

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Sergio Daniel Vicente Maquén

Lima – Perú

2019

## **DEDICATORIA**

A mi familia, quienes influyen en mí a la vez que yo influyo en ellos.

A mis amigos, que se quedaron cuando pudieron haberse ido.

Y a Ximena, todo lo que pueda decir no será suficiente.

## **AGRADECIMIENTOS**

Lo que hacemos es gracias a la interacción con nuestro contexto; y, dado que en este momento he realizado la presente investigación, procederé a agradecer a todos aquellos que influyeron en ella.

Agradezco, en primer lugar, a mi familia, quienes fueron y son la base de lo que soy ahora.

Agradezco, también, a mis amigos, quienes me apoyaron aun cuando no se los pedía.

Agradezco, por último, a aquellos buenos maestros que contribuyeron en mi formación, y que merecen todo mi respeto, así como mi admiración.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulada: “CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL QUINTO Y SEXTO CICLO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

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

Atentamente

Sergio Daniel Vicente Maquén

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
<b>CAPITULO I: Planteamiento del problema</b>	<b>15</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
a) Internacional	15
b) Nacional	19
c) Local	22
1.2. Formulación del problema	24
1.2.1. Problema principal	24
1.2.2. Problemas específicos	24
1.3. Objetivos	26
1.3.1. Objetivo general	26
1.3.2. Objetivos específicos	26
1.4. Justificación e importancia la de la investigación	28
1.5. Limitaciones de la investigación	29

<b>CAPITULO II: Marco teórico conceptual</b>	<b>30</b>
2.1. Antecedentes	30
2.1.1. Internacionales	30
2.1.2. Nacionales	33
2.2. Bases teóricas	36
2.2.1. Creencias	36
2.2.2. Creencias racionales	38
2.2.3. Creencias irracionales	39
2.2.4. Reseña histórica	40
2.2.5. Características	42
2.2.6. Importancia	45
2.2.7. Factores/Dimensiones	46
2.2.8. Teorías	48
2.2.8.1. Terapia Cognitiva	48
2.2.8.2. Terapia Racional Emotiva Conductual	51
2.2.9. Modelos	53
2.2.9.1. Modelo A-B-C	53
2.3. Definiciones conceptuales	57
<b>CAPITULO III: Metodología</b>	<b>62</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación	62
3.1.1. Tipo	62
3.1.2. Diseño	62
3.2. Población y muestra de estudio	63
3.2.1. Población	63

3.2.2. Muestra	64
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	65
3.3.1. Variable de estudio	65
3.3.2. Operacionalización de la variable	65
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	69
3.4.1. Técnicas	69
3.4.2. Instrumentos de evaluación y diagnóstico	69
3.4.3. Validez	72
3.4.4. Confiabilidad	73
3.4.5. Baremación	74
<b>CAPITULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados</b>	<b>75</b>
4.1. Procesamiento de los resultados	75
4.2. Presentación de los resultados	76
4.3. Análisis y discusión de los resultados	104
4.4. Conclusiones	121
4.5. Recomendaciones	124
<b>CAPITULO V: Programa de intervención</b>	<b>125</b>
5.1. Descripción del problema	125
5.2. Establecimiento de objetivos	126
5.2.1. Objetivo general	126
5.2.2. Objetivos específicos	126
5.3. Justificación del programa	126
5.4. Sector al que se dirige	128
5.5. Establecimiento de conductas problemáticas/metás	128

5.6.	Metodología de la intervención	131
5.7.	Recursos	131
	5.7.1. Humanos	131
	5.7.2. Materiales	131
	5.7.3. Financieros	132
5.8.	Cronograma de actividades	133
5.9.	Desarrollo de las sesiones	134
	<b>Referencias</b>	<b>142</b>
	<b>Anexos</b>	<b>152</b>
	Anexo 1: Matriz de consistencia	153
	Anexo 2: Carta de presentación	158
	Anexo 3: Consentimiento informado	159
	Anexo 4: Ficha sociodemográfica	160
	Anexo 5: Inventario de Creencias Irracionales	161
	Anexo 6: Cuestionario de satisfacción	165



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Matriz de operacionalización de la variable: Creencia irracional	66
Tabla 2.	Baremación	74
Tabla 3.	Interpretación	74
Tabla 4.	Edades de los estudiantes	76
Tabla 5.	Sexo de los estudiantes	78
Tabla 6.	Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de creencias irracionales	79
Tabla 7.	Nivel general de Creencias Irracionales	82
Tabla 8.	Nivel de la categoría Creencia Irracional I	84
Tabla 9.	Nivel de la categoría Creencia Irracional II	86
Tabla 10.	Nivel de la categoría Creencia Irracional III	88
Tabla 11.	Nivel de la categoría Creencia Irracional IV	90
Tabla 12.	Nivel de la categoría Creencia Irracional V	92
Tabla 13.	Nivel de la categoría Creencia Irracional VI	94
Tabla 14.	Nivel de la categoría Creencia Irracional VII	96
Tabla 15.	Nivel de la categoría Creencia Irracional VIII	98
Tabla 16.	Nivel de la categoría Creencia Irracional IX	100
Tabla 17.	Nivel de la categoría Creencia Irracional X	102

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Edad de los estudiantes	77
Figura 2.	Sexo de los estudiantes	78
Figura 3.	Nivel general de Creencias Irracionales	83
Figura 4.	Nivel de la categoría Creencia Irracional I	85
Figura 5.	Nivel de la categoría Creencia Irracional II	87
Figura 6.	Nivel de la categoría Creencia Irracional III	89
Figura 7.	Nivel de la categoría Creencia Irracional IV	91
Figura 8.	Nivel de la categoría Creencia Irracional V	93
Figura 9.	Nivel de la categoría Creencia Irracional VI	95
Figura 10.	Nivel de la categoría Creencia Irracional VII	97
Figura 11.	Nivel de la categoría Creencia Irracional VIII	99
Figura 12.	Nivel de la categoría Creencia Irracional IX	101
Figura 13.	Nivel de categoría Creencia Irracional X	103

## RESUMEN

La presente investigación posee como objetivo determinar el nivel de creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana. La muestra está constituida por 117 estudiantes universitarios de ambos sexos, siendo 31 hombres y 86 mujeres, cuyas edades radican entre 17 a 46 años. La investigación es de tipo descriptivo y de diseño no experimental. Se hizo uso del Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis con el fin de evaluar la posible existencia de creencias irracionales en el individuo, y si dichas creencias estarían obstaculizando ciertos ámbitos de su vida. Se concluye que los estudiantes que fueron evaluados presentan un nivel “promedio” de 76.25% en las creencias irracionales; sin embargo, hubo un nivel alto en la creencia irracional VI, con 22.2%; en la creencia irracional III, con 9.4%; y en la creencia irracional II, con 5.1%. Con base en los resultados, se elaboró un plan de intervención conformado por ocho sesiones de 60 minutos, a fin de disminuir las creencias irracionales presentadas en los estudiantes universitarios.

**Palabras claves:** *Estudiantes, creencias irracionales, Terapia Racional Emotiva Conductual, emociones, conductas.*

## ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of irrational beliefs in university students of the fifth and sixth cycles of a private university in Metropolitan Lima. The sample is constituted by 117 university students of both sexes, being 31 men and 86 women, with ages ranging between 17 and 46 years. The research is descriptive and non-experimental in design. The Irrational Belief Inventory of Albert Ellis was used in order to evaluate the possible existence of irrational beliefs in the individual, and if such beliefs would be hindering certain areas of his life. It is concluded that those evaluated have an “average” level of 76.25% in irrational beliefs; however, there was a high level in the irrational belief VI, with 22.2%; in the irrational belief III, with 9.4%; and in the irrational belief II, with 5.1%. Based on the results, an intervention plan was elaborated consisting of eight sessions of 60 minutes, in order to diminish the irrational beliefs presented in the university students.

**Keywords:** *Students, irrational beliefs, Rational Emotive Behavioral Therapy, emotions, behaviors.*

## INTRODUCCIÓN

Los seres humanos tenemos la tendencia innata a experimentar diversos tipos de emociones positivas y negativas, como la alegría, tristeza o miedo. No obstante, así como aquello resulta ser una manifestación que por naturaleza es suscitada, poseemos –de igual manera– una tendencia innata a pensar de forma irracional. Y es que las emociones negativas junto con los pensamientos irracionales significan aspectos normales en la historia del individuo, pero aquello no significa que no puedan ser contraproducentes. Hay quienes, debido al desconocimiento, pretenden que los individuos no posean ningún tipo de creencias irracionales y, muchas veces, se aventuran a debatir cada una de éstas; sin saber, claro está, que lo primero es absolutamente imposible, y que lo segundo es un síntoma del desconocimiento propio de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Las creencias irracionales, efectivamente, se caracterizan por la carencia total de lógica y empirismo, pero existe un punto fundamental para decidir si una creencia irracional debe ser objeto de debate: las consecuencias. Por ejemplo, en el contexto universitario, un estudiante podría tener la creencia de que debería ejecutar perfectamente todo lo que se propone, y eso le ayudaría a realizar de manera eficaz diversas actividades; y, si por el contrario los resultados no resultasen a su favor, y las consecuencias emocionales y conductuales resultan ser mínimas, dicha creencia no tendría por qué ser debatida. Por otro lado, si esta creencia irracional conlleva a consecuencias desadaptativas, entonces sí resultaría ser una creencia a combatir. Este tipo de creencia irracional, junto con muchas otras, pueden significar un gran problema para el estudiante dentro del ambiente universitario, y, definitivamente, en diferentes áreas de su vida.

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) consideran al pensamiento irracional como uno rígido y absolutista, que se manifiesta mediante la palabra “debo” y que normalmente los individuos lo perciben como algo imposible de modificar. Sin embargo, este tipo de pensamiento se debe diferenciar de otros tipos de “debo”, como las advertencias (“Debo utilizar bloqueador si no quiero quemarme”),

predicciones (“Debería hacer calor hoy”) y condicionales (“Debo realizar bien mi trabajo para obtener una buena calificación”), los cuales son racionales.

El presente trabajo de investigación se encuentra dividido por cinco capítulos, los mismos que se explicarán a continuación:

En el capítulo I se encuentra el Planteamiento del problema que se elaboró para la presente investigación. Con base en ello, se establece el problema general y los problemas específicos, mismos que posteriormente serán respondidos. De la misma manera, se formula el objetivo general y los objetivos específicos, finalizando este apartado con las limitaciones de la investigación.

En el capítulo II se elabora el Marco Teórico, el cual representa la parte fundamental de la presente investigación. Asimismo, se presentan los antecedentes correspondientes, el cual se encuentra comprendido por investigaciones internacionales y nacionales. Por otro lado, se encuentra el apartado de Bases Teóricas que fundamentan la investigación, en el cual se encuentran los significados de las variables utilizadas y las teorías que sostienen a la investigación.

Con relación al capítulo III, se elabora la Metodología utilizada, el tipo de investigación y diseño, así como también la población e información sobre el instrumento.

En el capítulo IV se mostrarán los Resultados que fueron obtenidos mediante la administración del instrumento de investigación. Asimismo, se formulan las discusiones, conclusiones y recomendaciones correspondientes.

Por último, en el capítulo V se muestra la elaboración del programa de intervención que fue desarrollado con base en los resultados obtenidos. Este programa se encuentra conformado por un número determinado de sesiones con el fin disminuir los niveles que representaron ser significativos en los resultados.

## **CAPÍTULO I:**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

Ellis y Dyden (1989) refirieron que la razón por la cual los individuos padecen de alguna alteración psicológica, es debido a que existe una tendencia por realizar evaluaciones de manera absolutista sobre acontecimientos que se van presentando en diversos momentos de la vida; y que la salud psicológica, por otro lado, la poseen aquellos que tienen como característica principal una filosofía de preferencia o deseo.

Ellis y MacLaren (2004) mencionaron que la alteración psicológica es complicada y que puede presentarse por diversas causas, pero que básicamente se produce debido a la predisposición que tienen los individuos a ayudarse a sí mismos (constructivistas), a destruirse a sí mismos (destruccionistas), y la interacción de estas predisposiciones con el contexto y aprendizaje social.

No obstante, resulta importante abordar las diferentes consecuencias que pueden surgir gracias a estas creencias irracionales.

#### **a) Internacional**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) en una nota descriptiva en su página web, no sólo estima que alguien cuenta con salud mental cuando no hay presencia de algún trastorno psicológico; sino que, junto a ello, la persona es capaz de enfrentarse al estrés diario y desenvolverse de manera productiva en beneficio de la sociedad. Esto involucra, claro está, que la persona sea capaz de realizar diversas actividades con cierta independencia, además de reconocer su habilidad para realizarse de manera intelectual y emocional. Así, pues, la alteración de la salud mental es considerada un tema relevante para la población en general debido a que afecta a toda la comunidad y no sólo a un grupo aislado.

Asimismo, existen diferentes componentes que median en la alteración de la salud mental de un individuo; por ejemplo, se ha evidenciado que el nivel socioeconómico involucra un riesgo para la salud mental, esto debido a que está relacionado con un nivel educativo bajo e indicadores de pobreza. Además, los abruptos cambios sociales, condiciones laborales que suscitan estrés o ansiedad, la discriminación, exclusión, violencia, violación de derechos humanos o estilos de vida poco saludables, involucran también un elemento relevante en la salud mental de las personas.

Por otro lado, la promoción de la salud mental resulta relevante para el estado, pues consiste en crear ambientes que favorezcan a que los individuos adopten conductas que sean saludables para ellos mismos; esto significa, entonces, que las políticas y planes estatales no deben limitarse solamente en el tratamiento de los trastornos mentales, sino, más bien, encargarse de fomentar la salud mental a través de programas gubernamentales y no gubernamentales dirigidos a las comunidades; hablamos, pues, de la promoción y prevención.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2018) refiere en su publicación, el informe sobre la violencia en las escuelas, que ésta es una problemática que sucede de manera frecuente alrededor del mundo, y según datos establecidos, unos 150 millones de estudiantes (entre 13 y 15 años) manifestaron haber sido víctimas de algún tipo de violencia por parte de sus compañeros. Aquellas agresiones no hacen sino generar desenlaces físicos y psicológicos en los menores, pues pueden generar depresión, ansiedad o incluso llegar a que cometan actos suicidas. Desafortunadamente, cerca de 720 millones de niños que se hallan en edad escolar, se encuentran inmersos en países donde las leyes no proporcionan ningún tipo de amparo frente a la violencia física generada en las instituciones educativas.



Asimismo, se considera relevante la interacción del niño con su entorno, puesto que es en el contexto familiar donde el menor aprenderá a ejecutar diversos tipos de conducta; es ahí donde desarrollará las bases sobre la manera en la que se enfrentará a los conflictos y diferentes problemáticas. Dentro de una familia cuyo ambiente sea disfuncional o la crianza sea mediante la violencia, generará consecuencias en la autoestima y confianza, además de agresividad y posiblemente problemas en el rendimiento académico. Se ha comprobado que aquellos menores que interactúan durante su crecimiento en ambientes agresivos son más proclives a ejecutar conductas violentas en diferentes momentos de su vida; por ejemplo, si un menor sufrió violencia durante su infancia, existe mayor probabilidad de que cometa actos agresivos contra su esposa.

Esto tiene que ver también en que algunos de los factores que contribuyen a la manifestación de la violencia son las normas, creencias y opiniones que pueda tener la sociedad; por ejemplo, si un niño agrede a una niña puede justificarse refiriendo que es común que los niños realicen ese tipo de conductas, y eso es gracias a la desigualdad que fomenta los estereotipos de niños y niñas. Por otro lado, se ha evidenciado que tanto los niños y niñas pueden ser víctimas de acoso escolar; sin embargo, los primeros tienden a sufrir agresiones físicas, mientras las segundas presentan más probabilidades de recibir violencia psicológica.

La OMS (2013) propuso un plan de acción que comprendiese un periodo de tiempo de ocho años (del 2013 al 2020), en este plan se comprometían a cumplir ciertos objetivos en beneficio de la salud mental; entre ellos se encontraba lograr la prestación de servicios integrados a la salud mental y asistencia social en la sociedad, y la aplicación de diversas estrategias de promoción y prevención, esto debido a la sobrecarga de problemas de salud mental alrededor del mundo, por lo cual se necesita la acción conjunta de los sectores sanitario y social.

La Organización Panamericana de la Salud (2018) en su informe de atlas de salud mental en las Américas, informa que en cuanto al Plan de Acción sobre Salud Mental 2015-2020, han superado la meta de que los países posean alguna política o plan nacional con relación a la salud mental; pues 21 países estimaron que su política favorece el cambio hacia los servicios de salud mental dirigidos a la comunidad, prestando atención a los derechos humanos de individuos con discapacidades psicosociales o con trastornos mentales.

Además, se quiso conocer la existencia de frecuentes colaboraciones formales entre los servicios del gobierno de salud mental y otros departamentos y sectores orientados en la promoción, prevención y tratamiento de personas con problemas psicológicos o emocionales (por “colaboraciones formales” se entiende: si existe algún plan de la parte interesada, si hay fondos de esta parte interesada o si hay reuniones constantes con la parte interesada), dando como resultado que poseen la principal colaboración de las organizaciones no gubernamentales internacionales, siendo después los ministerios de justicia o del interior, y los sectores de vivienda. No obstante, por lo que concierne a las colaboraciones no formales se encuentra que es frecuentemente con los ministerios de salud, bienestar social e instituciones académicas.

Asimismo, se muestra un gran avance en la Región de las Américas en cuanto a las leyes y políticas dirigidas a la salud mental. No obstante, se confirma que los recursos existentes son un obstáculo para el alcance de los objetivos propuestos por el Plan de Acción sobre Salud Mental en el 2013, pues éstos siguen siendo insuficientes para hacer frente a la gran carga de las enfermedades mentales

## **b) Nacional**

El Ministerio de Salud (MINSA, 2017) señala que existe aproximadamente un 20% de la población peruana que necesita observación con respecto a su salud mental, siendo el trastorno de depresión, ansiedad y el de pánico más frecuentes en adultos; y los trastornos emocionales, de desarrollo y los problemas de aprendizaje más frecuente en niños. Asimismo, refirió que anualmente se atiende alrededor de un millón de personas en los 29 Centros de Salud Mental Comunitarios, así como también en los siete mil establecimientos del ministerio en la totalidad del país.

Por otro lado, Yuri Cutipé, quien es director del área de Salud Mental del Ministerio de Salud, señaló que la dificultad de control de emociones, la agresividad e irritabilidad, o manifestación exagerada de la alegría son pistas relevantes para considerar que una persona tiene problemas en su salud mental.

El MINSA (2018) aprobó el “Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021” en el cual se estima la implementación de 281 Centros de Salud Mental Comunitarios (CSMC) en diferentes partes del Perú, en ellos existe el trabajo de equipos multidisciplinarios constituidos por psicólogo, terapeuta ocupacional, psiquiatra, enfermeras y trabajadora social, los cuales se encuentran capacitados para trabajar en casos de diferentes problemáticas, como la violencia, alcoholismo, depresión, ansiedad y otros temas ligados a problemas psicosociales y trastornos mentales.

Perú21 (2018) refirió que, según Pomalina, quien es psiquiatra y director del departamento de Investigación Docencia y Atención Especializada en Niños y Adolescentes del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado (INSM), la ideación suicida presentada en adolescentes posee una tasa mayor a la del nivel mundial, lo cual tendría lugar por el aumento de casos de agresión familiar; pues, diversos estudios indican que en nuestro país, el 50% de niños y adolescentes

afirman que se encuentran en constante violencia dentro de su ambiente familiar, así como el 15% de niños manifiestan haber sido víctimas de abuso sexual.

El Ministerio de Educación (MINEDU, 2015) indicó que los niños y adolescentes tienen menos capacidades para afrontar por sí mismos diversas situaciones adversas como el acoso escolar; esto es debido a que, en comparación con los adultos que poseen mayores estrategias socioemocionales, la autoestima de los menores aún no se desarrolla completamente, y que tal motivo es suficientemente necesaria como para ejercer una rápida intervención por parte de los adultos antes de que las víctimas lleguen a presentar consecuencias como la depresión o el suicidio.

La República (2016) mencionó que un total de 750 alumnos de inicial y 117 de primaria fueron sujetos a una evaluación de su salud mental por la Gerencia Regional de Salud, y los resultados exponen que alrededor del 60% presentan problemas emocionales y de conducta, además de dificultades con su entorno cercano, Así, pues, Edy Loayza Delgado, quien es presidenta de la Mesa de Salud Mental, indicó que los menores se manifestaban distraídos, tristes y con conductas agresivas, así como también mostraban somnolencia en las horas de clase.

La República (2017) resalta la importancia del ambiente familiar y la educación que los niños reciben de sus padres, esto debido a que puede favorecer a que se desarrollen como personas sanas tanto física como emocionalmente, y a adquirir ciertos recursos sociales que les permita desenvolverse de manera idónea en diversas circunstancias de su vida.

