa el pensamiento irracional sobre la necesidad de depender de alguien más para tomar sus decisiones, se encontró un porcentaje de 48,2% que se ubica también en una categoría Promedio, lo cual evidencia que en ocasiones los efectivos policiales pueden mostrarse dependientes e inseguros para tomar ciertas decisiones. Por otro lado, también tenemos un 25,9%, de los efectivos que se ubica en la categoría Alto, lo que significa una cuarta parte de toda la muestra, en la que los efectivos piensan de manera poco lógica en esta octava creencia irracional.

Los resultados presentados en este estudio son similares al estudio de Moreta (2017) en Ecuador sobre ideas irracionales y resiliencia en estudiantes de Psicología. Se obtuvo como resultado final el hecho de que la resiliencia si se relaciona con las ideas irracionales, a mayores creencias irracionales menor resiliencia, y a menores creencias irracionales existe mayor resiliencia en las personas. Las creencias que alcanzaron un porcentaje Promedio fueron las N° II, V, VIII y X.

Para Ellis (2003) sería ilógico rechazar la ayuda de otros, solamente para probar lo fuertes que somos, cuando por el contrario sería de gran beneficio buscar ayuda. Incluso menciona que todos somos dependientes de los otros en alguna medida, pero no cobra valor el exagerar cierta dependencia, hasta perder nuestra autonomía.

Comentario: El nivel promedio alcanzado por los efectivos, puede estar relacionado con el tipo de trabajo que ellos manejan, debido a que constantemente deben reportarse e informar sobre lo que hacen en el trabajo. En una rutina muy estresante y caótica los policías tienen que apresurar tomar las decisiones, es decir, tratar de evaluar riesgos en sus decisiones, dándoles valor justo, pero en menos tiempo que en lo normal, cabe resaltar que si bien pueden tener como capacidad esto en el trabajo puede ser muy distinto en su vida personal.

Con respecto a la creencia irracional N° IX “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” los resultados alcanzados fueron que un 56,5 % se ubica en la categoría Promedio, a la vez tenemos también un 18,8%, de los efectivos que se ubica en la categoría Bajo, lo cual evidencia el hecho de que

solo algunos efectivos mantienen una creencia racional y lógica en cuanto a este tipo de creencia.

Según Ellis (2003) una persona con esta creencia presente en su pensamiento considera rotundamente que es poco probable que puedan cambiarse a sí mismo, debido a que sus experiencias pasadas lograron hacerlos, así como son ahora de adultos y no podrán cambiarla. Señala también que concuerdan con lo que algunos psicólogos afirman, que nuestro pasado determina nuestro presente y que la personalidad del ser humano se forma completamente en la niñez.

No siendo totalmente cierto, puesto que puede ser que nuestras experiencias pasadas influyan en la formación de nuestra personalidad, pero no la determina y está sujeta a cambios.

Comentario: Se comprueba que el porcentaje de los efectivos mantienen un pensamiento en el que consideran ser como tal y que nadie los puede cambiar, si bien esta no puede procurar emociones negativas, pero si otras consecuencias como sus relaciones con los demás.

Por otro lado, también podemos considerar el hecho que vivan culpándose o culpando a otros por sus experiencias y lo que son ahora.

Lo cual hace referencia a que existe probablemente en los efectivos cierta rigidez en el pensamiento, al creer que las cosas que vivieron en el pasado determino muchas cosas de lo que son ahora, y que su personalidad ya está bien formada y no pueden cambiar o quizá utilizan como justificación a ciertos errores el hecho de que son así y nadie los puede cambiar.

Respecto a la creencia irracional N° X “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”, hallamos un porcentaje de 40% que similar a los porcentajes anteriores también se ubica en la categoría Promedio, estos resultados hacen evidencia de que en ocasiones los suboficiales tienden a creer irracionalmente que encontrarán la felicidad con la inactividad, y por otro lado percibimos un 29,4%, que se encuentra en una categoría Bajo, lo cual hace referencia de que un cuarto de la muestra logra un pensamiento correcto en cuanto a lo que hallar la felicidad se refiere.

Resultados similares hallamos en la investigación de Moreta (2017) en Ecuador sobre ideas irracionales y resiliencia en estudiantes de Psicología. Se obtuvo como resultado final el hecho de que la resiliencia sí se relaciona con las ideas irracionales, a mayores creencias irracionales menor resiliencia, y a menores creencias irracionales existe mayor resiliencia en las personas. Las creencias que alcanzaron un porcentaje Promedio fueron las N° II, V, VIII y X.

Según Ellis (2003) esta creencia sí logra ejercer bastante influencia, probablemente terminaría fracasando, puesto que se basa en creer que el ocio trae felicidad, por ende, no requiere del esfuerzo ni perseverancia, sino todo lo contrario.