El MINEDU (2018) realizó una campaña a nivel nacional llamada “Sácale tarjeta roja a la violencia” las cuales dieron lugar en dos escuelas de Huánuco, esto debido a que se ha calculado entre setiembre de 2013 y julio de 2018 un total de 19,977 casos de violencia, donde 4,163 son de acoso escolar ejercidas bajo agresiones psicológicas, físicas y por medio de internet. Además de algunas

dinámicas, la campaña consistía en diversas charlas informativas dirigidas a los padres de familia con el objetivo de que puedan darse cuenta si sus hijos son víctimas de acoso escolar o cualquier otro tipo de violencia.

El Comercio (2018) indicó que Idel Vexler, quien en ese entonces fue el ministro de Educación, propuso al Colegio de Psicólogos que alumnos de los últimos ciclos de la carrera de Psicología pertenecientes a universidades tanto públicas como privadas acudieran a diversas escuelas y lugares comunitarios con la finalidad de brindar apoyo psicológico a los alumnos. No obstante, el ministro de educación manifestó que, pese a la comprensión de la insistencia por parte de los padres de familia con que contratasen profesionales de la salud mental en las instituciones educativas, no habría presupuesto suficiente para el contrato de psicólogos.

RPP Noticias (2018) dio a conocer algunas declaraciones que tuvo Yuri Cutipé, quien es –como se dijo párrafos más arriba– director del área de Salud Mental del Ministerio de Salud, con relación a la salud mental tanto en jóvenes escolares como en universitarios; y es que, según refiere, los resultados de una investigación de hace muchos años en niños y adolescentes –específicamente del 2007– demostraron que entre el 20% a 25% de la población escolar presentaba algún tipo de afectación psicológica. En cuanto a los alumnos universitarios, expresó que, si estos se encuentran bajo estrés académico de manera constante y por largos periodos de tiempo, pueden llegar a presentar trastornos de ansiedad, depresión y un incremento en el consumo de alcohol.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018) publicó la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) en la que indicaba que un porcentaje de 57,1% de mujeres habían sido víctimas de alguna situación de control por parte de su compañero o esposo; así como un 40,4% a las que le insistieron con preguntas dirigidas a saber su ubicación, y la expresión de celos en un 37,9%. Por último, un 19,0% de las mujeres manifestó haber sido víctima de momentos humillantes y un 9,1% recibieron constantes amenazas dirigidas a ejercer algún tipo de daño.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2018) con el objetivo de enriquecer los servicios de los Centros Emergencia Mujer (CEM), capacitó a más de 300 psicólogos, quienes desempeñan su labor brindando apoyo emocional a quienes han sido víctimas de violencia doméstica y/o sexual, así como también ayudan a enfrentar el proceso judicial y contribuyen a la disminución del daño emocional a consecuencia de dicha desagradable experiencia. Cabe mencionar que el MIMP trabaja íntimamente con el Ministerio del Interior (MININTER) con el fin de poder contribuir a la eliminación de la violencia contra las mujeres y otros miembros de la familia

El MINSA (2018) indicó que en el 2017 brindó evaluación y atención psicológica a un total de 89,139 personas que habían sufrido violencia doméstica y que según Yuri Cutipé, quien es –como se dijo párrafos más arriba– director del área de Salud Mental del Ministerio de Salud, un total de 4211 habían sido víctimas de abuso sexual; sostuvo también que, ante este tipo de experiencias, las víctimas mayormente presentan trastornos de ansiedad o de depresión, así como también trastornos de conducta o estrés postraumático.

Publmetro (2018) dio a conocer que el parlamentario Mario Zúñiga Martínez pidió al estado declarar en emergencia la salud mental; esto debido a las preocupantes cifras de abuso sexual, asesinatos y violencia generados por individuos que presentan alteraciones en su salud mental y que no han sido atendidos, y si lo fueron, no de manera adecuada.

### **c) Local**

Perú21 (2014) manifestó que de acuerdo al Instituto de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, el 26% de la población limeña ha presentado problemas en su salud mental a lo largo de su vida. Asimismo, los trastornos más frecuentes son la depresión (siendo más de un millón de individuos aproximadamente), ansiedad (más de 600 mil personas), y la ingesta excesiva de alcohol (siendo más de 400 mil).

Por otro lado, un porcentaje de 5.4% de individuos pertenecientes a Lima y Callao presentan tendencias al hurto y a la mentira de manera frecuente. Se calcula, además, que en estos mismos distritos una persona trata de provocarse algún daño cada 22 minutos, esto debido a la presentación de distintos problemas en su vida diaria, ya sea con los padres o de pareja.

El Comercio (2018) indicó que ante el pasado asesinato de un alumno en las instalaciones de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), el rector Orestes Cachay manifestó que se incluiría un test psicológico al examen médico administrado normalmente a los nuevos ingresantes, a fin de detectar posibles trastornos psicológicos; y que aquellos casos en el que se presenten problemas de salud mental, serán vistos por el Ministerio de Salud (MINSA) y Essalud.

El Comercio (2018) publicó que una joven universitaria denunció haber sido víctima de acoso de manera constante por un compañero de clase en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, refiriendo que en alguna ocasión el joven habría intentado abusar de ella sexualmente en el baño de su facultad y que incluso la habría amenazado de muerte.

La presente investigación tiene lugar en la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, y está conformada por 13 facultades con 19 carreras profesionales, así como también por una escuela de postgrado con 18 secciones de Maestría y 5 doctorados. Asimismo, la enseñanza a los alumnos que optan por la carrera de Psicología estarán habilitados para proponer soluciones a las diversas problemáticas psicológicas de actualidad, ya sean individuales o colectivas. Además, los campos de exposición profesional consisten en: psicólogos educativos, organizacionales, clínicos y terapeutas que pueden desarrollarse en instituciones tanto públicas como privadas.

Por otro lado, dicha facultad tiene como misión el desarrollo de psicólogos y trabajadores sociales que puedan desenvolverse de manera competente, tener capacidad emprendedora y crítica; así como también ser hábiles socialmente y poseer valores éticos; esto a fin de poder promover, prevenir, investigar e intervenir de manera adecuada en todos los campos existentes de las dos disciplinas que integra la facultad. Además, que los estudiantes sean capaces de crear, desarrollar y divulgar el Trabajo Social o Psicología con el objetivo de expandir el progreso de una realidad moderna al país y el mundo.

Igualmente, presentan como visión ser acreditada y reconocida como facultad que se encuentra en constante formación de profesionales con alto nivel académico y personal, así como también competitivos; además, influenciar al desarrollo de aspectos básicos de las dos disciplinas al bienestar del país y al mundo, a través de los alumnos, docentes y egresados.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema principal**

¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?



- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “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” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?

- ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “la felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio indefinido” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar el nivel de creencia irracional en la categoría: “para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Describir el nivel de creencia irracional en la categoría: “debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Examinar el nivel de creencia irracional en la categoría: “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Identificar el nivel de creencia irracional en la categoría: “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

- Indicar el nivel de creencia irracional en la categoría: “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” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Revisar el nivel de creencia irracional en la categoría: “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Analizar el nivel de creencia irracional en la categoría: “es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Valorar el nivel de creencia irracional en la categoría: “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Evaluar el nivel de creencia irracional en la categoría: “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Estimar el nivel de creencia irracional en la categoría: “la felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio indefinido” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **1.4. Justificación e importancia de la investigación**

La Organización Panamericana de la Salud (2017) elaboró un informe en el cual menciona que cada vez hay mayor proliferación de individuos con trastornos mentales a nivel mundial, sobre todo en países cuyo nivel económico es bajo. La depresión y ansiedad son los dos trastornos más frecuentes alrededor del mundo; afectando el primero a cerca de 322 millones de individuos, y el segundo a un aproximado de 264 millones hasta el 2015.

El Comercio (2017) indica que las cifras en cuanto a sujetos con trastornos mentales van aumentando cada año, puesto que la cantidad de personas atendidas en el 2014 y el 2015 no se compara en nada a la del 2017, que fueron un total de 917.091 personas atendidas en ciertos establecimientos del Ministerio de Salud por trastornos de salud mental. Asimismo, señala que dentro de los que han recibido algún tipo de tratamiento médico, el 31% son adultos y el 18% adolescentes, y que los trastornos mentales más abordados son la depresión, ansiedad, los trastornos del desarrollo y los síntomas de maltrato.

La República (2018) publicó que el Ministerio de Salud (MINSA) considera que cerca del 30% de alumnos pertenecientes a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, padecería algún tipo de alteración en su salud mental. Asimismo, el rector Orestes Cachay refirió haber encontrado alumnos con predisposición a padecer trastornos mentales, esto debido a que existen estudiantes cuyos padres se encuentran separados, o que presentan problemas económicos, así como también frecuentes peleas entre hermanos.

Por todo lo expuesto, se encuentran bases suficientes para considerar que el presente estudio es de suma relevancia no sólo para la universidad privada, sino también para todos aquellos que aspiren realizar investigaciones futuras con similar variable. La interacción de los individuos con su contexto resulta relevante debido a que es en esa interacción donde diversos estímulos van a ir desembocando una serie de pensamientos que, a la vez, van a originar ciertas consecuencias a nivel

emocional y conductual; por ello, resulta interesante determinar cuáles son las creencias irracionales más frecuentes que poseen los estudiantes universitarios; así como también, en qué medida éstas llegan a obstaculizar sus actividades diarias.

El desarrollo de un plan de intervención permitirá al alumnado la concientización de sus propios pensamientos y emociones en diferentes ámbitos de su vida diaria, así como también aprender a identificar en qué momento el componente cognitivo obstaculiza algunos objetivos.

Por último, es relevante para la universidad privada tener acceso a información sobre las creencias irracionales más frecuentes que existen en su alumnado, a fin de realizar un análisis detallado de los resultados y servir como base a futuras investigaciones e/o intervenciones.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

Aquellos elementos que se encuentren dentro de este apartado, deben significar ciertas circunstancias o situaciones que logren obstaculizar de alguna manera la investigación:

- Los resultados de la evaluación correspondiente impedirán su generalización, puesto que la muestra establecida dio lugar solamente en una universidad privada de Lima Metropolitana.
- La presente investigación en el tiempo solamente comprende un total de cinco años; por ende, si la investigación llegase a sobrepasar el límite de tiempo, sus resultados no proporcionarían tanta validez.
- La investigación se limita a ser descriptiva.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. Internacionales

Rodas, M. (2018) en Guatemala realizó la investigación “**Ideas irracionales y depresión**” cuyo objetivo consistió en establecer la presencia de ideas irracionales y depresión en jóvenes y adolescentes de la casa hogar Fundación Salvación de Huehuetenango. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y de diseño descriptivo. La muestra estuvo conformada por 37 personas cuyas edades radicaron entre 13 y 27 años de edad, y que viven en la casa-hogar llamada Fundación Salvación de la cabecera departamental de Huehuetenango. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Creencias Irracionales para evaluar las creencias irracionales, el cual está compuesto por seis categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. Asimismo, se usó el Inventario de Depresión (IDER) para evaluar depresión estado-rasgo, teniendo un total de dos dimensiones: depresión estado y depresión rasgo. Los resultados indicaron que efectivamente se encuentra la existencia de depresión e ideas irracionales en los evaluados, presentando con mayor frecuencia ideas irracionales en el nivel afectivo (100%), nivel familiar (92%) y nivel social (81%). Además, un nivel grave de depresión estado y un nivel leve de depresión rasgo.

Moreta, M. (2017) en Ecuador realizó la investigación “**Creencias irracionales y resiliencia**”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre las creencias irracionales y resiliencia en alumnos pertenecientes al décimo semestre de la carrera de Psicología Clínica. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño descriptiva-correlacional y de corte transversal. La población estuvo representada por 361 estudiantes, cuyas edades radicaron entre 18 y 28 años; al considerar los criterios de inclusión y exclusión, así como también la fórmula muestral, dio como resultado a un total de 186 alumnos (127 mujeres y 59 hombres). El instrumento utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de

Albert Ellis para evaluar las creencias irracionales, el cual está compuesto por 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. Del mismo modo, se hizo uso de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young para evaluar resiliencia, la cual posee tres categorías: Mayor capacidad de resiliencia, moderada capacidad de resiliencia y baja capacidad de resiliencia. Los resultados mostraron que existe una relación entre las creencias irracionales y resiliencia, esto debido a que aquellas personas cuyo nivel de irracionalidad era promedio, presentaron una capacidad elevada de resiliencia; por otro lado, si el nivel de irracionalidad era alto, poseían un bajo nivel de resiliencia

Llerena, S. (2017) en Ecuador realizó la investigación **“Creencias irracionales y dependencia emocional”**, cuyo objetivo fue determinar la relación entre creencias irracionales y la dependencia emocional en alumnos pertenecientes a las clases de nivelación de la carrera de Medicina en la facultad de Ciencias de la Salud correspondiente a una Universidad Pública de Ecuador. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, y de diseño correlacional, de corte transversal. La población estuvo constituida por 120 alumnos de ambos sexos (72 mujeres y 48 hombres) cuyas edades radicaron entre 18 y 21 años; la investigación trabajó sobre una muestra de 120 alumnos; es decir, el total de la población pertenecientes a las clases de nivelación. El instrumento utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis para evaluar las creencias irracionales, el cual está compuesto por 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. De igual manera, se hizo uso del Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño para evaluar dependencia emocional, el cual presenta un total de cuatro categorías: Ausencia de dependencia, dependencia emocional leve, dependencia emocional moderada y dependencia emocional grave. La investigación arrojó como resultado que las creencias irracionales poseen relación con la dependencia emocional, dando lugar a las creencias de “perfección”, “ansiedad” y “castigo” las que presentan mayor relación con la dependencia emocional leve.

Villafuerte, A. (2015) en Ecuador realizó la investigación **“Las creencias irracionales y su influencia en el establecimiento de empatía con el paciente de los profesionales en psicología clínica de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Ambato y de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato”** cuyo objetivo fue determinar la influencia de las creencias irracionales en el establecimiento de empatía en psicólogos clínicos. La investigación tuvo un enfoque cualitativo y de diseño correlacional, de corte transversal. La población estuvo constituida por 20 psicólogos docentes en la facultad de ciencias de la salud de la universidad pública de Ecuador, así como también de 25 personas la escuela de psicología de la Pontificia Universidad Católica en Ecuador. El instrumento utilizado fue el Test de Creencias Irracionales de Albert Ellis para evaluar las creencias irracionales, está compuesto por 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. Asimismo, se utilizó el Test de Empatía Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) para evaluar la empatía, el cual está conformado por un total de dos dimensiones: Empatía cognitiva y empatía afectiva. Los resultados encontrados indicaron que la creencia irracional predominante fue la de “Irresponsabilidad Emocional”, lo cual se interpreta como que es más sencillo evitar que enfrentar los problemas y responsabilidades, además de creer que, si algo les afectó de manera significativa, continuará haciéndolo siempre. De igual manera, la sub-escala de empatía que predominó en los evaluados, fue el de “Malestar Personal”, lo cual se puede interpretar como la ansiedad que siente la persona al ser testigo de alguna circunstancia desagradable.

Hernández, G. y Badel, M. (2011) en Colombia realizaron la investigación **“Creencias irracionales que poseen los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria del Caribe CECAR, de la ciudad de Sincelejo, Colombia”** cuyo objetivo fue determinar las creencias irracionales que poseen los alumnos del programa. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 149 alumnos del primero al décimo semestre del programa de Psicología, cuyas



edades radicaron entre 16 y 34 años. El instrumento utilizado fue el Test de Creencias Irracionales de Jones que está compuesto por 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. Los resultados indicaron que los participantes obtuvieron las creencias irracionales seis: “Reacción a la frustración” y la creencia nueve: “Evitación de problemas”.

### **2.1.2. Nacionales**

De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima realizó la investigación **“Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima”** cuyo objetivo consistió en estudiar la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia en alumnos cursando el primer año de la carrera de Psicología de una Universidad Privada. Se trató de una investigación cuantitativa. La población estuvo compuesta por los estudiantes de ambos sexos cursando el primer año una universidad privada; sin embargo, de acuerdo al criterio de inclusión y exclusión, la muestra estuvo constituida por alumnos de ambos sexos cursando el primer año de la carrera de Psicología de la misma universidad privada. El instrumento utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis para evaluar las creencias irracionales, el cual está conformada por 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. Asimismo, se utilizó el Inventario de Autoevaluación de Ansiedad sobre Exámenes (IDASE) para evaluar la ansiedad sobre los exámenes, el cual posee dos dimensiones: Emocionalidad y preocupación. Los resultados señalan que efectivamente se encontró una correlación significativa entre estas dos variables; asimismo, los estudiantes no presentan altos niveles ni de ansiedad ante los exámenes ni de creencias irracionales; no obstante, entre los puntajes más elevados de creencias irracionales, se encuentra que los de mayor nivel poseen la sexta creencia irracional denominada: “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”, la segunda creencia irracional: “De ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo

que emprende” y por último, la octava creencia irracional: “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.

Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima realizó la investigación **“Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo en una Universidad Privada de Lima Metropolitana”** cuyo objetivo consistió en determinar la presencia de las creencias irracionales en alumnos del primer ciclo de la formación de una universidad privada. Se trató de una investigación cuantitativa, de diseño descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por un total de 720 alumnos de ambos sexos pertenecientes a diferentes facultades de la universidad; sin embargo, la muestra estuvo constituida por 109 alumnos, siendo el diseño de recolección de la muestra no probabilístico. El instrumento utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis para evaluar las creencias irracionales, el cual está conformado por 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. Los resultados indican que sí existe la presencia de creencias irracionales en los alumnos del primer ciclo, siendo la predominante la creencia seis: “Miedo o ansiedad” (56,0%), seguida por la creencia tres: “Culpabilización” (45,0%) y por último la creencia dos: “Altas auto-expectativas” (40,4%). Asimismo, se llega a la conclusión que el 56% de los estudiantes presenta al menos una creencia irracional.

Ponce, D. y Orosco, M. (2016) en el distrito de San Juan de Lurigancho realizaron una investigación titulada: **“Creencias irracionales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este, 2016”** cuyo objetivo consistió en determinar la existencia de relación entre ansiedad estado-rasgo y creencias irracionales en los estudiantes de primer año. Se trató de una investigación cuantitativa, de diseño correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por alumnos entre 16 a 22 años y de ambos sexos, cursando el primer año en la facultad de ciencias de la salud. El instrumento utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis para evaluar las creencias irracionales, el

cual está conformado por 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. Igualmente, se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) para evaluar la ansiedad estado-rasgo, teniendo un total de dos dimensiones: ansiedad estado y ansiedad rasgo. Los resultados muestran que las creencias de pretender hacer las cosas perfectamente y el miedo a un futuro desconocido, está relacionado con mayores niveles de ansiedad rasgo-estado. Asimismo, se encuentra que, a mayor nivel de la creencia de evitación de responsabilidades y problemas, mayores serán los niveles de ansiedad estado. Por último, se llega a la conclusión que efectivamente existe relación entre ansiedad estado-rasgo y creencias irracionales en los estudiantes

García, S. (2014) en la ciudad de Tarapoto realizó la investigación **“Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional”** cuyo objetivo consistió en identificar las creencias irracionales relacionadas a la ansiedad estado y rasgo en alumnos de medicina humana en Tarapoto. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño descriptiva-correlacional. La población estuvo representada por cerca de 130 estudiantes que se encontraban en los cinco primeros años de formación; sin embargo, al tomar en cuenta el criterio de inclusión y exclusión, la muestra dio como resultado un total de 100 personas. El instrumento utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis para evaluar las creencias irracionales, el cual está compuesto por 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. Igualmente, se usó el Inventario de Ansiedad Rasgo/Estado de Spielberg, Gorsuch y Lushene para evaluar ansiedad rasgo/estado, el cual presenta afirmaciones sobre el estado anímico en el momento actual (para evaluar estado) y sobre el estado anímico generalmente (para evaluar rasgo). Los resultados mostraron que la creencia irracional categorizada como “necesidad de afecto” presenta relación con la ansiedad estado y rasgo; asimismo, las creencias “evitación de problemas” y “determinismo de hechos” se encuentran ligados a la ansiedad rasgo, así como también, la creencia “ocio indefinido” presenta relación con la

ansiedad estado. Por ello, se presenta como conclusión que las creencias irracionales poseen relación con la ansiedad estado-rasgo.

Gutiérrez, E. (2014) en la ciudad de Chimbote realizó la investigación **“Relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes de la escuela profesional de psicología ciclos I y II de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Piura, 2014”** cuyo objetivo consistió en determinar la relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes. Se trató de un estudio de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional. La población se encontró conformada por la totalidad de alumnos de la Escuela Profesional de Psicología; no obstante, bajo el criterio no probabilístico por conveniencia y los criterios de inclusión y exclusión, la muestra llegó a consistir en 58 alumnos del primer y segundo ciclo. El instrumento utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis para evaluar las creencias irracionales, el cual está conformado por 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional. De igual manera, se utilizó la Escala de Clima Social Familiar (FES) para evaluar el clima social familiar, teniendo un total de tres dimensiones: Relaciones, desarrollo y estabilidad. Los resultados indican que, a menor clima social familiar que poseen los alumnos de psicología, será mayor el acuerdo con las creencias irracionales uno, tres, cuatro, seis, siete y nueve. Se llega a la conclusión que existe la presencia de correlación significativa entre creencias irracionales y clima social familiar, y por ende se pasa a deducir que dichas variables son dependientes.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Creencias**

Villoro, L. (2008) refiere que una *“creencia”* es un estado de disposición adquirido, que origina una serie de respuestas y que está designado por un objeto o contexto específico que ha sido previamente aprendido. Ante ello, se establece que, por ejemplo: S posee la creencia de P sólo si: S se encuentra en un estado

adquirido  $X$  de disposición a responder de una forma ante diversas situaciones; así,  $P$  tiene que haber sido aprendida por  $S$ ; entonces,  $P$  designa  $X$ .

Beck, A. Rush, J. Shaw, B. y Emery, G. (2010) indican que los supuestos o creencias que presentan los seres humanos, se han ido desarrollando a partir de las experiencias previas, y que en éstas se basan diversas cogniciones, ya sean estos sucesos verbales o gráficos. Por ejemplo, si un individuo evalúa la mayoría de sus experiencias en términos de si es eficiente o está preparada, su pensamiento puede encontrarse bajo el dominio la creencia de que, si no realiza las cosas de manera perfecta, aquello significa que es un fracaso.

Bados, A. y García, E. (2010) refieren que los **supuestos** son creencias condicionales que normalmente se expresan como preposiciones de forma: *si-entonces*; aquello se puede ejemplificar en frases de tipo: “si revelo aspectos sobre mí mismo, los demás se van a aprovechar de mí”; asimismo, estas creencias se pueden manifestar por medio de normas: “no debería revelar aspectos de mí mismo” y de actitudes: “es terrible hablar aspectos sobre mí mismo”. Explican, además, que las **creencias nucleares** se caracterizan por ser duraderas, globales e incondicionales sobre uno mismo, los demás, y el mundo; por ejemplo: “soy capaz de afrontar las dificultades”, “soy un tonto”; “la gente en el fondo es buena”, “la gente tiende a manipularte”; “el mundo es hermoso”, “el mundo es peligroso”.

Bunge, E. Gomar, M. y Mandil, J. (2009) refieren que se les denomina “esquemas” o “creencias tácitas” a construcciones que realiza una persona en diferentes momentos de su vida, y que su funcionamiento se asemeja a unos lentes que guían la percepción, recuperación, procesamiento y entendimiento de la información percibida del entorno.

### 2.2.2. Creencias racionales

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) indican que se puede considerar a las creencias como racionales sólo si éstas presentan las particularidades de ser lógicas, pragmáticas o empiristas. No obstante, lo más relevante a considerar al momento de definir la racionalidad, es verificar si estas creencias no afectan su funcionalidad. Así, pues, señalan el ejemplo de un sujeto que cree firmemente la existencia de Dios, aunque aquella creencia carezca de lógica, no significa que no sea útil en su vida.

Ellis, A. y Dryden, W. (1989) señalan que las creencias racionales se consideran como cogniciones evaluativas propias de cada individuo, y que se caracterizan por tener una manifestación de tipo preferencial; es decir, que no es absoluto. Por ejemplo, aquellos pensamientos se expresan en frases de tipo: *“me gustaría”, “preferiría”, o “desearía”*.

Navas, J. (1981) refiere que la racionalidad se puede conceptualizar en términos de la manera de pensar, sentir y comportarse, y que éstas, a la vez, favorezcan la supervivencia y la felicidad del individuo. Según menciona, una persona racional acepta la realidad de la vida tal y como es, realiza labores productivas, vive de manera amigable en la comunidad o grupo social donde se encuentra inmerso y, por último, mantiene relación de manera íntima con ciertos miembros de la comunidad.

Chaves, L. y Quiceno, N. (2010) manifiestan que se estima que los individuos son racionales debido a que han optado por realizar ciertas actividades que le generan satisfacción o felicidad, esto debido a que hacen uso de métodos flexibles, eficaces, lógicas y científicas para alcanzar sus propósitos, evitando resultados contraproducentes.

Lega, L. Caballo, V. y Ellis, A. (1998) mencionan que las creencias racionales son inferencias o interpretaciones que se basan en datos demostrados empíricamente, hechos lógicos y científicos, realizándose entre premisas y conclusiones.

Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) refieren que la racionalidad no representa que los individuos sean indiferentes ante las circunstancias de la vida, sino que, simplemente, la persona se ayude a sí mismo. Además, el que alguien sea racional implica ser eficiente en alcanzar sus propósitos de sí mismo y de la sociedad; no obstante, la racionalidad y la eficiencia son aspectos que se desempeñan de manera aislada, puesto que alguien puede realizar de manera eficaz actos autodestructivos y obstáculos sociales.

### **2.2.3. Creencias irracionales**

Chaves, L. y Quiceno, N. (2010) refieren que las creencias irracionales están caracterizadas por no encontrarse acorde con la realidad, empezando por medio de una premisa equivocada que conduce a deducciones carentes de precisión y que no se encuentran sustentadas con evidencia. Frecuentemente toman la forma de mandatos o pensamientos absolutistas que ocasionan emociones desadaptativas como, por ejemplo, la depresión y ansiedad.

Lega, L. Caballo, V. y Ellis, A. (1998) sostienen que las creencias irracionales son interpretaciones que carecen de lógica y empirismo, y que obstaculizan el logro de las metas sostenidas por el individuo. Aquello no significa que el ser humano no sea capaz de razonar, sino que, más bien, lo hace de una manera errónea.

Navas, J. (1981) indica que las creencias irracionales son en su totalidad erróneas o falsas, y los individuos llegan a creer en metas fantasiosas o imposibles de lograr, mayormente perfeccionistas; y que, a pesar de que la realidad demuestra pruebas contrarias a su creencia, se niegan a dejar de creer.

#### **2.2.4. Reseña histórica**

Ellis y Dryden (1989) mencionan que al principio Albert Ellis se dedicó a atender pacientes desde un enfoque psicoanalítico, esto debido a que le parecía la mejor manera de abordar problemáticas con mayor profundidad. Sin embargo, la eficacia de la psicoterapia no le satisfacía por completo, lo que llevó a decepcionarse y seguir buscando otras terapias a través de la filosofía. Una de las más importantes influencias que recibió Ellis fue la de los filósofos griegos, estoicos y romanos, como Epicteto y Marco Aurelio, quienes sostenían que el origen de las alteraciones psicológicas no eran por los acontecimientos en sí, sino, más bien, por la visión que tienen las personas por estos.

Asimismo, Ellis menciona que los trabajos de Immanuel Kant, de Schopenhauer y Spinoza, de Popper, Reichenbach y Russell influyeron en él para entender que los individuos crean inferencias o hipótesis sobre los eventos. El concepto de *“la tiranía de los deberías”* de Kaven Homey influyeron también en Ellis.

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) indican que Ellis encontró una relación existente entre el psicoanálisis y la teoría del aprendizaje desarrollada por Pavlov, esto en el sentido de que el individuo era condicionado desde su infancia y que uno de los objetivos de la psicoterapia era ayudar a la persona a encontrar su origen, a fin de producir un recondicionamiento; siendo esto, la adaptación de un nuevo aprendizaje.

Más adelante, Ellis se dio cuenta de que los individuos no sólo se perturban psicológicamente gracias a sus experiencias previas, sino que, además de eso, tienen la capacidad de autogenerarlo y mantenerlo en la actualidad con la misma irracionalidad, transformando sus preferencias en necesidades o pensamientos absolutistas.



Lega, L. Caballo, V. y Ellis, A. (1998) mencionan que de esta manera la TREC afirma que los pensamientos absolutistas, que carecen de empirismo y realismo, originan las perturbaciones psicológicas en los individuos. Y que, si bien otras terapias cognitivo-conductuales también lo plantean, sería la TREC mucho más “profunda” en los métodos de debate que utiliza. De tal forma la TREC es especialista en el cuestionamiento y modificación de pensamientos, cuyas frases se manifiestan con palabras como: “*nunca*”, “*siempre*”, “*necesito*”, “*tendría que*” o “*debería*”.

No obstante, la TREC hace énfasis en que, de estos pensamientos dogmáticos o exigencias absolutistas, se derivan las evaluaciones irracionales o conclusiones que presenta el ser humano con relación a sí mismo, los demás y la vida en general, y que son estas evaluaciones las claves del trastorno psicológico de la persona. Estos pueden ser: tremendismo, baja tolerancia a la frustración y condenación o evaluación global.

Por último, en la década de los setenta Albert Ellis consideró a la rigidez como aspecto fundamental del pensamiento irracional (esto es, el pensamiento absolutista), y formuló las creencias irracionales.

Ellis, A. y Grieger, R. (1990) mencionan que tanto Albert Ellis como Aaron Beck están de acuerdo en que aquellos pensamientos no conscientes que generan consecuencias emocionales y conductuales permanecen ocultos del conocimiento. Ellis describe a estas creencias como inconscientes y Beck como pensamientos automáticos; no obstante, aquello no va ligado bajo la concepción sobre el inconsciente que poseía Freud.

Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) mencionan que luego de que Albert Ellis utilizase por muchos años la TREC, se dio cuenta de que las creencias irracionales que presentaba la totalidad de los pacientes podían colocarse bajo tres relevantes títulos, y que cada una de estas creencias poseían una necesidad o pensamiento absolutista. Fue así como se dio lugar a las tres principales creencias irracionales.

### **2.2.5. Características**

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) mencionan que las creencias irracionales se caracterizan por: carecer de consistencia en su lógica, así como también de la realidad empírica; son pensamientos dogmáticos y absolutistas, ocasionan emociones disfuncionales y, por último, obstaculizan la realización de las metas propuestas por el individuo.

Asimismo, Ellis indica que no sólo se tiene que realizar una búsqueda de los “debería”, “necesito” o “tendría que” de las personas, esto debido a que, si bien aquellas palabras podrían dar indicios de una filosofía de vida exigente o absolutista, mayormente los individuos lo utilizan de manera inocua. Esto significa, pues, que el terapeuta no sólo se tiene que enfocar en la manifestación de aquellas palabras o frases, puesto que muchas veces éstas presentan diversos significados como, por ejemplo, consejos, predicciones o frases condicionales.

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) señalan algunos puntos para el reconocimiento de las creencias irracionales, aquellos son los siguientes:

- **Es extremo o radical**: Las circunstancias son vistas de forma polarizada, esto es, en términos de que, si es blanco o negro, sin lugar a posiciones intermedias. Un individuo que falla en alguna meta puede pensar sobre sí mismo que es un fracasado.
- **Es generalizado**: La realización de conclusiones abarcan siempre más allá de la información empírica con relación a una circunstancia en específica. Algunas frases utilizadas comienzan con un: “*nunca*”, “*siempre*”, “*nadie*”, “*todo el mundo*”.

- Es catastrófico: Las circunstancias llegan a exagerarse hasta llegar a conclusiones catastróficas. Se hacen uso de palabras de tipo: “*es horrible*”, “*es trágico*”, “*es lo peor que ha pasado*”.
- Es distorsionado: Se da cuando el individuo posee evidencias mínimas sobre algún acontecimiento, y al no poseer mayores datos, los crea.
- Es negativo: La persona toma en cuenta solamente aspectos negativos sobre alguna experiencia. Es aquí donde se realizan predicciones sobre un futuro “sombrio” o “sin esperanza”
- Carece de empirismo: Las personas normalmente ignoran los datos reales sobre algún acontecimiento determinado, haciendo uso de información subjetiva y distorsionada. Aquí el individuo toma los sentimientos como pruebas, y no los hechos en sí.
- Es totalmente positivo: Los individuos consideran que los problemas que presenta no existen en realidad o que “no son importantes” cuando está claro la situación problemática.
- Es exageradamente idealizado: Las personas presentan una percepción “romántica” de una situación determinada, y las expectativas son frecuentemente irreales.
- Es exageradamente exigente: Se trata de pensamientos absolutistas donde las personas “necesitan” o “deben” tener lo que desean sobre sí mismas, los otros y la vida en general.
- Es obsesivo: La persona presenta un pensamiento repetitivo, el cual es considerado como lo más importante, disminuyendo el nivel de concentración y productividad.

Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) mencionan que la TREC aparte de sostener que el ser humano es constructivista (que se ayuda a sí mismo), también posee la hipótesis de que los individuos presentan una tendencia natural en pensar de manera irracional (destruccionismo). Esto resulta ser contraria a muchas otras teorías donde afirman que las alteraciones psicológicas son aprendidas o condicionadas a partir del impacto de experiencias significativas. Así, pues, se presentan ocho argumentos que apoyan la existencia de la tendencia humana a la irracionalidad:

- 1) Los individuos se hacen daño a sí mismos y a los demás, a pesar de los esfuerzos de hacer el bien.
- 2) Los pensamientos irracionales que generan alteración psicológica (específicamente las creencias absolutistas) se encuentran en la totalidad de las culturas y grupos sociales.
- 3) La mayoría de conductas disfuncionales que ejecutamos, como la disciplina o postergación de responsabilidades, se presentan a pesar de la enseñanza de los padres, maestros y medios de comunicación.
- 4) Aquellas personas que muestran su oposición a diversas creencias irracionales como ideologías o pensamientos absolutistas, suelen caer también en la irracionalidad haciendo uso de creencias irracionales.
- 5) A pesar de que las personas reconozcan ciertos pensamientos o conductas disfuncionales, siguen haciéndolo sistemáticamente.
- 6) Los individuos vuelven a caer en hábitos o patrones disfuncionales de conducta a pesar de haberlos superado con anterioridad.
- 7) Las personas encuentran más fácil ejecutar conductas autodestructivas que constructivas.
- 8) Los psicoterapeutas, que se espera de ellos mayor conocimiento sobre conductas autodestructivas, caen también en la irracionalidad en su vida personal o profesional.

Ellis, A. y Dryden, W. (1989) indican que, a pesar de la tendencia biológica hacia el destructivismo, el ser humano también tiene la tendencia biológica para trabajar contra la creencia irracional, es por ello que pueden tomar conciencia sobre su percepción irracional de las experiencias, así como también de que pueden hacer un cambio en el pensamiento y, por último, presentan la capacidad de trabajar de manera activa bajo métodos emotivos, cognitivos y conductuales.

Asimismo, se da énfasis en que, a pesar de que un pensamiento absolutista sea considerado como una creencia irracional, no necesariamente –como se mencionó en párrafos más arriba– puede acarrear a una alteración psicológica. Por ejemplo, si una persona tiene la creencia: “*debo tener éxito en todos mis proyectos*” es factible que tenga mucha confianza en sí mismo o que efectivamente llegue a tener éxito en sus proyectos; por lo cual, aquel pensamiento absolutista no conlleva a una alteración psicológica.

### **2.2.6. Importancia**

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) refieren que las consecuencias de las creencias irracionales (que son todas ellas absolutistas) son las perturbaciones a nivel emocional y comportamental; caso contrario sucede con las personas que piensan de manera flexible y no pudieron lograr las cosas como querían, pues presentan emociones funcionales como la tristeza, preocupación, decepción, frustración.

Ante esto, señalan que las creencias irracionales producen emociones negativas no saludables, las cuales van mayormente acompañadas de conductas disfuncionales; por ejemplo, la tristeza se considera una emoción saludable por el motivo de que resulta ser una emoción normal que suscita ante alguna pérdida o algún fracaso, caso contrario sucede con la depresión, la cual no es saludable porque obstaculiza la asimilación de la pérdida o el fracaso respectivamente. Estas emociones no son saludables debido a que provienen de las creencias irracionales, esto es, de una filosofía absolutista y carente de lógica.

Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) mencionan que hay una distinción entre las emociones negativas sanas, como, por ejemplo, el remordimiento, tristeza y enfado; y las emociones negativas no saludables, como el pánico, depresión y rabia. Los primeros tienden a ocasionar conductas favorables hacia uno mismo y los demás,

mientras que los segundos dan como resultado a conductas disfuncionales, inactivas o destructivas.

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) expresan, por otro lado, que las creencias irracionales pueden predecir las conductas saludables. Por ejemplo, ya ha sido demostrado la relación que existe entre los altos niveles de creencias irracionales y la conducta alimentaria inadecuada, como los desarreglos en la alimentación en personas con diabetes, o el incremento en la ingesta de drogas, como el alcohol.

Ellis, A. y Dryden, W. (1989) mencionan que, en el fondo de toda alteración psicológica, se encuentran las creencias irracionales (es decir, una filosofía de vida absolutista). Por otro lado, los individuos que se encuentran sanos psicológicamente, presentan una filosofía de vida flexible, de relativismo o de preferencias. Por consiguiente, se puede señalar las diferencias existentes entre las consecuencias que presentan las personas que poseen creencias irracionales y las que no. El sujeto que no se encuentra perturbado psicológicamente, de igual manera va a presentar emociones negativas, sí, pero éstas se van a manifestar de manera apropiada y favorecerán el alcance de sus metas.

### **2.2.7. Factores/dimensiones**

Navas, J. (1981) menciona que Ellis postuló 11 creencias irracionales, las cuales son:

- 1) Es necesario que las personas que son significativas para nosotros nos quieran y aprueben.
- 2) Hay que tener éxito en todas las áreas de nuestra vida para valer como personas.
- 3) Algunas personas son malvadas y merecen ser castigadas por ello.
- 4) Es horrible que las cosas no salgan tan bien como queremos que salgan.

- 5) La infelicidad de una persona tiene causas externas y no puede hacer nada para controlar sus emociones.
- 6) Debemos evitar siempre aquellas situaciones que nos pueden dar preocupaciones o conflictos.
- 7) Es mejor evitar las responsabilidades y dificultades que afrontarlas.
- 8) Siempre debemos depender de los otros y confiar en alguien que sea más fuerte que nosotros.
- 9) Nuestra conducta actual ha sido determinada por nuestras experiencias pasadas.
- 10) Siempre debemos preocuparnos por los problemas y trastornos de los demás.
- 11) Para cada problema hay una solución perfecta y única, y si no la encontramos fracasaremos.

Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) mencionan que luego de que Ellis utilizase la TREC por varios años –como se mencionó en párrafos más arriba– agrupó las 11 creencias irracionales en tres grupos. Fue así como se dio lugar a las tres principales creencias irracionales:

- 1) “Yo debo absolutamente hacer bien las tareas propuestas y ser aprobado por los demás, de lo contrario, soy alguien inepto”.
- 2) “Las demás personas deben tratarme de manera justa y honesta, de lo contrario serían seres horribles”.
- 3) “La modalidad en la que vivo siempre debe ser como yo deseo que sean, brindarme satisfacción inmediata y que no incluyan el trabajo duro para mejorarla, porque sería terrible que fuese así”.

## **2.2.8. Teorías**

### **2.2.8.1. Terapia Cognitiva**

Clark, D. y Beck, A. (2012) manifiestan que los individuos asumen que las circunstancias son responsables de sus emociones –como la ansiedad– y no las cogniciones o valoraciones que hacen respecto a dichas circunstancias. Por ejemplo, imaginemos que una persona se encuentra ante un examen que considera complicado e incluso llega a poner en duda su preparación previa, es factible que llegase a sentir mucha ansiedad; caso contrario si la persona piensa que el examen es fácil y está muy seguro sobre su preparación. Así, se pueden dar múltiples ejemplos sobre cómo las cogniciones influyen en las emociones, como hablar en público, presentarse ante alguna entrevista de trabajo, etc. La manera en cómo el individuo piensa influye en sus emociones.

Beck, A. Shaw, B. Rush, J. & Emery, G. (2010) mencionan que la Terapia Cognitiva posee un procedimiento directivo, activo, estructurado y con limitación de tiempo, que se hacen uso a fin de abordar diversas alteraciones psicológicas, como la ansiedad, la depresión, las fobias o problemas ligadas al dolor.

Asimismo, la Terapia Cognitiva se sostiene en diversas técnicas terapéuticas que van dirigidas al identificar y modificar ciertos pensamientos distorsionados y creencias falsas (estos son, los esquemas). El paciente, mediante la terapia, va a ser capaz de resolver diversas situaciones problemáticas que hasta en ese momento había considerado imposibles de superar. El terapeuta cognitivo, por su parte, apoya y ayuda al sujeto para que piense y actúe de una forma más adaptativa y realista.



Por lo que se refiere al cambio de pensamientos desadaptativos, la terapia cognitiva se esfuerza en debatir todas aquellas cogniciones y supuestos que no se encuentran acorde con la realidad; así, se discuten desde una mirada lógica y realista, propiciando el incremento de un comportamiento positivo. Esto resulta ser un componente fuerte dentro de la psicoterapia, pues el paciente llega, incluso, a adoptar ciertas técnicas o estrategias de debate que han sido utilizadas por el terapeuta. Así, el paciente puede comenzar a debatir sus propias conclusiones o pensamientos, realizando interrogantes de tipo: “¿Qué evidencia tengo para haber llegado a esta conclusión?” o “¿existe alguna otra explicación?”

Bados, A. y García, E. (2010) refieren que, en resumen, la Terapia Cognitiva contiene técnicas que se centran, sobre todo, en las cogniciones de los individuos, para de este modo poder modificarlas junto con los comportamientos que manifiestan.