Comentario: Algunos de los efectivos pueden trabajar arduamente en sus deberes, pueden mostrar compromiso y gran esfuerzo en el trabajo, sin embargo, existe otra parte en la que piensan que esforzarse y actuar con compromiso no te da la felicidad y satisfacción completa como la deseas, y que sería mejor no hacer nada o permanecer sin actividad para lograr ser feliz. Es decir, la mayoría

de ellos piensa que una persona es feliz cuando no realiza nada, ninguna actividad la cual requiera esfuerzo alguno.

De acuerdo con la discusión y análisis de resultados se llega a la conclusión que la presente investigación cuenta con antecedentes nacionales e internacionales que confirman los resultados obtenidos y explicados en el presente estudio, que refuerza y confirma la existencia de las creencias irracionales en esta investigación como en otras expuestas anteriormente.

Finalmente se concluye también que existen mínimas o casi nulas discrepancias y mayores similitudes en relación con los antecedentes por lo que le da mayor veracidad a la presente investigación.

4.4 Conclusiones

En relación con el objetivo general de la presente investigación, se llega a la conclusión que un 53.17% de los participantes al menos presenta una creencia irracional. Respecto a los objetivos específicos se llega a la siguiente conclusión:

1. El nivel de la Creencia irracional **N° I “Necesidad de Aceptación”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **ALTA**.
2. El nivel de la Creencia irracional **N° II “Altas auto expectativas”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **ALTA**.
3. El nivel de la Creencia irracional **N° III “Culpabilización”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**.
4. El nivel de la Creencia irracional **N° IV “Intolerancia a la frustración”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**.
5. El nivel de la Creencia irracional **N° V “Causas Externas”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**.
6. El nivel de la Creencia irracional **N° VI “Miedo o Ansiedad”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**.

7. El nivel de la Creencia irracional **N° VII “Evitación de Problemas”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**.
8. El nivel de la Creencia irracional **N° VIII “Dependencia”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**.
9. El nivel de la Creencia irracional **N° IX” Indefensión”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**.
10. El nivel de la Creencia irracional **N° X “Pasividad”** que predomina en los efectivos policiales de una Institución Pública del distrito de Ancón, se encuentra en la categoría **PROMEDIO**.

4.5 Recomendaciones

- Se recomienda identificar a los efectivos policiales que muestren un nivel Alto de Creencias irracionales para realizar una intervención anticipada.
- Se sugiere diseñar un programa de intervención en la cual participen los efectivos policiales para lograr eliminar las Creencias irracionales que existen en cada uno de ellos.
- Se propone realizar otras investigaciones de tipo comparativas con otras variables para observar la influencia que tienen con las ideas irracionales y tener una visión más precisa de la salud mental de los efectivos de la Policía Nacional.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

CONOCIENDO A MIS CREENCIAS IRRACIONALES

5.1 DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA

El presente programa tiene como nombre: Conociendo a mis creencias irracionales.

5.2 JUSTIFICACION DEL PROGRAMA

El efectivo policial al tener una gran responsabilidad en la ciudad, es por ello la gran importancia de conocer cómo piensa , en que piensa, y que ideas anteceden a su comportamiento, sobre todo es importante saber si existen ideas irracionales en su mente , debido a que de ellos depende la tranquilidad e incluso la vida de muchas otras personas; es preocupante saber que hoy en día la mayoría de efectivos no se encuentran preparados psicológicamente para sobrellevar tantas situaciones difíciles y estresantes, estas situaciones pueden generar ideas poco lógicas, ideas negativas o quizá pueden realizar una mala interpretación de la realidad.

Por lo mencionado en el párrafo anterior, el presente programa de intervención tiene como propósito minimizar el nivel de las creencias irracionales en los efectivos policiales de la comisaria en el distrito de Ancón, sobre todo las creencias que alcanzaron un nivel Alto, como son las creencias I y II.

Este programa tiene como finalidad poder realizar una intervención ofreciendo técnicas y soluciones para que los efectivos puedan enfrentar estas creencias que habitan en su mente y perjudican su salud mental.

5.3 OBJETIVOS:

5.3.1 OBJETIVO GENERAL:

Reducir el nivel de las creencias irracionales en los efectivos policiales de la comisaría del distrito de Ancón a través de un programa de intervención para mejorar su bienestar psicológico.

5.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las 10 creencias irracionales de Ellis y brindar estrategias al personal de la Policía Nacional del Perú y poder corregirlas.
- Enseñar y poner en práctica el modelo A – B – C – D y E de Ellis.

5.4 SECTOR AL QUE SE DIRIGE

El presente programa de intervención está dirigido a los 85 suboficiales de la Comisaría de Ancón que presentaron una o más creencias irracionales.

5.5 ESTABLECIMIENTO DE CONDUCTAS PROBLEMAS / METAS

Las conductas problemas se crean en función a las creencias irracionales, a continuación, se ejemplificará de forma operativa una creencia, que da como resultado conductas problemáticas:

Un suboficial de segunda con el tipo de creencia irracional N° II **“Debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende”**, en un operativo contra un grupo de delincuentes para lo cual se han preparado con anticipación, es llamado por su superior para que lidere al grupo de suboficiales en este operativo, al término de la operación para atrapar a esta banda de delincuentes, lamentablemente no lograron atrapar a todos, fugándose dos delincuentes pertenecientes a la banda, el suboficial se sintió muy impotente y poco competente porque su creencia le impide equivocarse, por lo que se siente fracasado por no haber podido capturar a todos los de la banda.