Así, pues, uno de los procedimientos más usados es la Reestructuración Cognitiva, el cual consiste en que el paciente llegue a identificar y debatir –con la ayuda del terapeuta– sus propios pensamientos desadaptativos, a fin de que aprenda otros pensamientos más ligados a la realidad y reduzca las consecuencias emocionales disfuncionales.

Beck, A. Shaw, B. Rush, J. & Emery, G. (2010) señalan siete supuestos en los que se basa la Terapia Cognitiva:

1. La experiencia y la percepción son procesos que incluyen datos de introspección y de inspección.
2. Las cogniciones de la persona son producto de una síntesis de estímulos tanto externos como internos.

3. Los seres humanos realizan evaluaciones de las circunstancias por medio de sus cogniciones, estos son, las imágenes visuales y los pensamientos.
4. Dichas cogniciones forman lo que se podría denominar “*corriente de conciencia*” de un individuo, que demuestra la configuración sobre su mundo, sí misma, su pasado y su futuro.
5. Las modificaciones que se realizan a las estructuras cognitivas influyen en las emociones y conductas del individuo.
6. La persona se puede dar cuenta de sus propias distorsiones cognitivas por medio de la psicoterapia.
7. La modificación de estas construcciones erróneas, favorecerán la mejoría del paciente.

Bados, A. y García, E. (2010) indican que los esquemas (o creencias) se originan mayormente por experiencias previas, y que éstas pueden mantenerse encubiertas hasta que son, de alguna manera, activadas por medio de una situación significativa. Se plantea como ejemplo la situación de una joven cuyo padre fallece de manera inesperada tras haberse quejado por molestias corporales breves, pero mal diagnosticadas. Esta joven puede desarrollar el esquema de que cualquier síntoma corporal fuerte puede llevarla a la muerte. Este esquema puede que permanezca sin que influya en sus emociones o conductas hasta el instante en que siente alguna molestia física fuerte.

Beck, A. Shaw, B. Rush, J. & Emery, G. (2010) mencionan que uno de los modelos cognitivos para la depresión es la triada cognitiva, la cual consiste en los siguientes patrones cognitivos:

- *Visión negativa acerca de sí mismo*: La persona se ve a sí mismo como torpe o que posee poca valía. Considera que todas sus malas experiencias tienen origen en algún defecto suyo.

- *Visión negativa acerca del mundo:* Aquí el individuo considera que el mundo le hace demandas desproporcionadas o que le presenta demasiados obstáculos para lograr sus metas.
- *Visión negativa acerca del futuro:* La persona anticipa acontecimientos negativos cuando traza objetivos a largo plazo.

#### **2.2.8.2. Terapia Racional Emotiva Conductual**

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) mencionan que la esencia que posee la filosofía racional-emotiva es que los individuos acepten la realidad de manera incondicional. Es, pues: reconocer la existencia de la realidad, aunque no sea de nuestro agrado; que no hay ningún motivo por el cual creer que la realidad no deba existir, por más que deseemos que las cosas sean diferentes; y, por último, no realizar valoraciones globales sobre uno mismo, los demás o la vida. La aceptación de la realidad no equivale a que a la persona le guste o le sea indiferente, sino que, más bien, tolere aquellos sucesos que a pesar de todo no puede cambiar. Se trata, también, de aceptar de manera incondicional a los sujetos a pesar de los defectos que puedan presentar.

Ellis, A. y Dryden, W. (1989) indican que la TREC se enfoca más que nada en los pensamientos, conductas y emociones de aquellas personas perturbadas. Y que éstos no se experimentan de manera independiente, sino que, muy por el contrario, se encuentran en constante interacción de manera significativa.

Navas, J. (1981) señala dos supuestos sobre la conexión entre pensamiento y emoción; y es que, primero, el pensar y el sentir se encuentran ligados íntimamente y que la única distinción entre ambos es que el pensamiento es un modo de diferenciación mucho más sereno y que no se dirige tanto a la acción, a diferencia de la emoción; y, segundo, que aquellos al encontrarse íntimamente ligados, se desarrollan de manera circular

produciendo un causa y efecto, pero que, en algunos momentos, vienen a ser lo mismo; esto es, pues, que en ocasiones el pensamiento se transforma en emoción y viceversa.

Ante esto, indica que las personas al tener la capacidad de hacer uso del lenguaje y de símbolos para la comunicación, es de esperarse que los pensamientos y emociones sean adoptados como manera de conversación hacia uno mismo. Aquello no hace referencia a que la emoción no se pueda dar sin el pensamiento, todo lo contrario, existen probabilidades de que pueda presentarse de manera aislada; sino que, más bien, se hace referencia a la dificultad de poder sostener las emociones sin que se le esté manteniendo con los pensamientos.

Lega, L. Caballo, V. y Ellis, A. (1998) mencionan que el principal objetivo de la TREC es ayudar a los individuos a identificar los diversos pensamientos irracionales que pueda estar presentando para así reemplazarlos por otros más racionales que le permita alcanzar sus metas propuestas.

Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) indican que aquello no significa que el individuo cambie sus pensamientos irracionales por “pensamientos positivos”, esto debido a que sirven sólo en un corto periodo de tiempo, y que no logran enfrentarse verdaderamente a la creencia irracional ni mucho menos debilitarla; sino que, más bien, los pensamientos positivos sólo sirven para “ocultar” o “evitar” dichas creencias. La meta principal de la TREC es que la persona logre un cambio total en su filosofía de vida.

## 2.2.9. Modelos

### 2.2.9.1. Modelo A-B-C

Lega, L. Caballo, V. y Ellis, A. (1998) señalan que el componente “A” significa cualquier acontecimiento activante, “B” son las creencias irracionales que presenta la persona, y “C” las consecuencias.

- Acontecimientos activadores (A): Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) mencionan que los acontecimientos activantes pueden ser situaciones externas: como algún problema con el jefe de trabajo, acontecimientos internos: como alguna imagen mental o un dolor físico, un hecho que sucedió en el pasado o en el presente: como abuso infantil o un accidente de carro; y, por último, puede también significar una situación subjetiva: como algún rechazo imaginado.
  - Observaciones No evaluativas: Ellis, A. y Dryden, W. (1989) indican que estas observaciones sólo se limitan a la información disponible; por ejemplo: “*Yo veo que ese hombre está caminando*”. Además, no se presenta ninguna evaluación porque no existe relación alguna con nuestras metas u objetivos, caso contrario podría ser si aquel hombre que se encuentra caminando resultara ser algún familiar nuestro que acaba de sufrir un accidente; ante tal escenario, nuestra evaluación podría ser: “*Me gusta que él camine*”.
  - Inferencias No evaluativas: Ellis, A. y Dryden, W. (1989) refieren que a este tipo de cogniciones se les denomina *inferencia* debido a que van un paso más de la información obtenida; es decir, son hipótesis que se elaboran basándose en las observaciones. Por ejemplo: “*Ese hombre que está caminando seguro está yendo a la oficina de correos*”. No se sabe si está yendo a la oficina de correos o a algún otro lugar, se está ejecutando una hipótesis de lo

observado. Ahora bien, como ya se ha mencionado, las evaluaciones de las inferencias también se elaboran sólo si tiene alguna relación con nuestras metas; por ejemplo, si aquel hombre que está caminando quizá se dirige a la oficina de correos, puede que me entregue algún regalo que me han enviado por mi cumpleaños. Entonces, una evaluación en relación con esta inferencia podría ser: *“Es bueno que ese hombre vaya a la oficina de correos”*.

Lega, L. Caballo, V. y Ellis, A. (1998) indican que en este componente los terapeutas tienen que tener en cuenta tres elementos: primero, *cuál fue el acontecimiento*; segundo, *cómo el paciente percibió dicho acontecimiento*; y, por último, *cuáles fueron sus evaluaciones* al respecto. Los dos primeros son propios del componente “A”, mientras que el último es sobre el componente “B”.

Ellis, A. y Dryden, W. (1989) señalan que evaluar cuáles fueron las inferencias o cuál fue la percepción del paciente con respecto al acontecimiento es importante debido a que estos pueden ser los eventos activadores en lugar de una situación en sí. Por ejemplo: si un paciente refiere experimentar miedo hacia su esposa cuando éste se olvida de realizar alguna compra, puede que el olvidarse de la compra en sí misma no signifique el evento activador de sus evaluaciones generadoras de miedo; sino que, más bien, sea la inferencia de: *“Ahora ella se molestará y quizá comience a gritar”*.

- Creencias (B): Ellis, A. y Dryden, W. (1989) mencionan que sujetos poseen diversas creencias (B) –estas son, pensamientos, cogniciones o ideas– sobre los acontecimientos activadores (A), y que dichas creencias van a contribuir en las consecuencias (C). Los individuos piensan frecuentemente que “A” es la causa de “C”, pero esto –aunque existan ocasiones en las que los acontecimientos causen directamente las consecuencias– no siempre es verdad, debido a que

mayormente “B” posee un papel mediador entre los acontecimientos activantes y las consecuencias. Por ello, señalan que los individuos nunca experimentan los acontecimientos (A) sin las creencias (B) o consecuencias (C), pero tampoco experimentan las creencias (B) y las consecuencias (C) sin los acontecimientos (A).

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) refieren la existencia de dos tipos de creencias, las racionales e irracionales. La creencia racional es lógica, empírica y funcional, y se manifiesta como preferencia, tolerancia y aceptación; por ejemplo: *“Espero que no me suceda una desgracia, pero si sucede, seré capaz de afrontarla”*. La creencia irracional, por el contrario, es ilógica, mágica y disfuncional, y se manifiesta como exigencia, dramatismo e intolerancia; por ejemplo: *“Debo evitar que me suceda algo malo, sino, seré infeliz toda la vida”*.

Lega, L. Caballo, V. y Ellis, A. (1998) indican que los terapeutas tienen que ayudar a los pacientes a que puedan diferenciar las creencias racionales de irracionales, a fin de que sean capaces de identificar a estos últimos para que los cuestionen y puedan reemplazarlos por filosofías más flexibles y racionales.

Asimismo, de estas filosofías absolutistas nacen las conclusiones o evaluaciones sobre alguna situación o inferencia, mismas que se mencionaron en el componente anterior. Esta son las siguientes:

- Tremendismo: La persona exagera el lado negativo del evento activador, y se manifiesta en frases de tipo: *“Es horrible que esto suceda”*.
- Baja tolerancia a la frustración: El sujeto piensa que no puede soportar alguna situación y considera que no podría experimentar

felicidad alguna si dicho evento llegara a presentarse, o, en algunos casos, si el evento dejase de ocurrir. Se manifiesta en frases de tipo: *“No puedo soportar esta situación”*.

– Evaluación global: La persona generaliza como “malo” la valía de sí mismo, los demás o el mundo, a partir de alguna conducta individual. Se manifiesta en frases de tipo: *“Soy un tonto por haber hecho esto”*.

- Consecuencias (C): Ellis, A. y Dryden, W. (1989) mencionan que las consecuencias (C) son producto de la interacción entre el evento activador (A) y las creencias (B); y que cuando las consecuencias se caracterizan por presentar alguna alteración emocional (como depresión, ansiedad, hostilidad), la causa directa suelen ser las creencias. No obstante, hay veces en el cual una situación es lo suficientemente poderosa como para desembocar alteraciones emocionales, como lo son los desastres naturales, inundaciones, guerras; o factores del propio organismo, como alguna enfermedad.

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) señalan que existen –como bien se mencionó en el apartado sobre la importancia de las creencias irracionales– dos tipos de emociones: las emociones saludables y no saludables, las primeras suelen conducir a comportamientos funcionales y adaptativos, mientras que las segundas conducen a comportamientos disfuncionales y destructivos.

Lega, L. Caballo, V. y Ellis, A. (1998) refieren que la diferenciación entre las emociones saludables y no saludables favorece la planeación de un objetivo en la psicoterapia: transformar las emociones no saludables en emociones que, aunque sean negativas (preocupación, tristeza, miedo) sean saludables y adaptativas. Asimismo, se establece la siguiente clasificación:



- Emociones saludables: Tristeza, preocupación, enfado, remordimiento, frustración.
- Emociones no saludables: Depresión, ansiedad, ira, culpa, vergüenza.

### 2.3. Definiciones conceptuales

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017) consideran que el concepto de creencias irracionales precisa en la manera rígida en que el individuo piensa. Esto es, claro está, la inflexibilidad del pensamiento absolutista que es percibido como algo imposible de modificar. Aquellos pensamientos absolutistas se pueden manifestar en frases de tipo: *“debo aprobar dicha materia para demostrar que no soy un fracasado”*.

Ellis, A. y Dryden, W. (1989) refieren que las creencias irracionales son por naturaleza pensamientos absolutistas o dogmáticas y que tiene como característica la manifestación de frases que incluyan: “debo”, “necesito”, o “estoy obligado”.

Navas, J. (1981) nos habla sobre las definiciones y características de cada una de las creencias anteriormente señaladas:

- 1) *Es necesario que las personas que son significativas para nosotros nos quieran y aprueben.* Esta creencia es irracional debido a que, por más que uno desee conseguir esta meta, jamás lograríamos tener la aprobación de los demás. La persona que lo considera un objetivo a alcanzar, puede sentirse frustrado o inseguro ante algún acto de desaprobación de los demás. La persona racional no ve la aprobación de los demás como una meta a alcanzar.
- 2) *Hay que tener éxito en todas las áreas de nuestra vida para valer como personas.* Esta creencia de igual manera es irracional, debido a que se considera a la competencia o al éxito como una necesidad. Existen diversas ventajas a la hora de querer tener éxito en algo; sin embargo, aquello puede ocasionar que sintamos temor al fracaso o inferioridad al intentar conseguir

objetivos perfeccionistas. Asimismo, si las personas rigen sus vidas por medio de esta creencia, se dirigirán a dos errores: primero, realizarán evaluaciones con falta de valor hacia sí mismos cuando no cumpla con sus objetivos; y, segundo, este valor otorgado aumentará sólo cuando se hayan logrado sus metas. La persona racional es consciente de que normalmente los seres humanos cometen errores y que es mejor tratar de aprender que buscar la perfección.

- 3) *Algunas personas son malvadas y merecen ser castigadas por ello.* En esta creencia se posee un pensamiento polarizado de “bueno” y “malo”, y no existen normas que apoyen dicha posición. Los comportamientos que se encuentran regidos dentro de lo que se considera “inmoral” o “incorrecto” son mayormente ejecutadas por ignorancia o falta de inteligencia. La persona que piensa de manera racional, trata de comprender las razones por las cuales se ha ejecutado la conducta errónea y, si es posible, trata de evitar su continuidad.
- 4) *Es horrible que las cosas no salgan tan bien como queremos que salgan.* La realidad nos dice que por más que nos esforcemos en realizar de manera adecuada alguna tarea, puede que al final no salga como lo hemos estado pensando. El quejarse de la suerte de manera frecuente a pesar de que la realidad no pueda ser modificada, significa que aquella persona está actuando de manera irracional. La persona racional trata de no exagerar las emociones negativas que le pudo haber causado alguna situación, tratando así de mejorarlas; y si no resulta viable, intenta aceptar las consecuencias.
- 5) *La infelicidad de una persona tiene causas externas y no puede hacer nada para controlar sus emociones.* Las personas que poseen esta creencia, normalmente consideran al destino, a las otras personas o incluso a la suerte como culpables de todo lo malo. Frecuentemente somos nosotros quienes ocasionamos nuestra alteración psicológica al repetirnos reiteradamente lo mal que algo nos ha sucedido. La persona racional es consciente de que sus creencias irracionales pueden causar gran parte de su malestar e intenta controlar dichas reacciones ante experiencias desagradables.

- 6) *Debemos evitar siempre aquellas situaciones que nos pueden dar preocupaciones o conflictos.* Las personas que poseen esta creencia a menudo tratan de evitar enfrentarse a diversas situaciones o, si se enfrentan, lo hacen con miedo o ansiedad excesiva, y normalmente estas preocupaciones o miedos son infundados; por ejemplo, aquellos que se la pasan evitando exámenes, viajes en avión, invitaciones de alguna celebración, etc. Esta creencia es irracional porque imposibilita la evaluación objetiva de las situaciones y da origen a un comportamiento poco eficaz si en caso efectivamente sucediera algo peligroso; así como también se produce una exageración sobre la posibilidad de que la situación desagradable pueda ocurrir y el temor que pueda sentir la persona hace que la situación parezca peor de lo que en realidad es. La persona racional evalúa las posibles consecuencias desagradables sin exagerarlas, y si puede evitarlas, las hace de la manera más tranquila que puede.
- 7) *Es mejor evitar las responsabilidades y dificultades que afrontarlas.* En esta creencia la persona busca a menudo la satisfacción inmediata y no las actividades que podrían otorgarle cierto beneficio a largo plazo. El evitar constantemente tareas con cierto grado de dificultad puede llevar a la persona a que no tenga suficiente confianza en sí misma debido a que en muchas actividades los resultados se muestran a base del esfuerzo. La persona racional realiza las actividades independientemente si éstas involucran mucho esfuerzo o no, debido a que es consciente de que le llevarán a la obtención de sus objetivos. Esto no quiere decir que nunca rechace tareas que le resulte innecesarias o molestas, pero al hacerlo realizará un análisis de las razones y exigirá para sí mismo disciplina necesaria.
- 8) *Siempre debemos depender de los otros y confiar en alguien que sea más fuerte que nosotros.* De alguna manera, cada persona es dependiente de los demás, pero resulta irracional exagerar esta dependencia hasta el punto de que nuestra autonomía sea cada vez menos. La persona racional pone esfuerzo para mantener esta individualidad con relación a sus decisiones, pero puede muy bien aceptar ayuda cuando lo requiera.

- 9) *Nuestra conducta actual ha sido determinada por nuestras experiencias pasadas.* Las personas que poseen esta creencia piensan que pueden hacer muy poco para para cambiar sus vidas, y que las experiencias de su niñez han sido determinantes para lo que son en la actualidad y nada puede ser modificado. Quien piense de manera racional, reconoce que efectivamente el pasado influye en el presente de las personas, pero es consciente de que puede actuar de manera diferente analizando sus experiencias y creencias adquiridas en el pasado.
- 10) *Siempre debemos preocuparnos por los problemas y trastornos de los demás.* Esta creencia es irracional debido a que la persona que la posee, no se preocupa por los problemas de los otros en sí, sino, más bien, piensa que ellos no deberían actuar de la manera en que lo hacen. La persona racional trata de ayudar a los demás teniendo en cuenta que podría fallar pero que es capaz de tolerarlo.
- 11) *Para cada problema hay una solución perfecta y única, y si no la encontramos fracasaremos.* Esta creencia es irracional debido a que mayormente no existen soluciones únicas ni perfectas para los diversos problemas, las personas presentan un miedo exagerado al no encontrar estos resultados, y la búsqueda perfeccionista puede conducirlo a estados de angustia y pánico. La persona racional trata de encontrar soluciones para cada problema en específico y acepta la que sea más eficaz, pero teniendo en cuenta que dicha solución no es perfecta.

Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) también manifiestan las características de cada una de las nuevas tres creencias irracionales antes señaladas:

- 1) *“Yo debo absolutamente hacer bien las tareas propuestas y ser aprobado por los demás, de lo contrario, soy alguien inepto”.* Esta creencia irracional genera consecuencias como la depresión, preocupación y sentimientos de desprecio hacia uno mismo. Esto abarca los pensamientos generalizados como el “todo o nada”.

- 2) *“Las demás personas deben tratarme de manera justa y honesta, de lo contrario serían seres horribles”*. Esta creencia produce rabia, enojo, enemistades, genocidio, guerra y la denigración de las otras personas; esto debido a que, al igual que la anterior creencia, se basan en un pensamiento irracional de generalización sobre las malas acciones de los demás.
- 3) *“La modalidad en la que vivo siempre debe ser como yo deseo que sean, brindarme satisfacción inmediata y que no incluyan el trabajo duro para mejorarla, porque sería terrible que fuese así”*. Esta creencia conlleva a consecuencias como el malestar, la intolerancia a la frustración y depresión. Considera que el mundo o la vida es mucho peor de lo que debería de ser.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo**

La presente investigación es de tipo descriptivo, debido a que recopilará información y datos sobre las diferentes categorías de la variable investigada.

Behar, D. (2008) menciona que las investigaciones descriptivas poseen como fin examinar la estructura y manifestación de una variable con sus componentes respectivos. Asimismo, permite a los investigadores detallar dicha variable mediante la medición de un atributo o más.

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2010) refieren que las investigaciones de tipo descriptivo presentan como objetivo la especificación de las características y propiedades de cualquier fenómeno u objeto que se esté analizando en la investigación.

Monje, C. (2011) indica que la investigación descriptiva se encarga de ordenar características o atributos del objeto de estudio de la investigación, basándose en la información que se ha obtenido.

##### **3.1.2. Diseño**

La presente investigación posee un diseño no experimental y de corte transversal debido a que no se ejerce manipulación alguna en la variable y la evaluación se realiza en un punto determinado del tiempo.