Ahora analizaremos las conductas problemas generadas por la Creencia Irrracional N°II, mediante el modelo A-B-C-D-E de la Terapia Racional Emotiva y Conductual de Albert Ellis, para su posterior modificación:

- “A” (experiencia o acontecimiento activador)

El suboficial es llamado por sus Superior para liderar a un grupo de efectivos en una operación para atrapar a una banda y no logra atrapar a todos los delincuentes.

- “B” (creencia sobre A)

Entonces surgen pensamientos y creencias irracionales

Si me llamaron como líder a cargo de este operativo por sobresalir en operativos anteriores y otras actividades de mi trabajo porqué esta vez me equivoqué, acaso no sirvo para este trabajo, si hoy me equivoco en adelante también lo haré, no merezco estar a la cabeza de este grupo porque no puedo hacerlo completamente bien.

- “C” (consecuencia emocional y conductual)

Me siento muy triste y tengo cólera, quisiera pasar desapercibido en la Institución.

- “D” (debate de las creencias irracionales)

Me doy cuenta de que soy un ser humano, y como cualquiera de mis colegas y superiores puedo equivocarme en algún momento, no soy un ser perfecto y no siempre los operativos tendrán éxito, esto le pudo haber ocurrido a cualquiera de mis compañeros, no es tan malo que me haya ocurrido.

- “E” (reestructuración cognitiva)

Me siento mejor conmigo mismo, aprendí que puedo equivocarme y eso no significa que soy un policía ineficiente, gracias a esta equivocación, pude revisar con más detenimiento este tema y encontrar nuevas formas de planear mejor el operativo contra estos delincuentes; esta equivocación me ha motivado a aprender más sobre cómo actuar en un operativo peligroso.

En este caso observamos como el suboficial aplica el modelo A – B – C – D - E de Ellis para esta creencia irracional.

Lo que se busca es que cada uno de los efectivos de la Policía pueda identificar y analizar la creencia irracional que está pensando y pueda aplicar cada uno de los pasos de este modelo en la que finalmente logre eliminar el pensamiento irracional o la convierta en un pensamiento racional que no altere su bienestar psicológico.

5.6 METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN

La metodología que utilizaremos será la teórica – practica.

- El programa de intervención se desarrollará en ocho sesiones.

- El número de efectivos que participará en cada sesión será como máximo 23 personas.
- La duración será de una hora y media por sesión.
- Se realizará como máximo dos sesiones por semana.
- Se empleará el modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis y dinámicas grupales.
- Se utilizará recursos audiovisuales.

5.7 INSTRUMENTOS / MATERIAL A UTILIZAR

Para llevar a cabo el programa utilizaremos los siguientes materiales:

- ✓ Un salón con 23 sillas.
- ✓ 1 mesa grande.
- ✓ Un proyector conectado a una laptop, con audio y con acceso a internet.
- ✓ Hojas Bond
- ✓ Lapiceros
- ✓ Limpia tipo
- ✓ Papelógrafos
- ✓ Tijeras
- ✓ Goma
- ✓ USB
- ✓ Cinta Scock
- ✓ Plumones
- ✓ Lapiceros
- ✓ Lápices

5.8 PROGRAMA DE ACTIVIDADES

SESION 1: Inauguración del programa de intervención.
(Tiempo de duración 70 minutos)

Momentos:

- Bienvenida y presentación del Programa.
- Importancia y objetivo.
- Video sobre creencias irracionales.
- Indicaciones finales

Objetivos:

1. Dar a conocer la importancia y el objetivo del programa de Intervención, así como también presentar el temario de todo el Programa de Intervención.
2. Entablar empatía entre el psicólogo y el participante y generar expectativa y motivación para las próximas sesiones del programa.

Desarrollo de las Actividades:

- Se iniciará dando la bienvenida a todos los policías por su participación en el programa. Luego de ello la psicóloga se presentará con todos y de igual manera se le pedirá a cada uno que pueda presentarse mencionando su nombre, grado y tiempo de trabajo en la institución. (10 minutos)
- Haciendo uso de las diapositivas se leerán todos los temas a desarrollar durante las ocho sesiones. Así como también se les dará a conocer la

gran importancia de desarrollar este programa y los beneficios que tiene participar activamente de ello. Se explicará cual es el objetivo que se quiere alcanzar en el desarrollo de las diferentes sesiones. (25 minutos)

- Se presentará un reportaje que salió en el Diario el Comercio titulado “39 policías se han suicidado en 4 años” disponible en el siguiente link en donde se visualizará como las creencias irracionales actúan de manera negativa perjudicando la salud mental de las personas en distintas situaciones; con el objetivo de que los participantes puedan tener una visión de lo que iremos a tratar en la próxima sesión (15 minutos)
- Posterior a ello se pedirá impresiones y comentarios acerca del video. (10 minutos)
- Finalmente, se le entregara una separata que contiene información sobre las creencias irracionales, y los tipos de creencia que existen, esto con el objetivo de que puedan venir más informados para la próxima sesión, y resolver duda que surgen al leer la separata. (10 minutos)

SESION 2: Diferenciando mis creencias
(Tiempo de duración 70 minutos)

Actividades:

- Bienvenida y Presentación de la sesión.
- Se mencionará el objetivo de la sesión.
- Se explicarán las creencias racionales e irracionales.
- Ejercicios prácticos.

Objetivos:

1. Dar a conocer que es una creencia racional e irracional y saber cómo diferenciarlas.
2. Profundizar en las consecuencias negativas que traen las creencias irracionales y los daños que pueden causar en nuestro bienestar psicológico si no se atienden tempranamente.

Desarrollo de actividades:

- Se tomará unos minutos para recordar lo que se habló la sesión anterior, y si pudieron leer las separatas que se les dejó, se hará un pequeño conversatorio de la lectura en las separatas, las cuales hablan de que son las creencias, como surgen y que tipos de creencias irracionales existen. (10 minutos)
- Haciendo uso de las diapositivas se mencionará el tema a desarrollar. A la vez se leerá el objetivo que se pretende alcanzar al final de la sesión y las actividades a desarrollar. (5 minutos)

- Por otro lado, explicaremos que es una creencia racional, cuáles son sus características y sus consecuencias. De igual manera que es una creencia irracional, cuáles son sus características, cuantos tipos de creencias irracionales existen y como afectan en nuestra salud mental. Se pondrán algunos ejemplos del día a día de los policías en la que pueden pensar de manera irracional para que así puedan identificar si alguno de ellos está teniendo este tipo de creencia. (30 minutos)
- Se repartirá una hoja con diez situaciones distintas en las que se dará la siguiente instrucción: tendrá que agruparse de a dos y deberán leer cada situación y determinar entre ambos el tipo de creencia que se está dando en cada situación. (15 minutos)
- Después de que hayan terminado, se resolverán los casos para que los participantes puedan verificar sus respuestas (5 minutos)
- Para culminar la sesión, se les dejara como tarea ver la película: “Hombre Irracional” disponible en el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=3C0svGB7bN4&feature=youtu.be>.en el cual **podrán observar la creencia N° II “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”** como ejemplo de las consecuencias que trae consigo mantener una idea irracional, para que puedan comentarlo en la próxima sesión. (5 minutos)

SESION 3: Trabajando las creencias I, II y III
(Tiempo de duración 70 minutos)

Actividades:

- Explicaremos las creencias I, II y III.
- Se analizará situaciones en las que surgen estos tipos de creencias

Objetivos:

1. Conocer en qué consisten las creencias I, II y III.
2. Aprender a identificar las creencias I, II y III mediante ejercicios prácticos.

Desarrollo de Actividades:

- Usando las diapositivas preparadas para la sesión se explicará en que consiste cada creencia, y las consecuencias negativas para nuestra salud mental. (20 minutos)
- Además, se ejemplificará cada una de las creencias mediante casos que eran analizados con los participantes. (10 minutos)
- Se pasará en la diapositiva una serie de casos en la que se pedirá la participación de los suboficiales; tendrán que identificar cuan de las tres creencias explicadas se está presentando en cada caso, para lo cual la persona señalada tendrá que pasar al frente y explicar el porqué de su respuesta. (10 minutos)
- Finalmente se concluirá la sesión con una conclusión, en la que a modo de resumen se recalcará que, si algunos identificaron tener alguna de

esas creencias, se les anima a seguir participando del programa, para que sepan cómo combatir dicha creencia. (5 minutos)

SESION 4: Analizando las creencias IV, V y VI
(Tiempo de duración 70 minutos)

Actividades:

- Mediante diapositivas se explicará las creencias IV, V y VI.
- Mediante casos se explicará cómo se desarrolla las creencias IV, V y VI y que consecuencias negativas trae para nuestro bienestar psicológico.

Objetivos:

1. Dar a conocer mediante la teoría en qué consisten las creencias IV, V y VI.
2. Aprenderán identificar mediante ejercicios básicos las creencias IV, V y VI.

Desarrollo de Actividades:

- Proyectando diapositivas se explicará detalladamente en que consiste cada una de las creencias IV, V y VI y sus consecuencias. (20 minutos)
- Se reforzar la explicación teórica con ejemplos que se proyectarán en diapositivas en las que los efectivos tendrán que participar. (10 minutos)
- Cada uno de ellos tendrá una frase donde estar escrita una característica de cada una de las creencias desarrolladas en la que cada uno de ellos tendrán que señalar a que creencia le pertenece y explicar el porqué de su respuesta. (10 minutos)

- Después los demás participantes junto con el psicólogo deberán señalar si respondieron correctamente o no. Para finalizar se dará una conclusión haciendo hincapié en la importancia de identificar tempranamente este tipo de creencias para poder combatirlas. (5 minutos)

SESION 5: Conociendo las creencias VII, VIII, IX y X
(Tiempo de duración 70 minutos)

Actividades:

- Se explicará las creencias VII, VIII, IX y X.
- Se presentará ejemplos de casos para reforzar la explicación teórica.