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2010) señalan que, en una investigación no experimental, no se manipula de manera intencional las variables independientes con el fin de analizar sus consecuencias sobre las otras variables.

Aquello implica, pues, estudiar dichas variables o fenómenos tal como se muestran en su ambiente natural.

Cortés, M. & Iglesias, M. (2004) menciona que la investigación cuyo diseño es no experimental, no manipula las variables que están siendo estudiadas; más bien, se limita a observar dichas variables en su escenario natural actual a fin de analizarlas. Así, pues, el investigador que ejecuta una investigación no experimental, no va a construir ningún escenario, sino que, tan sólo observará escenarios que ya existen.

Valdés, C. (2008) refiere que las investigaciones no experimentales no analizan la causa y efecto de alguna variable; y que tampoco puede manipularlas, no sólo porque no se tiene una influencia directa sobre ellas, sino también debido a que ya han ocurrido en el tiempo de la misma manera que sus consecuencias.

## **3.2. Población y muestra de estudio**

### **3.2.1. Población**

La población estuvo constituida por 117 estudiantes universitarios de ambos sexos, siendo 31 hombres y 86 mujeres, cuyas edades radican entre 17 a 46 años; de los cuales 67 cursaban el quinto ciclo, y 50 el sexto ciclo; todos ellos pertenecientes a la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Monje, C. (2011) menciona que una población representa a un grupo de componentes que reúnen una o más características que exige el objeto de estudio.

Del Cid, A. Méndez, R. y Sandoval, F. (2011) refieren que la población se caracteriza por ser la totalidad del objeto de estudio como de los sujetos que han sido seleccionados. De igual manera, indica que la población representa a una colección completa, esto debido a que posee todos los componentes que se requiere para ser analizados.

López, P. y Fachelli, S. (2015) señalan que la población es el grupo de fenómenos que representan la fuente de interés por parte del investigador para estudiar o analizar, y es a partir de ese conjunto que se extrae una muestra.

### **3.2.2. Muestra**

El muestreo de la presente investigación es de tipo censal, debido a que se seleccionó al 100% de la población, al tener en cuenta a la totalidad de la población que constituye el alumnado del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Cabe señalar que en la investigación no se hizo uso de ninguna fórmula para poseer la muestra correspondiente.

Behar, D. (2008) refiere que la muestra representa a un subgrupo de una población; es decir, que se trata de un subconjunto de componentes que se encuentran dentro de uno conjunto al que se le categoriza como “población”.

Monje, C. (2011) señala que la muestra de una investigación corresponde a ser un grupo de componentes que son parte de una población; es decir, que es posible establecer diversas muestras a partir de una población determinada.

Niño, V. (2011) indica que la muestra de la investigación se trata de un fragmento de una población en específica, y que se ha escogido con el objetivo de estudiar o analizar los fenómenos que posee la población.



### **3.3. Identificación de la variable y su operacionalización**

#### **3.3.1. Variable de estudio**

La variable a estudiar es Creencias Irracionales, de la cual se tiene como objetivo determinar el nivel de los diversos tipos de creencias irracionales en una persona, así como también, si dichas creencias representan un alto nivel que estarían obstaculizando diferentes ámbitos de su vida.

#### **3.3.2. Operacionalización de la variable**

A continuación, se conceptualizará la variable utilizada en la presente investigación, constituido en una tabla, el cual presenta siete partes: variable, categorías, definición operacional, peso, número de ítems, indicadores y niveles.

**Tabla N° 1**

*Matriz de operacionalización de la variable: Creencia Irracional*

Variable	Categorías	Definición operacional	Peso	N° de Ítems	Indicadores	Niveles
Creencias Irracionales	<b>Creencia Irracional I:</b> “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”.	Necesidad de que las personas significativas aprueben sus conductas.	10%	10	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	Puntaje promedio
						Nivel moderado
						Nivel alto
MC Kay y Navas, R. (1987) mencionan que las creencias irracionales son pensamientos absolutistas y que se manifiestan con palabras de tipo:	<b>Creencia Irracional II:</b> “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”.	Necesidad por cumplir objetivos de manera perfeccionista condicionando su valía personal en función a ello.	10%	10	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92	Puntaje promedio
						Nivel moderado
						Nivel alto
de tipo:	<b>Creencia Irracional III:</b> “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”.	Demanda de que toda mala acción merece ser castigada.	10%	10	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93	Puntaje promedio
						Nivel moderado
						Nivel alto

<p>“necesito”,  “debo” o  “tengo que”.  Asimismo, las  emociones  que emergen  de tales  pensamientos  son en su  totalidad no  saludables,  como la  ansiedad,  depresión, ira  y culpa</p>	<p><b>Creencia Irracional IV:</b>  <i>“Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”.</i></p>	<p>Intolerancia al incumplimiento de situaciones planificadas con antelación.</p>	<p>10%</p>	<p>10</p>	<p>4, 14, 24, 34,  44, 54, 64,  74, 84, 94</p>	<p>Puntaje promedio    Nivel moderado    Nivel alto</p>
<p>de tales  pensamientos  son en su  totalidad no  saludables,  como la  ansiedad,  depresión, ira  y culpa</p>	<p><b>Creencia Irracional V:</b>  <i>“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”.</i></p>	<p>Atribuir reacciones emocionales a agentes externos.</p>	<p>10%</p>	<p>10</p>	<p>5, 15, 25, 35,  45, 55, 65,  75, 85, 95</p>	<p>Puntaje promedio    Nivel moderado    Nivel alto</p>
<p>de tales  pensamientos  son en su  totalidad no  saludables,  como la  ansiedad,  depresión, ira  y culpa</p>	<p><b>Creencia Irracional VI:</b>  <i>“Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”.</i></p>	<p>Angustia y ansiedad ante circunstancias desconocidas.</p>	<p>10%</p>	<p>10</p>	<p>6, 16, 26, 36,  46, 56, 66,  76, 86, 96</p>	<p>Puntaje promedio    Nivel moderado    Nivel alto    Nivel alto</p>

<b>Creencia Irracional VII:</b> "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente".	Evasión al afrontamiento de responsabilidades y circunstancias problemáticas.	10%	10	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97	Puntaje promedio Nivel moderado Nivel alto
<b>Creencia Irracional VIII:</b> "Se necesita contar con algo más fuerte y grande que uno mismo".	Necesidad de apoyo externo ante diversas problemáticas.	10%	10	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98	Puntaje promedio Nivel moderado Nivel alto
<b>Creencia Irracional IX:</b> "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente".	La historia personal influye en los comportamientos presentes.	10%	10	9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99	Puntaje promedio Nivel moderado Nivel alto
<b>Creencia Irracional X:</b> "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido".	La felicidad se encuentra condicionada a la falta de actividad.	10%	10	10, 20, 30, 40 50, 60, 70, 80, 90, 100	Puntaje promedio Nivel moderado Nivel alto

---

Elaborado por el autor.  
Fuente: Mc Kay y Navas, R. (1987).

### **3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico**

#### **3.4.1. Técnicas**

Behar, D. (2008) menciona que las técnicas empleadas en la investigación para la recopilación de datos, cumplen con una función muy importante, pues éstas dirigen a la confirmación del problema de investigación establecido. Además, cada investigación utiliza diferentes técnicas y cada técnica determina sus instrumentos o herramientas.

Bernal, C. (2010) señala que en la investigación de tipo científica existen diversas técnicas que favorecen al investigador en la compilación de información para su estudio. Así, indica las siguientes técnicas que pueden ser usadas tanto en investigación cuantitativa como cualitativa: entrevista, encuesta, observación directa, análisis de documentos e internet.

Alesina, L. Bertoni, M. Mascheroni, P. Moreira, N. Picasso, F. Ramírez, J. & Rojo, V. (2011) refieren que las técnicas de investigación son indispensables para la búsqueda de información. Entre las más utilizadas son: fuentes primarias y secundarias, encuesta, observación, entrevista, historia de vida, grupos de discusión.

#### **3.4.2. Instrumentos de evaluación y diagnóstico**

El instrumento de medición y valoración de la presente investigación será el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, el cual evalúa el nivel de las diferentes creencias irracionales, y puede aplicarse tanto de manera individual como grupal. El tiempo aproximado es de 30 minutos. El inventario está conformado por un total de 100 ítems, siendo agrupados en 10 categorías, representando cada una de ellas una creencia irracional.

## **Ficha Técnica**

Nombre de la Prueba	: Inventario de Creencias Irracionales.
Autor	: Albert Ellis.
Año	: 1968.
Traducido por	: Davis Mc. Kay y Eshelman; Robleto Navas.
Editado por	: Psicho <i>Métric</i> (2008).
Administración	: Individual o colectiva.
Dirigido a	: Personas de 12 años a más.
Duración	: 30 minutos aproximadamente.
Número de Ítems	: 100
Objetivo	: Este inventario tiene como finalidad saber la posible existencia de creencias irracionales en el individuo, y si dichas creencias presentan un nivel alto que estarían obstaculizando ciertos ámbitos de su vida.
Descripción	: El uso de este inventario data desde 1968, y fueron traducidos al castellano por Davis Mc. Kay y Eshelman en 1986, y por Navas Robleto en 1987. Es un registro de opiniones que presenta diez creencias irracionales que fueron establecidas por Albert Ellis, las cuales han sido desarrolladas a través de nuestras experiencias y que causan y sostienen las perturbaciones emocionales en los individuos.
Forma de corrección	: Los enunciados son del 1 al 100, y cada 10 ítems forman una creencia irracional; es decir, que cada categoría está compuesta por 10 ítems. Las opciones de respuesta son dos: <i>“Estoy de acuerdo”</i> y <i>“No estoy de acuerdo”</i> . Se puntúa con un “1” en la creencia irracional, y con un “0” la racional, es así como cada categoría puede puntuar un puntaje del 0 al 10. Existen ítems directos e indirectos, los cuales son:

- Ítems directos: 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.
- Ítems indirectos: 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.

Así, pues, si el individuo marca la respuesta “Estoy de acuerdo” corresponde a 1 punto, y si la respuesta es “Estoy en desacuerdo” correspondería a 0. Por otro lado, si el enunciado pertenece a un ítem indirecto, se puntúa un 0 en “Estoy de acuerdo” y con 1 en “Estoy en desacuerdo”.

### 3.4.3. Validez

Bocanegra, C. (1991; citado por Mc Kay y Navas, R. 1987) realizó la validación correspondiente al inventario utilizado en la presente investigación, a través del criterio de jueces.

Velásquez, J. (2002) menciona que no se ha encontrado información acerca de la validez en investigaciones pasadas, pero que, de igual manera, el amplio uso en la investigación y en la práctica clínica le otorga al inventario validez de contenido.

Tang, J. (2011; citado por Grández, 2017) realizó validez de contenido al inventario por medio del criterio de jueces, haciendo uso de la V de Aiken, dando como resultado una validez de 0,90 y 1. Los resultados fueron los siguientes:

Creencia irracional I	: V 0,93.
Creencia irracional II	: V 1,00.
Creencia irracional III	: V 0,80.
Creencia irracional IV	: V 0,90.
Creencia irracional V	: V 0,93.
Creencia irracional VI	: V 0,98.
Creencia irracional VII	: V 0,98.
Creencia irracional VIII	: V 0,97.
Creencia irracional IX	: V 0,94.
Creencia irracional X	: V 0,98.

Sember, Z. (2017) realizó la validez por medio del método ítem-test donde los enunciados fueron sujetos a un criterio por encima de 0.20. Para ello, se hizo uso de una prueba a 604 personas con características similares a la población correspondiente, a través de la relación ítem total corregida.



#### **3.4.4. Confiabilidad**

Pacheco, C. (1998; citado por Velásquez, 2002) estudió la confiabilidad del inventario por medio del coeficiente de consistencia interna, obteniendo una confiabilidad de 0.78.

Velásquez, J. (2002) obtuvo un puntaje semejante al estudio de Pacheco, pues la confiabilidad obtenida por consistencia interna por medio del coeficiente Alfa de Cronbach dio como resultado 0.74.

Kuba, C. (2017) de igual manera estudió la confiabilidad del inventario, dando como resultado un puntaje de 0.81, siendo un resultado mayor al de Velásquez y Pacheco.

Grández, R. (2017) realizó un análisis de confiabilidad a través de Alfa de Cronbach, teniendo como coeficiente 0.74 en la totalidad de los enunciados.

Sember, Z. (2017), de igual manera, realizó el análisis de confiabilidad por medio del coeficiente de consistencia interna de Alfa de Cronbach, obteniendo el puntaje de 0.97. considerándose como un resultado aceptable.

### 3.4.5. Baremación

Como ya se mencionó con anterioridad, cada enunciado evalúa la frecuencia con la que una persona presenta una creencia irracional determinada, siendo la puntuación entre 0 (inexistencia de la frecuencia) y 10 (existencia de trastorno emocional). Es decir, cada categoría –o creencia irracional– puede tener un puntaje de 0 a 10.

**Tabla N° 2**

<b>Creencias Irracionales</b>	<b>Puntaje promedio</b>	<b>Puntaje moderado</b>	<b>Puntaje alto</b>
<i>Creencia irracional I</i>	0-5	6-7	8-10
<i>Creencia irracional II</i>	0-5	6-7	8-10
<i>Creencia irracional III</i>	0-5	6-7	8-10
<i>Creencia irracional IV</i>	0-5	6-7	8-10
<i>Creencia irracional V</i>	0-5	6-7	8-10
<i>Creencia irracional VI</i>	0-5	6-7	8-10
<i>Creencia irracional VII</i>	0-5	6-7	8-10
<i>Creencia irracional VIII</i>	0-5	6-7	8-10
<i>Creencia irracional IX</i>	0-5	6-7	8-10
<i>Creencia irracional X</i>	0-5	6-7	8-10

*Elaborado por el autor.*

*Fuente: Mc Kay y Navas, R. (1987).*

**Tabla N° 3**

<b>Puntaje</b>	<b>Interpretación</b>
0-5	La creencia irracional no representa un obstáculo en los objetivos o metas de la persona.
6-7	Aquí, la creencia irracional sí limita de alguna manera ciertas áreas en la vida del individuo.
8-10	La creencia irracional representa un obstáculo en diversas áreas de la vida de la persona; aquí, se considera que el individuo posee ya un trastorno emocional.

*Elaborado por el autor.*

*Fuente: Mc Kay y Navas, R. (1987). y Valderrama, R. (2018).*

## CAPÍTULO IV:

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Luego de que se haya obtenido toda la información, se procedió a realizar los siguientes pasos.

- Tabular la información recogida, así como también codificarla y trasladarla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 20, Excel 2013.Ink).
- Se estableció el análisis de los resultados por medio de la repartición de las frecuencias y los hechos participativos (porcentajes) de los datos obtenidos del instrumento de investigación.
- Se realizó la aplicación de técnicas estadísticas como:
  - Valor máximo y valor mínimo.
  - Media aritmética.

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

## 4.2. Presentación de los resultados

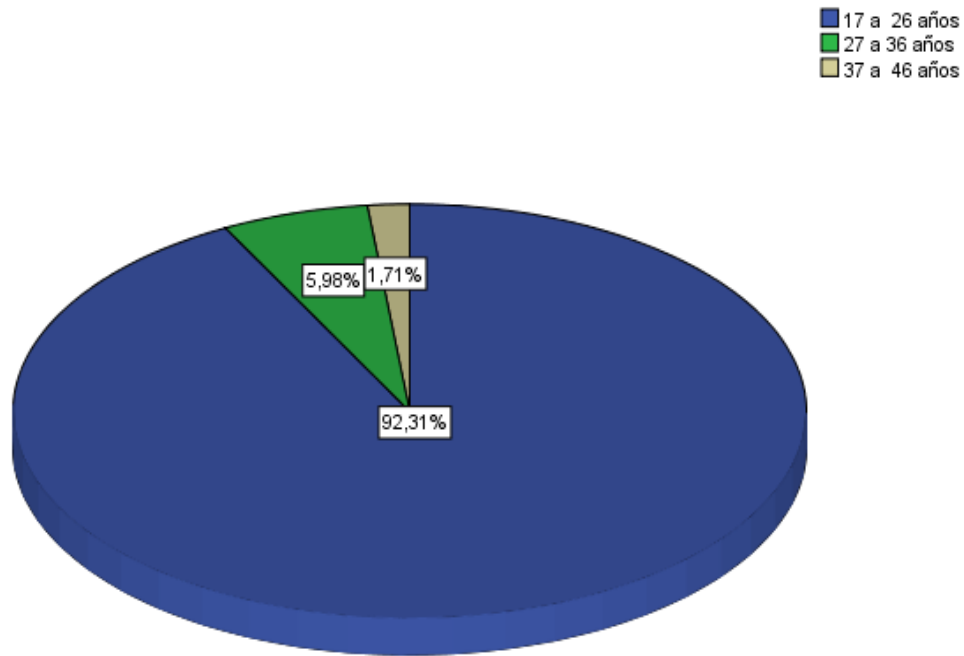
**Tabla N° 4 Edades de los estudiantes**

		<b>Edades de los estudiantes</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	17 a 26 años	108	92,31	92,31	92,31
	27 a 36 años	7	5,98	6,0	98,31
	37 a 46 años	2	1,71	1,7	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

### **Comentario:**

Las edades de los estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentran comprendidas de 17 a 46 años; no obstante, las edades con mayor frecuencia son las de 17 a 26 años, obteniendo un porcentaje de 92.31%; siguiendo por las de 27 a 36 años, que poseen un porcentaje de 5.98%; y, por último, las edades con menor frecuencia fueron las de 37 a 46, mostrando un porcentaje de 1.71%.

## Edad



*Figura N° 1: Edad de los estudiantes*

### **Comentario:**

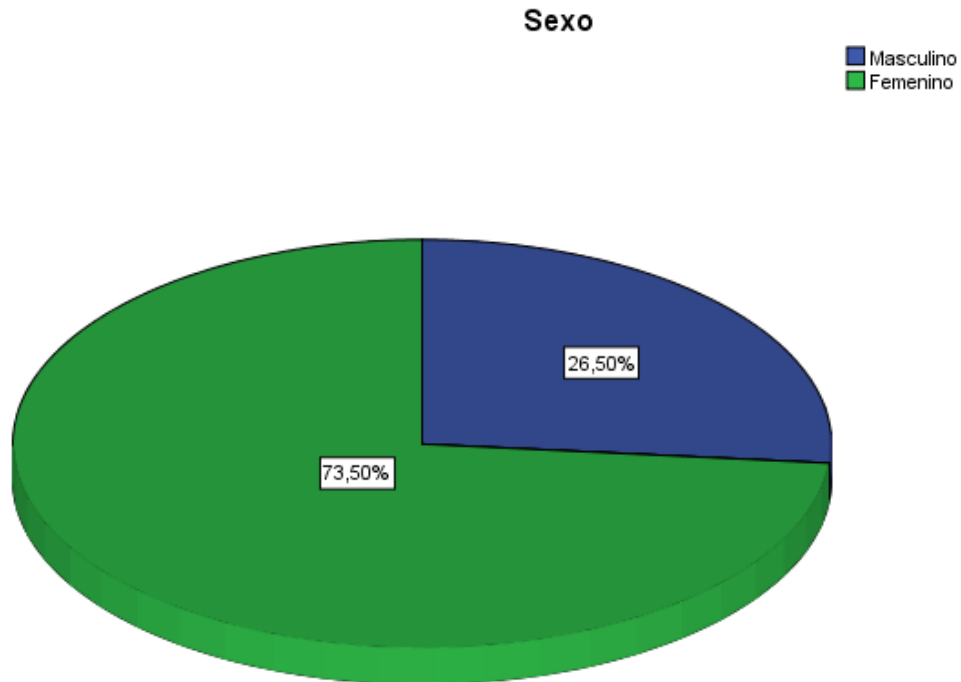
Las edades de los estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentran comprendidas de 17 a 46 años; no obstante, las edades con mayor frecuencia son las de 17 a 26 años, obteniendo un porcentaje de 92.31%; y las edades con menor frecuencia fueron las de 37 a 46, mostrando un porcentaje de 1.71%.

**Tabla N° 5 Sexo de los estudiantes**

<b>Sexo de los estudiantes</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Masculino	31	26,5	26,5	26,5
	Femenino	86	73,5	73,5	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

**Comentario:**

El sexo con mayor porcentaje en los estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana corresponde a "Femenino", siendo 73.5%. Y con menor porcentaje corresponde a "Masculino", siendo 26.5%.



*Figura N° 2: Sexo de los estudiantes*

**Comentario:**

El sexo con mayor porcentaje en los estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana corresponde a “Femenino”, siendo 73.50%. Y con menor porcentaje corresponde a “Masculino”, siendo 26.50%.