Objetivos:

1. Explicar las creencias irracionales VII, VIII, IX y X.
2. Aprender a identificar los tipos de creencias mediante ejercicios dinámicos.

Desarrollo de Actividades:

- Usando las diapositivas se explicará en que consiste las últimas cuatro creencias VII, VIII, IX y X y su desarrollo. (20 minutos)
- Para reforzar la teoría se hará una actividad dinámica, se le dará a cada participante una tarjeta donde habrá un número, las numeraciones van del 1 al 10, por lo que solo participaran 10 efectivos. Se colocarán las diapositivas que contienen los casos, con las creencias irracionales enumeradas del 1 al 10, donde cada efectivo deberá identificar qué tipo de creencia es y por qué. (20 minutos)

- Se finalizará dando una conclusión, reforzando la importancia de conocer las creencias y saber identificarlas. (5 minutos)

SESION 6: Conociendo el modelo A, B, C, D y E
--

(Tiempo de duración 70 minutos)
--

Actividades:

- Se explicará el modelo A, B, C, D y E

Objetivo:

1. Dar a conocer el modelo A, B, C, D y E.

Desarrollo de Actividades:

- Se proyectarán las diapositivas para explicar en qué consiste el modelo A, B, C, D y E de Ellis y como funciona. (20 minutos)
- Con la ayuda de un video sobre el modelo A, B, C, D y E reforzaremos la explicación teórica. (20 minutos)
- Finalmente se culminará la sesión señalando la gran importancia de conocer este modelo para combatir las creencias irracionales.

SESION 7: Poniendo en práctica el modelo A, B, C, D y E.

(Tiempo de duración 70 minutos)
--

Actividades:

- Se hará un repaso de la teoría sobre el Modelo A – B -C -D – E
- Se pondrá en práctica el Modelo A – B – C – D – E

Objetivo:

1. Poner en práctica el Modelo A – B – C -D y E

Desarrollo de Actividades:

- ✓ Se iniciará la sesión haciendo un breve repaso de la teoría sobre el Modelo explicado en la sesión anterior para que los participantes puedan recordar en que consiste el Modelo. (10 minutos)
- ✓ Mediante casos prácticos presentados en las diapositivas los efectivos tendrán que desarrollar el modelo para cada uno de los 3 casos presentados, en la que estarán desarrollados los pasos A – B y C; se les pedirá a ellos que desarrollen los pasos D y E. (15 minutos)
- ✓ Luego de que terminen se les pedirá que se reúnan en 4 grupos, en las cuales tienen que compartir sus respuestas y elegir un representante del grupo para que pueda explicar uno de los casos al frente de todos. Por tal motivo los tres grupos explicaran un caso diferente. (20 minutos)

SESION 8: Evaluación final
(Tiempo de duración 70 minutos)

Actividades:

- Se explicará tres recomendaciones para acompañar al modelo A, B, C, D y E.
- Se tomará una encuesta de satisfacción.

Objetivos:

1. Reforzar la intervención ante las creencias irracionales.
2. Evaluar el programa de intervención.

Desarrollo de Actividades:

- Mediante diapositivas se explicarán tres aspectos importantes para que los efectivos puedan acompañar a la práctica del modelo explicado anteriormente, las cuales son tres. (20 minutos)
- Se realizará un ejemplo con un caso. (10 minutos)
- Se le dará a cada participante una pequeña encuesta de satisfacción para que puedan desarrollarlo (ver anexo). (5 minutos)
- Para finalizar con el programa se agradecerá la participación de cada efectivo policial y se les hará la invitación de poner en práctica todo lo que han aprendido en el programa y que siempre empiecen por ellos mismos cuidando su salud y bienestar psicológico.

Referencias

- Adler, A. (1927). LA PSICOLOGÍA INDIVIDUAL DE ALFRED ADLER. Revista de Neuro Psiquiatria, 33-36.
- Barrientos Gonzales , F. (2002). Creencias irracionales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas del cono sur de Lima. Redalyc, 237.
- Barrientos Gonzales, F. (2002). Creencias Irracionales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas del cono Sur de Lima Metropolitana. Redalyc, 2.
- Behar Rivero, D. (2008). Metodología de la Investigación. Shalom.
- Calvete , E., & Cardeñoso, O. (2001). Creencias, Resolución de Problemas Sociales y Correlatos Psicológicos. Psicothema, 95-100.
- Camacho, J. M. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. Psicothema, 1-2.
- Catalan Frias , M., & Gonzalez Diez, J. (1990). Manual de Terapia Racional Emotiva . Volumen 2. Nueva York: Desclee de Brower.
- Chavez Aranda, M. J. (2015). Correlación entre las creencias irracionales y estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes de un centro de rehabilitación de Lima Metropolitana. Revista Psicologica Herediana, 1-2.
- Chavez Aranda, M. J. (2015). Correlación entre las creencias irracionales y estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes de un centro de rehabilitación en Lima Metropolitana. Revista Psicologica Herediana, 1,4,7.
- Chavez Castaño , L., & Quinceno Perez, N. (2010). Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. Dialnet, 41-56.
- Coopari , N. (2010). Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos. Eureka, 32-52.
- Coppari, N. (2010). Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios. EUREKA, 32-33.