**Tabla N° 6 Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de creencias irracionales**

Categorías	N		Media	Mínimo	Máximo
	Válidos	Perdidos			
Creencia Irracional I	117	0	2.91	1	9
Creencia Irracional II	117	0	4.38	1	8
Creencia Irracional III	117	0	5.15	1	8
Creencia Irracional IV	117	0	4.00	0	8
Creencia Irracional V	117	0	2.97	1	7
Creencia Irracional VI	117	0	5.54	0	10
Creencia Irracional VII	117	0	3.88	0	8
Creencia Irracional VIII	117	0	4.33	1	9
Creencia Irracional IX	117	0	3.93	0	8
Creencia Irracional X	117	0	3.96	0	9

En las categorías pertenecientes a las creencias irracionales se puede obtener los siguientes resultados:

- **En la categoría de creencia irracional I, se puede observar:**
  - Una media de 2.91, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 1, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 9, el cual se categorizaría como “Alto”.
  
- **En la categoría de creencia irracional II, se puede observar:**
  - Una media de 4.38, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 1, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 8, el cual se categorizaría como “Alto”.
  
- **En la categoría de creencia irracional III, se puede observar:**
  - Una media de 5.15, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 1, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 8 el cual se categorizaría como “Alto”.
  
- **En la categoría de creencia irracional IV, se puede observar:**
  - Una media de 4, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 0, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 8, el cual se categorizaría como “Alto”.
  
- **En la categoría de creencia irracional V, se puede observar:**
  - Una media de 2.97, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 1, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 7, el cual se categorizaría como “Moderado”.
  
- **En la categoría de creencia irracional VI, se puede observar:**
  - Una media de 5.54, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 0, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 10, el cual se categorizaría como “Alto”.



- **En la categoría de creencia irracional VII, se puede observar:**
  - Una media de 3.88, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 0, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 8, el cual se categorizaría como “Alto”.
  
- **En la categoría de creencia irracional VIII, se puede observar:**
  - Una media de 4.33, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 1, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 9, el cual se categorizaría como “Alto”.
  
- **En la categoría de creencia irracional IX, se puede observar:**
  - Una media de 3.93, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 0, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 8, el cual se categorizaría como “Alto”.
  
- **En la categoría de creencia irracional X, se puede observar:**
  - Una media de 3.96, el cual se categorizaría como “Promedio”.
  - Un mínimo de 0, el cual se puede categorizar como “Promedio”.
  - Un máximo de 9, el cual se categorizaría como “Alto”.

A continuación, se mostrarán las tablas estadísticas y gráficos correspondientes al puntaje total de creencias irracionales y sus respectivas categorías.

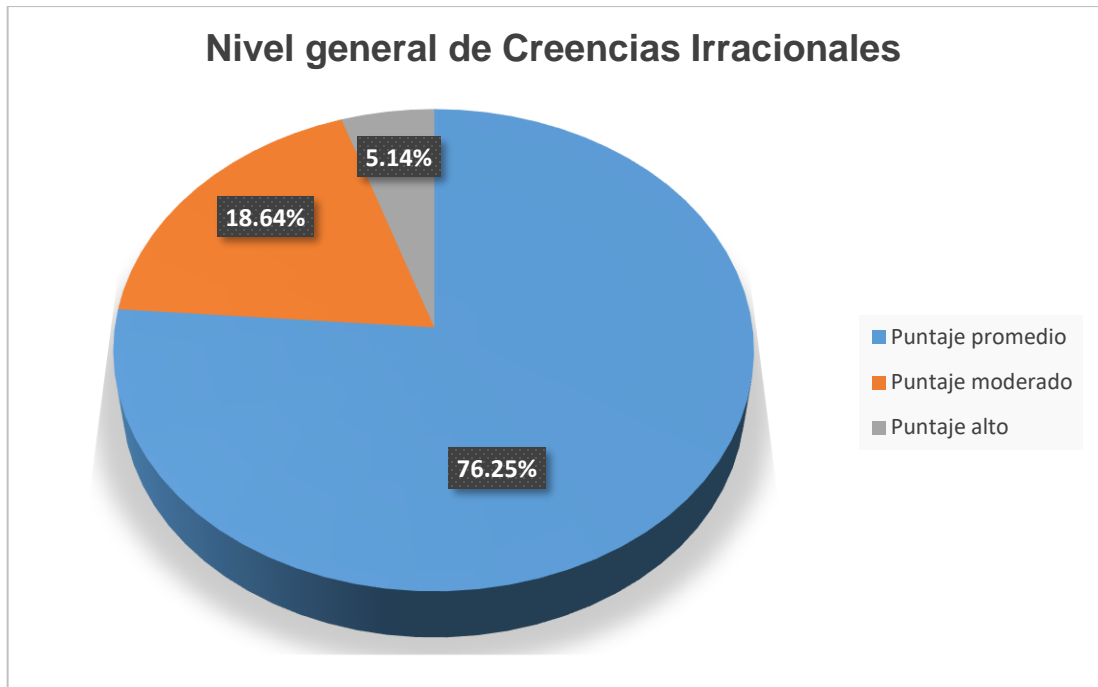
**Tabla N° 7 Nivel general de Creencias Irracionales**

Categorías	Nivel de Creencias Irracionales			Total
	Puntaje promedio	Puntaje moderado	Puntaje alto	
Creencia Irracional I	89.7	7.7	2.6	100
Creencia Irracional II	65.8	29.1	5.1	100
Creencia Irracional III	57.3	33.3	9.4	100
Creencia Irracional IV	77.8	20.5	1.7	100
Creencia Irracional V	94	6	0	100
Creencia Irracional VI	47.9	29.9	22.2	100
Creencia Irracional VII	85.5	12	2.6	100
Creencia Irracional VIII	79.5	19.7	0.9	100
Creencia Irracional IX	82.1	15.4	2.6	100
Creencia Irracional X	82.9	12.8	4.3	100
<b>Promedio</b>	76.25	18.64	5.14	100

**Comentario:**

El nivel general de Creencias Irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 76.25% se considera categoría “Promedio”.
- El 18.64% se considera categoría “Moderado”.
- El 5.14% se considera categoría “Alto”.



*Figura N° 3: Nivel general de Creencias Irracionales*

**Comentario:**

El nivel general de Creencias Irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 76.25% se considera categoría “Promedio”.
- El 5.14% se considera categoría “Alto”.

**Tabla N° 8 Nivel de la categoría Creencia Irracional I: “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”.**

		<b>Nivel de Creencia Irracional I</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puntaje promedio	105	89.74	89.74	89.74
	Puntaje moderado	9	7.79	7.79	97.53
	Puntaje alto	3	2.56	2.56	100.09
	Total	117	100.0	100.0	

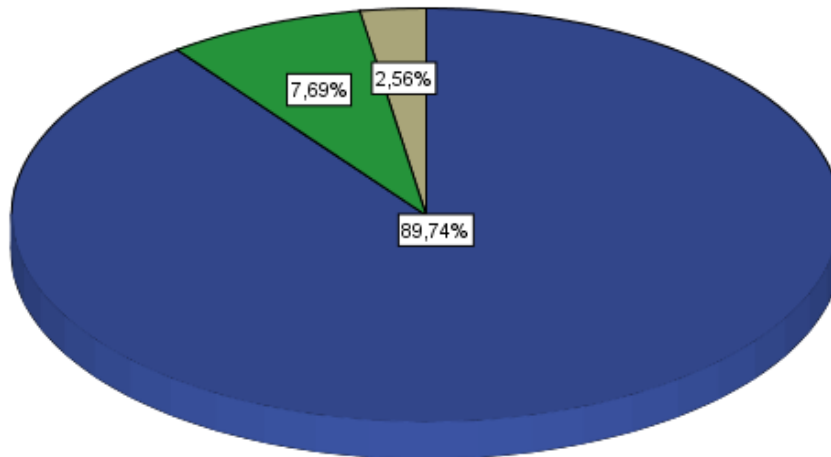
**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional I en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 89.74% se considera categoría “Promedio”.
- El 7.79% se considera categoría “Moderado”.
- El 2.56% se considera categoría “Alto”.

### Nivel de Creencia Irracional I

■ Puntaje promedio  
■ Puntaje moderado  
■ Puntaje alto



*Figura N° 4: Nivel de la categoría Creencia Irracional I: “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”.*

#### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional I en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 89.74% se considera categoría “Promedio”.
- El 2.56% se considera categoría “Alto”.

**Tabla N° 9 Nivel de la categoría Creencia Irracional II: “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”.**

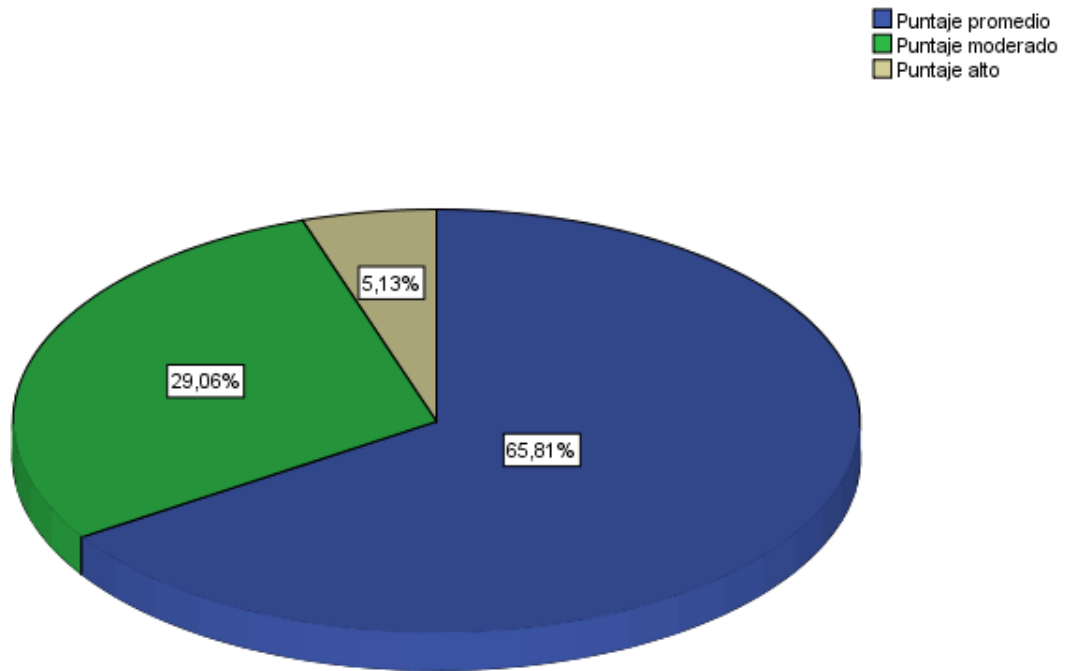
		<b>Nivel de Creencia Irracional II</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puntaje promedio	77	65.81	65.81	65.81
	Puntaje moderado	34	29.06	29.06	94.87
	Puntaje alto	6	5.13	5.13	100
	Total	117	100.0	100.0	

**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional II en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 65.81% se considera categoría “Promedio”.
- El 29.06% se considera categoría “Moderado”.
- El 5.13% se considera categoría “Alto”.

## Nivel de Creencia Irracional II



*Figura N° 5: Nivel de la categoría Creencia Irracional II: “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”.*

### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional II en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 65.81% se considera categoría “Promedio”.
- El 5.13% se considera categoría “Alto”.

**Tabla N° 10 Nivel de la categoría Creencia Irracional III: “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”.**

		<b>Nivel de Creencia Irracional III</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puntaje promedio	67	57.26	57.26	57.26
	Puntaje moderado	39	33.33	33.33	90.59
	Puntaje alto	11	9.40	9.40	100
	Total	117	100.0	100.0	

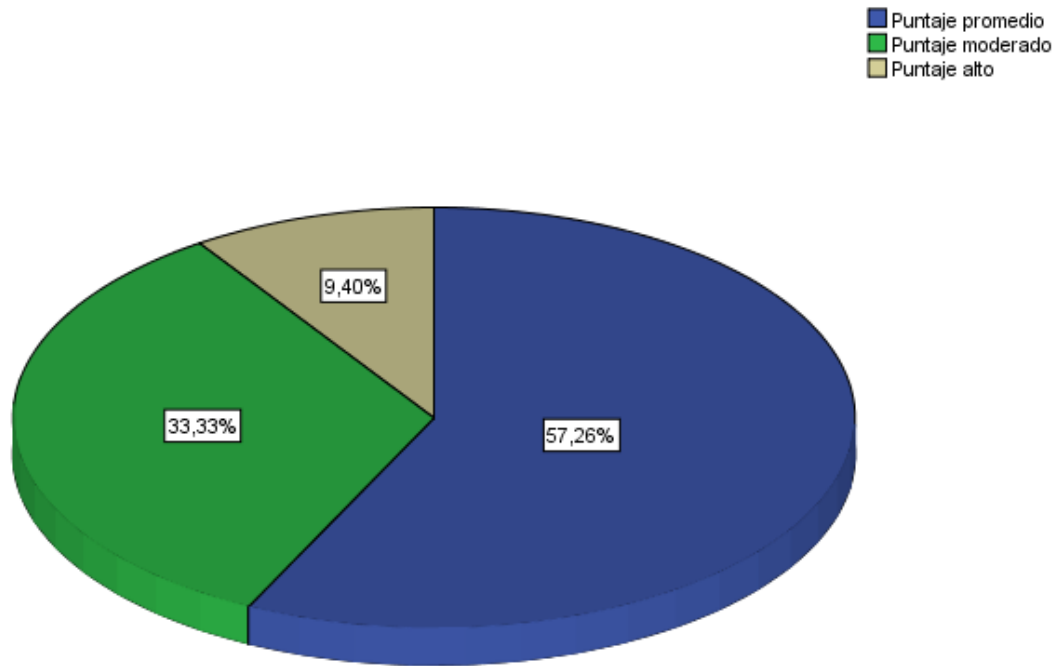
**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional III en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 57.26% se considera categoría “Promedio”.
- El 33.33% se considera categoría “Moderado”.
- El 9.40% se considera categoría “Alto”.



### Nivel de Creencia Irracional III



*Figura N° 6: Nivel de la categoría Creencia Irracional III: “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”.*

#### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional III en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 57.26% se considera categoría “Promedio”.
- El 9.40% se considera categoría “Alto”.

**Tabla N° 11 Nivel de la categoría Creencia Irracional IV: “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”.**

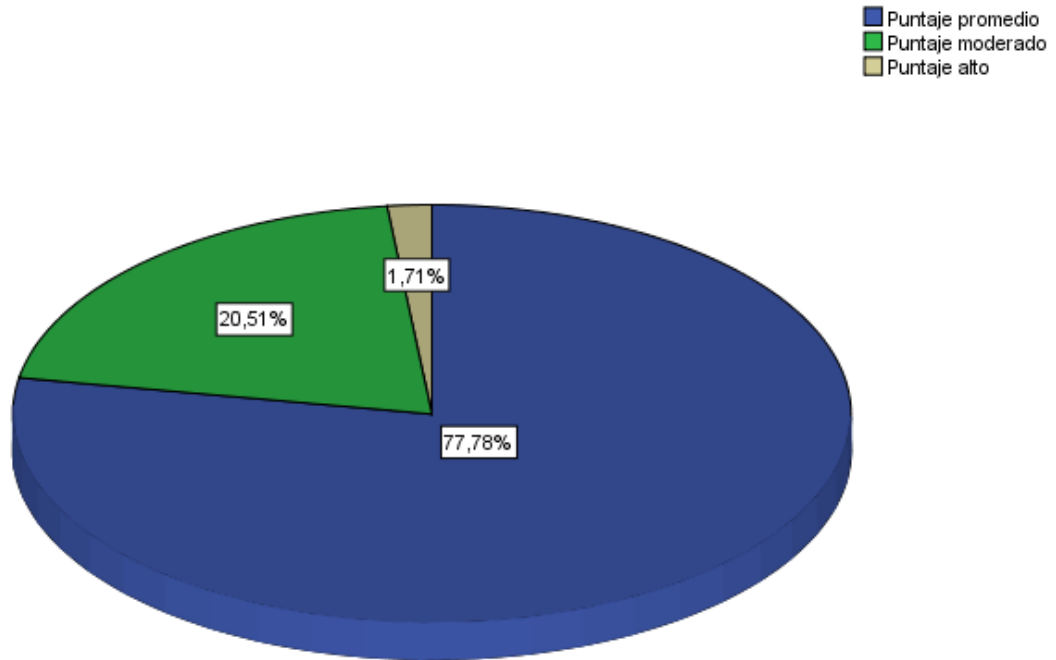
		<b>Nivel de Creencia Irracional IV</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puntaje promedio	91	77.78	77.78	77.78
	Puntaje moderado	24	20.51	20.51	98.29
	Puntaje alto	2	1.71	1.71	100
	Total	117	100.0	100.0	

**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional IV en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 77.78% se considera categoría “Promedio”.
- El 20.51% se considera categoría “Moderado”.
- El 1.71% se considera categoría “Alto”.

### Nivel de Creencia Irracional IV



*Figura N° 7: Nivel de la Creencia Irracional IV: “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”.*

#### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional IV en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 77.78% se considera categoría “Promedio”.
- El 1.71% se considera categoría “Alto”.

**Tabla N° 12 Nivel de la categoría Creencia Irracional V: “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones”.**

<b>Nivel de Creencia Irracional V</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Puntaje promedio	110	94.02	94.02	94.02
Válido	Puntaje moderado	7	5.98	5.98	100
	Total	117	100.0	100.0	

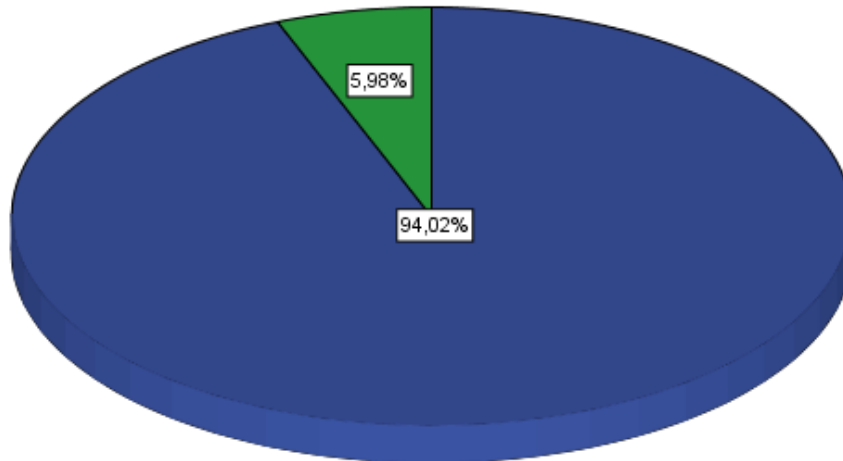
**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional V en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 94.02% se considera categoría “Promedio”.
- El 5.98% se considera categoría “Moderado”.

## Nivel de Creencia Irracional V

■ Puntaje promedio  
■ Puntaje moderado



*Figura N° 8: Nivel de la categoría Creencia Irracional V: “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones”.*

### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional V en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 94.02% se considera categoría “Promedio”.
- El 5.98% se considera categoría “Moderado”.

**Tabla N° 13 Nivel de la categoría Creencia Irracional VI: “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”.**

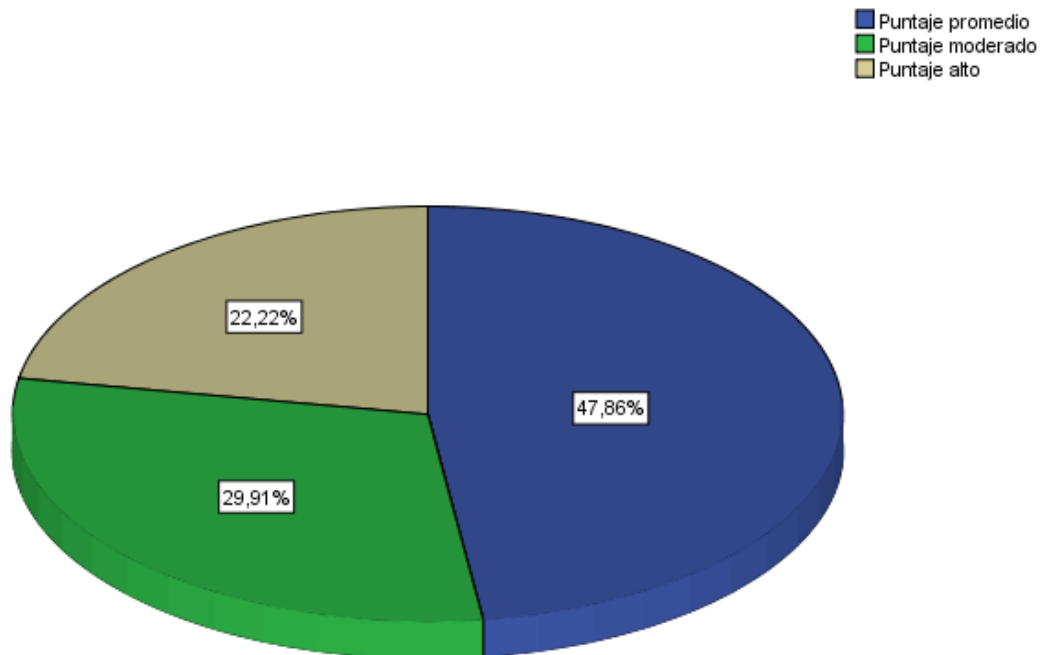
		<b>Nivel de Creencia Irracional VI</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puntaje promedio	56	47.86	47.86	47.86
	Puntaje moderado	35	29.91	29.91	77.77
	Puntaje alto	26	22.22	22.22	100
	Total	117	100.0	100.0	

**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional VI en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 47.86%% se considera categoría “Promedio”.
- El 29.91% se considera categoría “Moderado”.
- El 22.22% se considera categoría “Alto”.

### Nivel de Creencia Irracional VI



*Figura N° 9: Nivel de la categoría Creencia Irracional VI: “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”.*

#### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional VI en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 47.86% se considera categoría “Promedio”.
- El 22.22% se considera categoría “Alto”.

**Tabla N° 14 Nivel de la categoría Creencia Irracional VII: “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”.**

		<b>Nivel de Creencia Irracional VII</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puntaje promedio	100	85.47	85.47	85.47
	Puntaje moderado	14	11.97	11.97	97.44
	Puntaje alto	3	2.56	2.56	100
	Total	117	100.0	100.0	

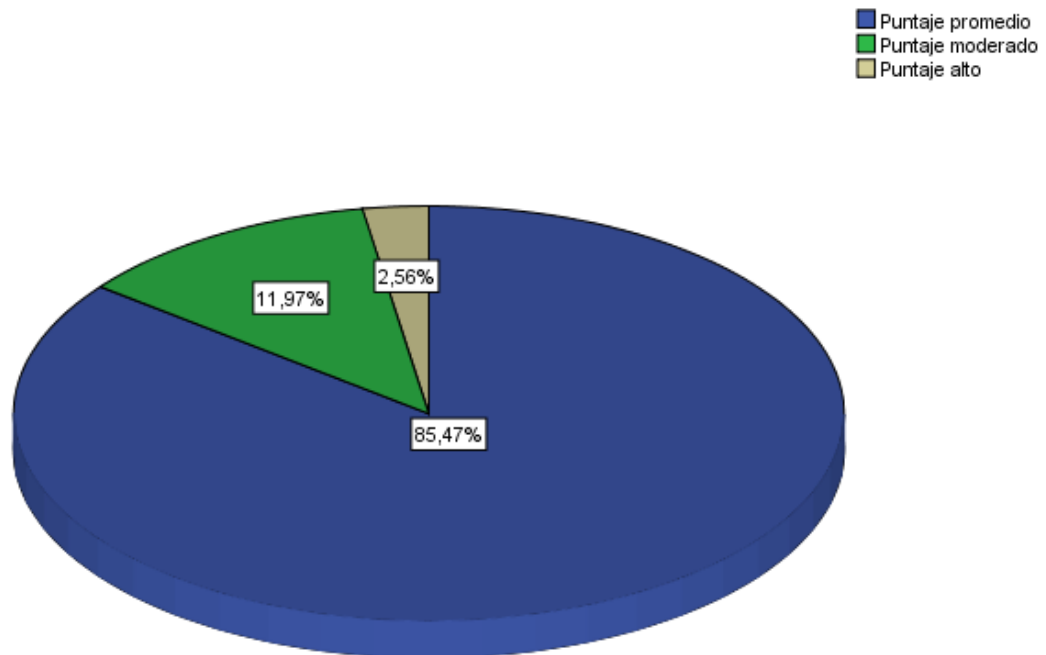
**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional VII en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 85.47% se considera categoría “Promedio”.
- El 11.97% se considera categoría “Moderado”.
- El 2.56% se considera categoría “Alto”.



### Nivel de Creencia Irracional VII



*Figura N° 10: Nivel de la categoría Creencia Irracional VII: “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”.*

#### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional VII en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 85.47%% se considera categoría “Promedio”.
- El 2.56% se considera categoría “Alto”.

**Tabla N° 15 Nivel de la categoría Creencia Irracional VIII: “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.**

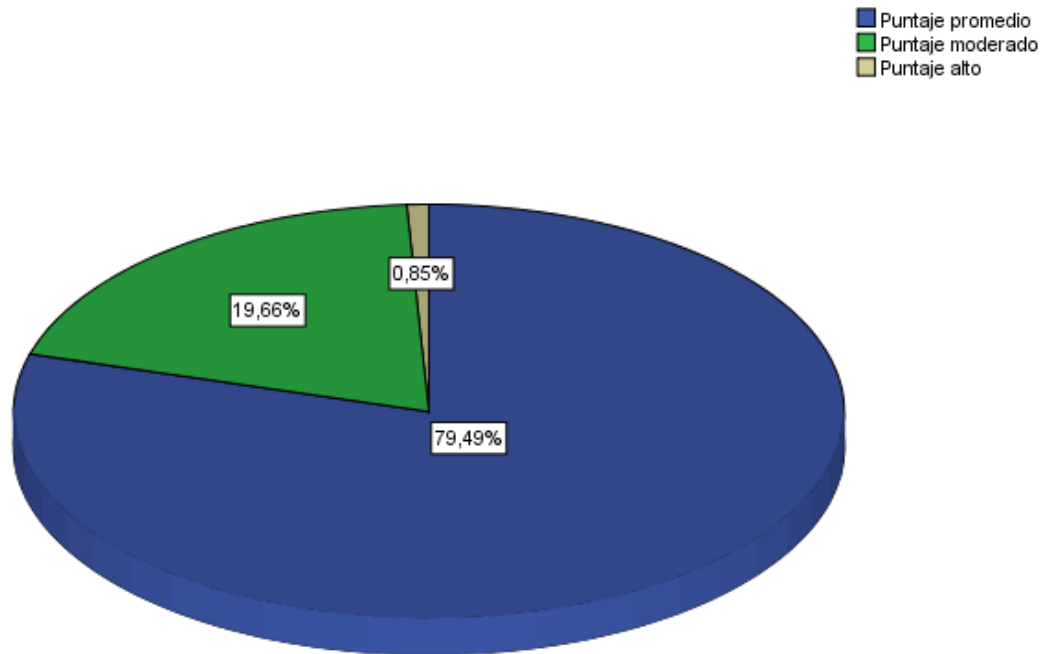
		<b>Nivel de Creencia Irracional VIII</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puntaje promedio	93	79.49	79.49	79.49
	Puntaje moderado	23	19.66	19.66	99.15
	Puntaje alto	1	0.85	0.85	100
	Total	117	100.0	100.0	

**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional VIII en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 79.49% se considera categoría “Promedio”.
- El 19.66% se considera categoría “Moderado”.
- El 0.85% se considera categoría “Alto”.

### Nivel de Creencia Irracional VIII



*Figura N° 11: Nivel de la categoría Creencia Irracional VIII: “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.*

#### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional VIII en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 79.49% se considera categoría “Promedio”.
- El 0.85% se considera categoría “Alto”.

**Tabla N° 16 Nivel de la categoría Creencia Irracional IX: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”.**

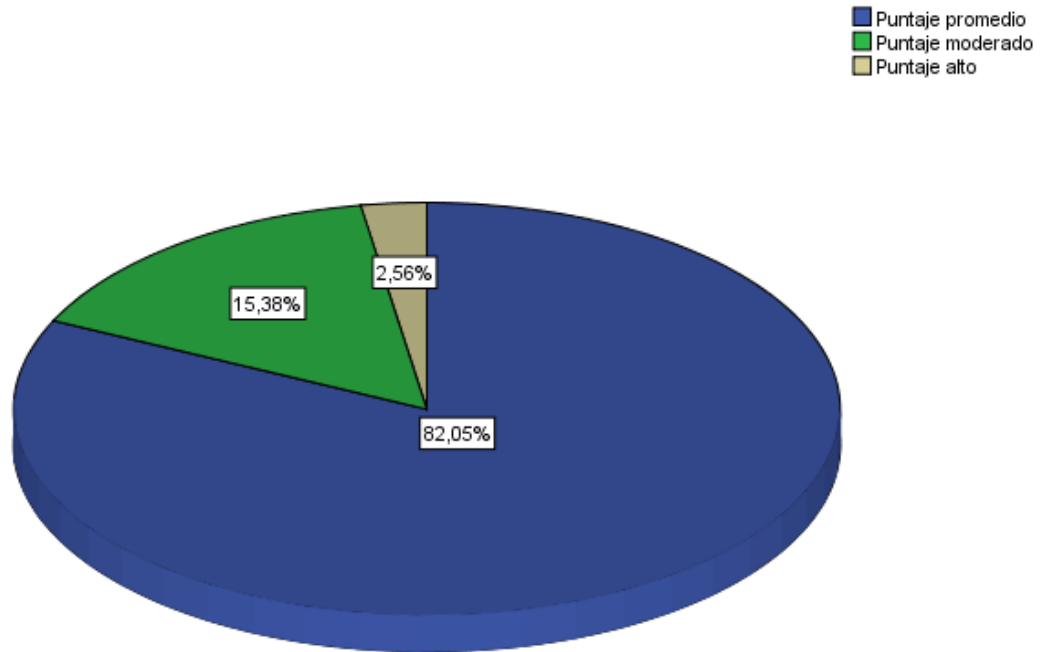
		<b>Nivel de Creencia Irracional IX</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puntaje promedio	96	82.05	82.05	82.05
	Puntaje moderado	18	15.38	15.38	97.43
	Puntaje alto	3	2.56	2.56	100
	Total	117	100.0	100.0	

**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional IX en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 82.05% se considera categoría “Promedio”.
- El 15.38% se considera categoría “Moderado”.
- El 2.56% se considera categoría “Alto”.

### Nivel de Creencia Irracional IX



*Figura N° 12: Nivel de la categoría Creencia Irracional IX: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”.*

#### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional IX en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 82.05% se considera categoría “Promedio”.
- El 2.56% se considera categoría “Alto”.

**Tabla N° 17 Nivel de la categoría Creencia Irracional X: “La felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio indefinido”.**

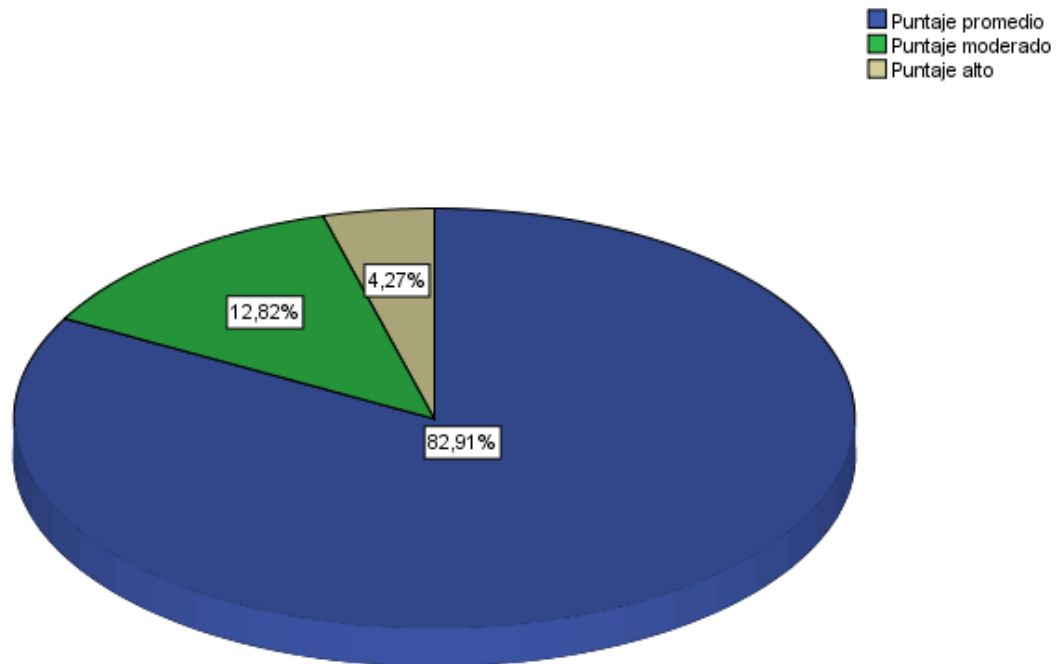
		<b>Nivel de Creencia Irracional X</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Puntaje promedio	97	82.91	82.91	82.91
	Puntaje moderado	15	12.82	12.82	95.73
	Puntaje alto	5	4.27	4.27	100
	Total	117	100.0	100.0	

**Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional X en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 82.91% se considera categoría “Promedio”.
- El 12.82% se considera categoría “Moderado”.
- El 4.27% se considera categoría “Alto”.

### Nivel de Creencia Irracional X



*Figura N° 13: Nivel de la categoría Creencia Irracional X: “La felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio indefinido”.*

#### **Comentario:**

El nivel de la Creencia Irracional X en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Promedio”, dando como resultado:

- El 82.91% se considera categoría “Promedio”.
- El 4.27% se considera categoría “Alto”.

### 4.3. Análisis y discusión de los resultados

En el presente trabajo, el **objetivo general** fue determinar el nivel de creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Asimismo, se recolectó la información por medio del Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, obteniendo como resultado general un nivel “Promedio” de 76.25% en las creencias irracionales. Dicho resultado posee una valoración favorable en cuanto a las creencias irracionales pertenecientes a los alumnos universitarios; sin embargo, los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 5.14%, lo cual se valora como desfavorable dado que existe un grupo mínimo de personas que presentan diversos obstáculos en la realización de ciertas actividades gracias a las creencias irracionales.

Se halló un resultado similar en la investigación de Moreta, M. (2017) en Ecuador, donde se encontró que los alumnos pertenecientes al décimo semestre de la carrera de Psicología Clínica alcanzaron un 75.81% de nivel “Promedio” en las creencias irracionales

Asimismo, se evidenció un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los individuos que sostienen una relación de pareja alcanzaron un 74.25% de nivel “Promedio” en las creencias irracionales.

Mc Kay y Navas, R. (1987) refieren que los individuos que obtienen un resultado promedio, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.



**Comentario:** En cuanto al objetivo general, se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel general de “Promedio”, lo cual implica que las creencias irracionales que puedan presentar no interfieren en la adecuada realización de sus funciones académicas, sociales y familiares. Las personas que fueron evaluadas y presentaron un nivel inferior en creencias irracionales, se caracterizan por hacer uso de un adecuado afronte a diversas dificultades o problemáticas que puedan presentarse en diferentes áreas de su vida, haciendo uso de diferentes alternativas de solución; asimismo, se caracterizan por pensar mayormente de manera racional y por ser más resilientes frente a las adversidades. Cabe mencionar que los evaluados poseen menos probabilidades de presentar problemas psicológicos, como ansiedad o depresión. Esto, de alguna manera, se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar a esta creencia irracional.

El **primer objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: *“para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”* en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 89.74%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional I pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante, los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 2.56%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se encontró un resultado similar en la investigación de De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima, donde encontró que los estudiantes universitarios del primer año de psicología alcanzaron un 91.3% de nivel “Promedio” en la necesidad de tener el cariño y aprobación de los demás.

Asimismo, se encontró un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 91.8% de nivel “Promedio” en la necesidad de tener el cariño y aprobación de los demás.

Además, se observó un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que las personas que mantienen una relación de pareja alcanzaron un 85.0% de nivel “Promedio” en la necesidad de tener el cariño y aprobación de los demás.

Mc Kay y Navas, R. (1987) refieren que los individuos que obtienen un resultado promedio en la primera creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, significando que buscan la aprobación de los demás en diferentes áreas de su vida; sin embargo, aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Esto significa que las personas evaluadas poseen estrategias de afronte necesarias al momento de interactuar con un nuevo grupo de pares, manteniendo una buena comunicación y un adecuado manejo emocional frente a la relación interpersonal, presentando menores probabilidades de poseer ciertas problemáticas, como baja autoestima, ansiedad o depresión. Esto se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar esta creencia irracional.

El **segundo objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: *“debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”* en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 65.81%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional II pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante, los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 5.13%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se pudo encontrar un resultado similar en la investigación de De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los alumnos universitarios del primer año de psicología lograron un 53.9% de nivel “Promedio” con relación a querer realizar perfectamente las tareas propuestas.

Además, se encontró un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 59.6% de nivel “Promedio” con respecto a querer ejecutar perfectamente las tareas propuestas.

Asimismo, se evidenció un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los individuos que sostienen una relación de pareja alcanzaron un 55.0% de nivel “Promedio” en cuanto a querer realizar perfectamente las tareas propuestas.

Mc Kay y Navas, R. (1987) indican que los individuos que obtienen un resultado promedio en la segunda creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, significando que buscan ser competentes en todo lo que se propongan y realizar perfectamente las metas y objetivos establecidos; sin embargo, aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Esto significa que las personas evaluadas poseen adecuadas estrategias de afrontamiento frente a la ejecución de diversas tareas o nuevos proyectos; por ejemplo, en el contexto universitario, los estudiantes que participaron en la presente investigación se esfuerzan en rendir de manera adecuada las tareas propuestas por los docentes, así como también en las evaluaciones correspondientes; no obstante, poseen las estrategias necesarias para afrontar las situaciones en las cuales los resultados finales difieren del resultado esperado. Cabe mencionar que los estudiantes que obtuvieron el presente resultado poseen menos probabilidades de presentar ciertas problemáticas, como ansiedad, baja autoestima o depresión. Esto se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar esta creencia irracional.

El **tercer objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: “*ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas*” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 57.26%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional III pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante, los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 9.40%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se pudo encontrar un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 55.0% de nivel “Promedio” con respecto a querer que las personas malas sean castigadas.

Asimismo, se evidenció un resultado similar en la investigación de De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los alumnos universitarios del primer año de psicología lograron un 58.3% de nivel “Promedio” con relación a querer que las personas malas sean castigadas.

Además, se observó un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los individuos que sostienen una relación de pareja alcanzaron un 77.5% de nivel “Promedio” en cuanto a querer que las personas malas sean castigadas.

Mc Kay y Navas, R. (1987) indican que los individuos que obtienen un resultado promedio en la tercera creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, dando a relucir el pensamiento de que las malas personas necesariamente deberían ser castigadas; sin embargo, aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Esto significa que las personas evaluadas en la presente investigación poseen cierta tolerancia hacia diferentes conductas de terceros consideradas como “incorrectas” y se encuentran dispuestos a otorgar una segunda oportunidad a aquellas personas. Los estudiantes, por ende, poseen las estrategias necesarias para relacionarse de manera eficiente con sus pares, tolerando las diferencias que pueda haber entre ellos. Cabe mencionar que los evaluados con el presente resultado poseen menos probabilidades de presentar ciertas problemáticas, como problemas de ira e intolerancia a la frustración. Esto se puede asociar con el hecho

de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar esta creencia irracional.

El **cuarto objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: *“es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”* en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 77.78%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional IV pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante, los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 1.71%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se pudo hallar un resultado similar en la investigación de De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los alumnos universitarios del primer año de psicología lograron un 83.5% de nivel “Promedio” con relación a considerar que es horrible cuando las cosas no resultan como ellos quisieran.

Además, se encontró un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 80.7% de nivel “Promedio” con respecto a considerar que es horrible cuando las cosas no resultan como ellos quisieran.

Asimismo, se evidenció un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los individuos que sostienen una relación de pareja alcanzaron un 77.5% de nivel “Promedio” en cuanto a considerar que es horrible cuando las cosas no resultan como ellos quisieran.

Mc Kay y Navas, R. (1987) indican que los individuos que obtienen un resultado promedio en la cuarta creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, significando que consideran horrible cuando las cosas no van como quisieran que fueran; sin embargo, aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Esto significa que las personas evaluadas poseen adecuadas estrategias de afrontamiento frente a la ejecución de diversas actividades en el ámbito académico, social o familiar; por ejemplo, en el contexto universitario, los estudiantes que participaron en la presente investigación, que se tienen que enfrentar ante alguna situación negativa que no esperaban que ocurriese, no enfocan su atención a aquella situación, sino que, más bien, se enfocan en la evaluación de diferentes alternativas de solución, presentando, así, las estrategias necesarias para afrontar las situaciones en las cuales los resultados finales difieren del resultado esperado. Cabe mencionar que los evaluados con el presente resultado poseen menos probabilidades de presentar ciertas problemáticas, como problemas de ira, ansiedad, baja autoestima o depresión. Esto se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar esta creencia irracional.

El **quinto objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: *“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”* en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 94.02%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional V pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante,

los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 5.98%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se pudo encontrar un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 81.8% de nivel “Promedio” con respecto a pensar que los sucesos externos son la causa de las desgracias de las personas, y que las personas solamente reaccionan ante dichos sucesos.

Asimismo, se evidenció un resultado similar en la investigación de De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los alumnos universitarios del primer año de psicología lograron un 94.8% de nivel “Promedio” con relación a pensar que los sucesos externos son la causa de las desgracias de las personas, y que las personas solamente reaccionan ante dichos sucesos.

Además, se observó un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los individuos que sostienen una relación de pareja alcanzaron un 92.5% de nivel “Promedio” en cuanto a pensar que los sucesos externos son la causa de las desgracias de las personas, y que las personas solamente reaccionan ante dichos sucesos.