- Correo, E. (24 de Julio de 2018). Más de 5 mil policías de la región Junín serán sometidos a examen de salud mental. EL CORREO, págs. 1-2.
- Criminalidad, R. (2013). Estado de los Policias en Colombia. Revista Criminalidad, 3-6.
- Dryden, W., & Ellis, A. (1987). Practica de la Terapia Racional Emotiva. Nueva York: Desclee de Brower.
- El Comercio. (2014). Declaran en emergencia al Hospital de la Policia. págs. 1-2.
- El Comercio. (2015). Remodelacion del Hospital de la Policía. págs. 1-5.
- Ellis, A., & Grieger, R. (1990). Manual de Terapia Racional Emotiva. Nueva York: Desclee de Brower S.A. .
- Ellis, A., & Grieger, R. (1997). Manual de Terapia Racional Emotiva . España Bilbao: Desclée de Brouwer S.A.
- Ellis, A. (1962). Razón y emoción en psicoterapia. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.
- Ellis, A. (2000). Como controlar la ansiedad antes que los controle a usted. Buenos Aires: Paidós Ibérica, S.A.
- Ellis, A. (2003). Manual de Terapia Racional Emotiva. 9va edición. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.
- Ellis, A. (2003). Razón y Emoción. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.
- Ellis, A. (2006). Razón y emoción en psicoterapia. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.
- Garcia Arce, S. (2014). CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES. Repositorio Academico San Martin de Porres, 5-80.
- Garcia Arce, S. d. (2014). Creencias Irracionales y Ansiedad en Estudiantes de Medicina de una Universidad Nacional. Repositorio Universidad San Martin de Porres, 4,20,23-25.

- Grandedz Bardales, R. (2017). Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Lima: Repositorio UIGV.
- Grandez Bardalez, R. (2017). Repositorio Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Haro Reyes, D. J. (2013). Reflexión sobre los derechos de los policías en México. Scielo, 153-164.
- Huerta Hernandez , J., & Alcazar Olan , R. (2013). La Inteligencia y su relacion con la ideas irracionales en estudiantes universitarios. redalyc, 1-15.
- Huerta Hernandez, J. N. (2012). Inteligencia e Ideas Irracionales en estudiantes universitarios. Repositorio Institucional Universidad Iberoamericana Puebla, 3,63 -64.
- Kuba, C. (2017). Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana (Tesis para optar su Licenciatura) Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú .Recuperado en : <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/659/Relaci%C3%B3n%20entre%20creencias%20irracionales%20y%20ansiedad%20social%20en%20estudiantes%20de%20la%20facultad%20de%20psicolog%C3%ADa%20de%20una%20universidad%20privada%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1>
- Mainieri Caropreso, R. (2003). EL MODELO DE TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL. Panama.
- McKay , M., Davis, M., & Fanning, P. (1985). Tecnicas cognitivas para el tratamiento del estres. Barcelona: lbynsa.
- Medina Aldas , W. J. (2017). El estres y su relacion con las creencias irracionales en los Deportistas. Repositorio Universidad Tecnica de Ambato.
- Medina Aldas, W. J. (2017). El estres y su relacion con las creencias irracionales en los deportistas. Ambato: Ecuador.

- Medrano, L., Galleano, C., Galera, M., & Del Valle Fernandez, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. Scielo, 1-10.
- Moreno, P. (2005). Metodología de la Investigación. En P. Moreno, El profesorado de Educación Física y las competencias básicas en TIC en el desarrollo de su actividad profesional (págs. 175-200). Tachira.
- Moreta Enriquez, M. (2017). Creencias Irracionales y Resiliencia. Ambato: Ecuador.
- Moreta Enriquez, M. (2017). Creencias Irracionales y Resiliencia. Universidad Técnica de Ambato.
- Navas, J. (1981). Terapia Racional Emotiva. Revista Latinoamericana de Psicología, 75-83.
- Obreras, C. S. (2017). CCOO y el SUP denuncian en la OIT al Gobierno español por vulnerar la vigilancia de la salud física y mental de los policías nacionales. Revista CCO, 7-9.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Trastornos Mentales. Organización Mundial de la Salud.
- Palella, S., & Filiberto, M. (2010). TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION. España: Valencia.
- Penachi Perez, L. (2017). IDEAS IRRACIONALES Y SOLEDAD EN ADULTOS. Chiclayo: Universidad de Sipan.
- Penachi Perez, I. E. (27 de julio de 2017). Ideas Irracionales y Soledad en Adultos Mayores de Chiclayo. Chiclayo, Peru.
- Perú, I. N. (2016). Hospital Hermilio Valdizan. Ministerio de Salud, 3-5.
- Peruano, E. (28 de Mayo de 2017). Boletín de Normas Legales. EL PERUANO, págs. 1-5.
- Prieto Ursua, M., & Bermejo Oro, L. (2005). Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente. Dialnet, 45-64.
- Publimetro. (18 de Abril de 2017). Seguridad Pública. PUBLIMETRO, págs. 3-4.