Mc Kay y Navas, R. (1987) indican que los individuos que obtienen un resultado promedio en la quinta creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, dando a relucir el pensamiento de que las desgracias de la humanidad ocurren a causa de hechos externos y que las personas solamente reaccionan ante esos hechos; sin embargo,



aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Esto significa que esta creencia no se encuentra tan arraigada en los estudiantes que colaboraron en la presente investigación; por ende, hay situaciones en las que consideran que es la misma persona que puede controlar diversos acontecimientos que suceden en su vida diaria, y afrontar de manera adecuada las desgracias que puedan suscitar en el ambiente. Cabe mencionar que los evaluados con el presente resultado poseen menos probabilidades de presentar ciertas problemáticas, como ansiedad o depresión. Esto se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar creencia irracional.

El **sexto objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: *“se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”* en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 47.86%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional VI pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante, los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 22.22%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se pudo hallar un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 44.0% de nivel “Promedio” con relación a que deberían sentirse atemorizados ante cualquier cosa desconocida o peligrosa.

Mc Kay y Navas, R. (1987) indican que los individuos que obtienen un resultado promedio en la sexta creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, dando a relucir el pensamiento de que se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa; sin embargo, aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Esto significa que las personas evaluadas en la presente investigación, a pesar de la ansiedad o miedo gracias a la incertidumbre, cuentan con adecuadas conductas de afrontamiento para hacer frente a diversos acontecimientos desconocidos; por ejemplo, en el contexto universitario, los alumnos que poseen desconocimiento acerca de una nueva materia, un nuevo docente o una nueva modalidad de calificación, son capaces de enfrentarse de manera adecuada a esas situaciones. Cabe mencionar que los evaluados con el presente resultado poseen menos probabilidades de presentar ciertas problemáticas, como la ansiedad. Esto se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar esta creencia irracional.

El **séptimo objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: *“es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”* en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 85.47%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional VII pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante, los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 2.56%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización

de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se pudo encontrar un resultado similar en la investigación de De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los alumnos universitarios del primer año de psicología lograron un 72.2% de nivel “Promedio” con relación a considerar que es mucho mejor evitar los problemas.

Además, se halló un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 89.0% de nivel “Promedio” con respecto a considerar que es mucho mejor evitar los problemas.

Asimismo, se observó un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los individuos que sostienen una relación de pareja alcanzaron un 82.5% de nivel “Promedio” en cuanto a considerar que es mucho mejor evitar los problemas.

Mc Kay y Navas, R. (1987) indican que los individuos que obtienen un resultado promedio en la séptima creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, dando a relucir el pensamiento de que es mucho mejor evitar los problemas que enfrentarlos; sin embargo, aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Aquello significa que los estudiantes evaluados en la presente investigación, poseen las conductas de afronte necesarias para lidiar con las diferentes problemáticas que puedan suscitar a lo largo de su día; por ejemplo, en el contexto universitario, los alumnos pueden ser capaces de reclamar algún acontecimiento en el cual se encuentran en desacuerdo, asumir un trabajo de exposición o

enfrentar ciertos malentendidos que se forman en su grupo social. Cabe mencionar que los evaluados con el presente resultado poseen menos probabilidades de presentar ciertas problemáticas, como ansiedad o intolerancia a la frustración. Esto se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar esta creencia irracional.

El **octavo objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: *“se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”* en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 79.49%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional VIII pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante, los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 0.85%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se pudo hallar un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 87.2% de nivel “Promedio” con respecto a pensar que es siempre necesario contar con algo más fuerte y grande que ellos mismos.

Además, se encontró un resultado similar en la investigación de De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los alumnos universitarios del primer año de psicología lograron un 60.4% de nivel “Promedio” con relación a pensar que es siempre necesario contar con algo más fuerte y grande que ellos mismos.

Asimismo, se evidenció un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los individuos que sostienen una relación de pareja alcanzaron un 75.0% de nivel “Promedio” en cuanto a pensar que es siempre necesario contar con algo más fuerte y grande que ellos mismos.

Mc Kay y Navas, R. (1987) indican que los individuos que obtienen un resultado promedio en la octava creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, dando a relucir el pensamiento de que siempre es necesario contar con el apoyo de algo más grande y fuerte que uno mismo; sin embargo, aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Esto significa que los estudiantes que participaron en la presente investigación, a pesar de poseer esta creencia irracional, poseen las conductas de afrontamiento necesarias para lidiar con las diferentes problemáticas. Cabe mencionar que los evaluados con el presente resultado poseen menos probabilidades de presentar ciertas problemáticas, como ansiedad, baja autoestima o depresión. Esto se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar esta creencia irracional.

El **noveno objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: *“el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”* en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 82.05%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional IX pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante, los resultados también demuestran un nivel

“Alto” de 2.56%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se pudo hallar un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 76.1% de nivel “Promedio” con respecto a pensar que el pasado presenta una gran influencia en la determinación del presente.

Asimismo, se encontró un resultado similar en la investigación de De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los alumnos universitarios del primer año de psicología lograron un 82.2% de nivel “Promedio” con relación a pensar que el pasado presenta una gran influencia en la determinación del presente.

Además, se observó un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los individuos que sostienen una relación de pareja alcanzaron un 67.5% de nivel “Promedio” en cuanto a pensar que el pasado presenta una gran influencia en la determinación del presente.

Mc Kay y Navas, R. (1987) indican que los individuos que obtienen un resultado promedio en la novena creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, dando a relucir el pensamiento de que el pasado presenta una gran influencia en la determinación del presente; sin embargo, aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Esto significa que esta creencia no se encuentra tan arraigada en los estudiantes que colaboraron en la presente investigación; por ende, hay

situaciones en las que consideran que pueden cambiar ciertas conductas independientemente de lo que les haya sucedido en el pasado. Cabe mencionar que los evaluados con el presente resultado poseen menos probabilidades de presentar ciertas problemáticas, como ansiedad, baja autoestima o depresión. Esto se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar esta creencia irracional.

El **décimo objetivo** específico de la presente investigación fue determinar el nivel de creencias irracionales en la categoría: *“la felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio indefinido”* en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado un nivel “Promedio” de 82.91%. Este resultado posee una valoración favorable referente a la creencia irracional X pertenecientes a los alumnos universitarios; no obstante, los resultados también demuestran un nivel “Alto” de 4.27%, lo cual se valora como desfavorable debido a que existe un grupo mínimo de personas que presentan obstáculos en la realización de ciertas actividades en diversas áreas de sus vidas a causa de esta creencia irracional.

Se pudo encontrar un resultado similar en la investigación de Grández, R. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los estudiantes universitarios de primer ciclo de una universidad privada, alcanzaron un 79.8% de nivel “Promedio” con respecto a pensar que la felicidad de una persona aumenta cuando se ésta encuentra en inactividad, pasividad o en el ocio indefinido.

Asimismo, se evidenció un resultado similar en la investigación de De la Cruz, F. (2017) en la ciudad de Lima, donde observó que los alumnos universitarios del primer año de psicología lograron un 64.8% de nivel “Promedio” con relación a

pensar que la felicidad de una persona aumenta cuando ésta se encuentra en inactividad, pasividad o en el ocio indefinido.

Además, se observó un resultado similar en la investigación de Valderrama, R. (2018) en la ciudad de Lima, donde se encontró que los individuos que sostienen una relación de pareja alcanzaron un 95.0% de nivel “Promedio” en cuanto a pensar que la felicidad de una persona aumenta cuando ésta se encuentra en inactividad o en el ocio indefinido.

Mc Kay y Navas, R. (1987) indican que los individuos que obtienen un resultado promedio en la décima creencia irracional, hacen uso de esta creencia, pero aquella no significa un obstáculo en sus metas u objetivos.

**Comentario:** En esta categoría se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes universitarios alcanzó un nivel “Promedio”, dando a relucir el pensamiento de que la felicidad de una persona aumenta cuando ésta se encuentra en inactividad, pasividad o en el ocio indefinido; sin embargo, aquello no interfiere en la adecuada realización de sus actividades. Esto significa que esta creencia no se encuentra tan arraigada en los estudiantes que colaboraron en la presente investigación; por ende, hay situaciones en las que se sienten bien emocionalmente cuando se encuentran realizando alguna actividad. Por ejemplo, en el contexto universitario, los alumnos pueden sentirse felices al encontrarse en una clase de su agrado, o cuando realiza labores otorgadas por los docentes. Cabe mencionar que los evaluados con el presente resultado poseen menos probabilidades de presentar ciertas problemáticas, como ansiedad o intolerancia a la frustración. Esto se puede asociar con el hecho de que se trata de alumnos cursando la mitad de carrera de Psicología, en el cual han conocido diversos temas relacionadas a este tipo de pensamientos y han venido incorporando ciertas estrategias para afrontar esta creencia irracional.



#### 4.4. Conclusiones

- El nivel de Creencias Irracionales que predomina en los estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.
- El nivel de creencia irracional en la categoría: “para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.
- El nivel de creencia irracional en la categoría: “debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.
- El nivel de creencia irracional en la categoría: “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.
- El nivel de creencia irracional en la categoría: “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.

- El nivel de creencia irracional en la categoría: “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” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.
- El nivel de creencia irracional en la categoría: “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.
- El nivel de creencia irracional en la categoría: “es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.
- El nivel de creencia irracional en la categoría: “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.
- El nivel de creencia irracional en la categoría: “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.

- El nivel de creencia irracional en la categoría: “la felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio indefinido” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana se encuentra dentro de la categoría “Promedio”.

#### **4.5. Recomendaciones**

- Se recomienda la elaboración de un programa de intervención con el fin de mantener el nivel de creencias irracionales en las personas que obtuvieron un nivel promedio, y disminuir los niveles en quienes obtuvieron un nivel moderado y alto.
- Se recomienda a la universidad privada la evaluación psicológica constante a los alumnos universitarios cursando los primeros ciclos.
- Se recomienda realizar investigaciones de tipo explicativa o correlacional a fin de encontrar posibles variables causales que expliquen de alguna manera los niveles de creencias irracionales observados en la presente investigación.

## **CAPÍTULO V:**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **“IDENTIFICANDO NUESTRAS CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE NOSOTROS, LOS DEMÁS Y EL MUNDO”**

##### **5.1. Descripción del problema**

El resultado de la investigación sobre las creencias irracionales muestra en los estudiantes universitarios un nivel promedio, representado por un 76.25%; y tan sólo un 5.14% de los evaluados presentan un nivel alto. Aquello resulta ser un resultado favorable debido a que solamente existe un porcentaje mínimo que indica la presencia de creencias irracionales que representan un obstáculo en la realización de objetivos; sin embargo, es en este nivel alto que se va a enfocar el programa de intervención. A continuación, se describirá aquellas creencias irracionales que, a pesar de dar como porcentaje predominante un nivel promedio, de igual manera presentan un porcentaje considerable en el nivel alto. La creencia irracional VI muestra como resultado un nivel promedio, representado por un 47.86%; y un 22.2% de los evaluados presentan un nivel alto, lo cual significa que existe un grupo mínimo de estudiantes en los cuales esta creencia limita de alguna forma algunas áreas de sus vidas. La creencia irracional III muestra como resultado un nivel promedio, representado por un 57.26%; y un 9.4% presentan un nivel alto, lo cual significa que existe un grupo mínimo de universitarios en los cuales esta creencia limita de alguna forma algunas áreas de sus vidas. La creencia irracional II muestra como resultado un nivel promedio representado por un 65.8%; y un 5.1% presentan un nivel alto, lo cual significa que existe un grupo mínimo de estudiantes en los cuales esta creencia limita diversas áreas de sus vidas.

Por consiguiente, se elabora un programa de intervención con el fin de disminuir el nivel de aquellas creencias irracionales que presentan un porcentaje elevado en el nivel alto.

## **5.2. Establecimiento de objetivos**

### **5.2.1. Objetivo general**

Disminuir el nivel de creencias irracionales que presentan los estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

### **5.2.2. Objetivos específicos**

- Examinar la diferenciación entre creencias racionales e irracionales.
- Analizar las creencias irracionales que mostraron un nivel alto.
- Explicar el modelo A-B-C-D-E de la TREC.

## **5.3. Justificación del programa**

Elaborar un programa de intervención que abarque las creencias irracionales resulta relevante debido a las diversas consecuencias que puedan conllevar. Frecuentemente, los estudiantes universitarios presentan ciertas problemáticas, tales como la depresión o ansiedad, las cuales pueden ser perjudiciales en el ambiente académico.

En el presente programa de intervención: “Identificando nuestras creencias irracionales sobre nosotros, los demás y el mundo” se buscará examinar las diferencias entre creencias racionales e irracionales con el fin de que los estudiantes universitarios puedan identificar sus propias creencias que en ese momento estén conllevando a ciertas consecuencias percibidas como desfavorables o que representen un obstáculo en la realización de ciertos objetivos; asimismo, se analizará las creencias irracionales que mostraron un nivel elevado en la investigación y se explicará el modelo A-B-C-D-E de la TREC a fin de que sean capaces de aplicarlo a ellos mismos. Aquello contribuirá en la disminución del nivel de creencias irracionales que presentan los estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología.

Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) mencionan que los individuos experimentan angustia a la hora de alcanzar ciertos objetivos o metas, y que mayormente reaccionan haciendo uso de sus creencias irracionales, lo cual genera emociones negativas no saludables y, por tanto, una mayor predisposición a ejecutar conductas disfuncionales. Asimismo, señalan que las personas estamos acostumbradas a no asumir la responsabilidad de nuestras emociones, y que por ello nos resulta extraño creer que nosotros mismos somos los únicos responsables de nuestras reacciones. Aquello se manifiesta frecuentemente en diversas expresiones de tipo: *“esa persona me hizo enfadar”, “esta situación me alteró mucho”, “él provocó que lo hiciera”*.

Ellis, A. (2000) refiere que las perturbaciones emocionales que pueda presentar una persona va a afectar también a su entorno social, amigos y familiares y, a veces, a toda la comunidad. La presentación de las emociones negativas no saludables provoca grandes pérdidas, como la de tiempo y dinero, así como también la del esfuerzo.

No obstante, indican que los individuos somos capaces de poder decidir cambios sobre nosotros mismos a diferencia de los animales. Esto implica, entonces, que los seres humanos podemos modificar nuestros pensamientos, conductas y sentimientos que se encuentran ya establecidos en nosotros, y que podemos, además, filosofar sobre la filosofía que poseemos, razonar sobre lo que razonamos.

Es por ello que podemos ejecutar una hipótesis para luego ponerla a prueba y así decidir si la mantenemos o erradicamos. De esta manera, podemos ejecutar diversas hipótesis y contrastarlas con la realidad para verificar si es correcta o no; si no lo es, desechamos esta hipótesis y creamos otra, y si ésta es correcta, la mantenemos temporalmente pero siempre listos para cambiarla si aparece algún hecho que pueda estar en contra de ella.

#### **5.4. Sector al que se dirige**

El presente programa de intervención está dirigido a estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, los cuales han presentado un nivel alto en creencias irracionales. La muestra estuvo constituida por 117 estudiantes de ambos sexos, siendo 31 hombres y 86 mujeres, cuyas edades radican entre 17 a 46 años.

#### **5.5. Establecimiento de conductas problemas/metás**

Las conductas problema del presente programa se constituyen en relación con las creencias irracionales, escritas de manera operativa con el fin de un mayor entendimiento:

- Creencia irracional II: *“Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”*: Un estudiante universitario, al obtener en su examen una calificación promedio, piensa que es terrible que no haya obtenido una mejor nota y que debería de realizar las cosas perfectamente; piensa, además, que es un tonto por haber sacado dicha calificación y que sería realmente insoportable si tal situación volviese a ocurrir. El estudiante, por ende, comienza a sentir una ira y tristeza intensa, lo cual conlleva a que realice diversas conductas como: golpear la carpeta con un puño y hablar de manera enojada a sus pares; así como también reacciones fisiológicas como: respiración apresurada, dolor de cabeza y tensión en la nuca.
- Creencia irracional III: *“Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”*: Un estudiante universitario es testigo de cómo un compañero de clase se encuentra acosando a otro alumno manifestándole verbalizaciones agresivas. El estudiante piensa que es terrible que existan personas malvadas, que las personas no deberían comportarse de tal manera y que todos aquellos que lo hagan deberían ser castigadas. Por ende, comienza a sentir una ira intensa, lo cual conlleva a que presente reacciones fisiológicas como respiración



apresurada, así como también que ejecute conductas como agredir física y verbalmente al otro estudiante.

- Creencia irracional VI: *“Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”*: Un estudiante universitario se encuentra de pie frente a todos sus compañeros para empezar a exponer; sin embargo, sabe que esa exposición significa gran parte de su promedio y no sabe qué tan eficiente la llevará a cabo. Por ende, piensa que es una situación altamente peligrosa y que por ello debería sentir miedo, además, comienza a inferir que probablemente lo hará mal. Aquello lo lleva a sentir miedo y ansiedad intensa, ocasionando una serie de conductas como frotaciones reiteradas en sus manos, tartamudeo y movimiento constante de los pies; así como también una serie de reacciones fisiológicas como sudoración y ruborización excesiva.

Se procede a realizar un análisis conductual de las problemáticas ocasionado por la Creencia Irracional II. Este procedimiento se ejecutará a través del modelo A-B-C-D-E de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis, para su modificación:

- *“A” (Acontecimiento o evento activador):*

Baja calificación en el examen.

- *“B” (Creencia sobre A):*

El sujeto comienza a manifestar la creencia irracional y sus respectivas evaluaciones de la situación:

“Yo debo realizar las cosas perfectamente, es terrible que no haya obtenido una mejor nota, soy un tonto por haberme sacado esa calificación, sería insoportable si aquello volviese a ocurrir”.

– “C” (*Consecuencia emocional, conductual y fisiológica*):

“Siento bastante cólera y tristeza, golpeo la carpeta y hablo mal a mis compañeros por la cólera que estoy sintiendo; estoy respirando muy fuerte, me duele la cabeza y la nuca”.

– “D” (*Debate de las creencias irracionales*):

“El hecho de que piense que ‘debería realizar las cosas perfectamente’ no significa que en realidad lo haga, puedo equivocarme y eso no significa que lo haya hecho mal. Además, me doy cuenta que no es tan terrible que haya obtenido esa calificación porque al fin y al cabo no he reprobado y siempre pueden suceder cosas peores, así que no es una situación terrible. Por otro lado, el hecho de que haya sacado una baja calificación, no significa que sea un tonto, porque todas las personas en algún momento no han hecho las cosas perfectamente y eso no las convierte en personas tontas. Por último, me he dado cuenta que he podido soportar esta experiencia que me ha hecho sentir mal, por ello, no significa que sea insoportable.

– “E” (*Reestructuración cognitiva*)

“He conseguido sentirme mejor puesto que comprendí a no pensar de manera exigente, sino de manera preferencial; me doy cuenta que puedo preferir realizar las cosas de manera perfecta pero que no necesariamente tiene que ser así.

De esta manera, se ha podido observar cómo se desarrolla el abordaje de alguna problemática a partir del ya mencionado modelo de la TREC. Asimismo, siendo éste la base para la modificación de conducta en estudiantes universitarios que presentan creencias irracionales, se puede elaborar un plan de intervención.

## **5.6. Metodología de la intervención**

La metodología a utilizar en la intervención será de manera teórico-práctica, presentando las siguientes características:

- El programa se realizará en una cantidad de ocho sesiones.
- Cada sesión tendrá una duración de una hora aproximadamente.
- Se realizará una sesión por semana.
- En cada sesión podrán participar un estimado de 20 personas.
- Se explicará el modelo A-B-C-D-E de la TREC, dinámicas grupales, imaginación mental, socio-drama y ejercicios.
- La totalidad del programa de intervención tendrá lugar en un aula de clase de una universidad de Lima Metropolitana.
- Se hará uso de recursos audio visuales.

## **5.7. Recursos**

### **5.7.1. Humanos**

- Responsable del programa de intervención: Sergio Daniel Vicente Maquén.
- Autoridades/coordinadores de la facultad de psicología de la universidad privada de Lima Metropolitana.

### **5.7.2. Materiales**

- USB
- Rotuladores
- Post-it
- Hojas bond
- Lapiceros
- Bolsa
- Inventarios de creencias irracionales
- Reloj
- Cuestionario de satisfacción

### 5.7.3. Financieros

<b>Materiales</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>
USB	1	20.00
Rotuladores	2	4.00
Post-it	160	3.00
Hojas bond	200	24.00
Lapiceros	25	14.00
Bolsa	1	1.00
Inventarios de creencias irracionales	20	12.00
Reloj	1	10.00
Cuestionario de satisfacción	20	2.00
<b>Total</b>		<b>90.00</b>

### 5.8. Cronograma de actividades

N°	Actividades	Julio				Agosto			
		S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	“¿Qué problemas psicológicos pueden tener los universitarios?”	X							
2	“Aprendiendo a identificar nuestros pensamientos y emociones”		X						
3	“Aprendiendo la creencia irracional II”			X					
4	“Aprendiendo la creencia irracional III”				X				
5	“Aprendiendo la creencia irracional VI”					X			
6	“Bienvenidos al