Vasquez, & Bello. (2005). TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION .
Eumed, 5-7.

Velasquez Santiago , J. (2002). Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes
de la Universidad Nacional de Ingenieria. Cybertesis, 15,20.

Velasquez Santiago, J. M. (2002). Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes
de la Universidad Nacional de Ingenieria. Lima : Repositorio UNMSM.

Zuñiga Martinez , M. (2018). Piden declarar en Emergencia la Salud Mental en el
Perú. Publimetro, 6-9.

ANEXOS:

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema Principal	Problemas secundarios	Objetivo general	Objetivos específicos	Variable	Metodología
¿Cuál es el nivel de las creencias irracionales en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?	¿Cuál es el nivel de la creencia N° I “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón? ¿Cuál es el nivel de la creencia N° II “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” en efectivos	Determinar el nivel de las creencias irracionales en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.	Determinar el nivel de la creencia N° I “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón Describir el nivel de la creencia N° II “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” en efectivos	Creencia Irracional Niveles de las creencias Creencia N° I “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” Creencia N° II “Debe ser	Tipo y Diseño Tipo: Descriptivo Diseño: No experimental Enfoque: Cuantitativo Población La población de esta investigación la conforman 85 suboficiales de la Policía Nacional

	<p>policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la creencia N° III “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la creencia N° IV “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran “en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?</p>		<p>policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.</p> <p>Determinar el nivel de la creencia N° III “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón</p> <p>Describir el nivel de la creencia N° IV “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran “en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.</p> <p>Determinar es el nivel de la creencia N° V “Lo acontecimientos externos son la</p>	<p>indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”</p> <p>Creencia N° III “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”</p> <p>Creencia N° IV “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”</p> <p>Creencia N° V “Los</p>	<p>del Perú de ambos sexos, de entre las edades de 22 y 30 años que trabajan en una Entidad Publica el distrito de Ancón.</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra es de tipo censal debido a que se evaluará al 100 % de la población que constituyen la Institución Pública.</p>
--	---	--	--	---	---

	<p>¿Cuál es el nivel de la creencia N° V “Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la creencia N° VI “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?</p>		<p>causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.</p> <p>Determinar el nivel de la creencia N° VI “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón</p> <p>Describir el nivel de la creencia N° VII “Es más fácil evitar los</p>	<p>acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones”</p> <p>Creencia N° VI “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o</p>	
--	---	--	---	--	--

	<p>¿Cuál es el nivel de la creencia N° VII “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la creencia N° VIII “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la creencia N° IX “El pasado tiene gran influencia en la determinación</p>		<p>problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón</p> <p>Determinar el nivel de la creencia N° VIII “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón.</p> <p>Describir el nivel de la creencia N° IX “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón</p>	<p>potencialmente peligrosa”</p> <p>Creencia N° VII “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”</p> <p>Creencia N° VIII “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”</p> <p>Creencia N° IX “El pasado tiene gran influencia en la</p>	
--	---	--	--	--	--

	<p>del presente” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la creencia N° X La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón?</p>		<p>Determinar el nivel de la creencia N° X “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón</p>	<p>determinación del presente”</p> <p>Creencia N° X “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”</p>	
--	--	--	---	---	--

ANEXO 2

CARTA DE PRESENTACION

 **Universidad**
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 26 de Octubre del 2018

Carta N° 2539-2018-DFPTS

Mayor PNP
RICHARD HUAMÁN TARAZONA
COMISARIO PNP
COMISARÍA DE ANCÓN
POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Thalia Jesús SORIA LEÓN**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 70-2410910, 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

RGSterh
Id. 978984

Av. 24 de Agosto 248, Lima
433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
psoc@uigv.edu.pe

ANEXO 3

INSTRUMENTO

Anexo 3: Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis

Código N° _____

INVENTARIO DE CREENCIAS

INSTRUCCIONES

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

No es necesario pensar mucho en ninguna oración, marque con una "X" su respuesta en la columna SI o NO.

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

PREGUNTAS	SI	NO
1. Es importante para mí el que otras personas me aprueben		
2. Yo odio el fallar en cualquier cosa		
3. Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede		
4. Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente		
5. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia		
6. Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan		
7. Usualmente hago a un lado decisiones importantes		
8. Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo		
9. Una cebra no puede cambiar sus rayas		
10. Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas		
11. Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo		
12. Yo evito las cosas que no hago bien		
13. Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen		
14. Las frustraciones no me perturban		
15. Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas		
16. Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros		
17. Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas como ellas surgen		

PREGUNTAS	SI	NO
18. Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes		
19. Es casi imposible vencer la influencia del pasado		
20. Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez		
21. Yo quiero agradecerle a todo el mundo		
22. No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo		
23. Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados		
24. Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ella son		
25. Yo produzco mis propias emociones		
26. Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones		
27. Yo evito el enfrentar mis problemas		
28. Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismo		
29. Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro		
30. Yo estoy más realizado(a) cuando tengo muchas cosas que hacer		
31. Yo puedo gustar de mí mismo(a) aun cuando otras personas no lo hagan		
32. Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo		
33. La inmoralidad debería ser fuertemente castigada		
34. Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan		
35. Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera		
36. Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso		
37. Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo		
38. Hay personas de las cuales dependo grandemente		
39. Las personas sobrevaloran la influencia del pasado		
40. Yo disfruto mucho más el envolverse en un proyecto creativo		
41. Si no le agrada a los demás, eso es su problema, no el mío		
42. Es grandemente importante para mí el ser exitoso(a) en todo lo que hago		
43. Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones		
44. Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aún si ellas no me agradan		
45. Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera		
46. No puedo tolerar el tomar riesgos		
47. La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables		
48. Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a)		

PREGUNTAS	SI	NO
49. Si hubiera tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser		
50. Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo		
51. Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás		
52. Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno(a) yo sea en ellas		
53. El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas		
54. Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro		
55. Entre más problemas tiene un personas, menos feliz será		
56. Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro		
57. Casi nunca dejo las cosas sin hacer		
58. Yo soy el único(a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas		
59. Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente		
60. Demasiado tiempo libre es aburrido		
61. Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí		
62. Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa		
63. Todo el mundo es básicamente bueno		
64. Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso		
65. Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos		
66. Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro		
67. Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras		
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí		
69. Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales		
70. En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre		
71. Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan		
72. Me perturba cometer errores		
73. Es una injusticia el que "la lluvia caiga sobre el justo y el injusto"		
74. Yo "tomo las cosas como vienen"		
75. La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida		
76. En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente		
77. Una vida de comodidades es raras veces muy recompensante		
78. Yo encuentro fácil el buscar consejo		
79. Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera		
80. Me agrada estar sin hacer nada		

PREGUNTAS	SI	NO
81. Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí		
82. Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas		
83. Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad		
84. Las personas son más felices cuando tienen desafíos y problemas que superar		
85. No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo		
86. Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica		
87. Me desagrada la responsabilidad		
88. Me desagrada tener que depender de los demás		
89. Realmente las personas nunca cambian en sus raíces		
90. La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente		
91. Es incómodo pero no perturbador el ser criticado		
92. Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien		
93. Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo		
94. Casi nunca me perturbo por los errores de los demás		
95. Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos		
96. Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas		
97. Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera		
98. Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar		
99. No me incomoda lo que he hecho en el pasado		
100. Yo no puedo sentirme realmente contento(a) a menos que me encuentre relajado(a) y sin hacer nada		

ANEXO 4

CORRECCION FINAL Recibidos x



Thalia Soria Leon

Estimado profesor Fernando Le saluda Thalia Soria, alumna del



FERNANDO RAMOS RAMOS

para mí ▾

BUENAS TARDES

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

ANEXO 5

RESULTADOS DEL ANTIPLAGIO



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 15%

Date: viernes, Febrero 22, 2019

Statistics: 3465 words Plagiarized / 23140 Total words

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

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL Creencias Irracionales en efectivos policiales de una Institución
Pública del Distrito de Ancón Trabajo de Suficiencia Profesional Para optar el Título
Profesional de Licenciada en Psicología Bach. Thalía Jesús Soria León. LIMA - 2019
DEDICATORIA Mi trabajo de Investigación está dedicado a mis padres y a mis
hermanos, que siempre me han apoyado a lo largo de mi vida, cultivando en mí,
valores y principios, han sido parte de todos mis logros personales y académicos;

ANEXO 6
GALERIA DE FOTOS – EVALUACIÓN





ANEXO 7

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

1. La información brindada fue:
Muy buena () buena () mala () muy mala () no se entendió ()
2. La calidad del programa fue:
Muy buena () buena () mala () muy mala () no se entendió ()
3. El desarrollo del moderador fue:
Muy buena () buena () mala () muy mala () no se entendió ()
4. Le parece importante conocer sobre las creencias irracionales:
Muy buena () buena () mala () muy mala () no se entendió ()
5. Estuvo satisfecho en como se desarrolló el programa:
Muy buena () buena () mala () muy mala () no se entendió ()
6. A continuación, puede usted comentar sus impresiones acerca del programa que recibió y que aspectos por mejorar: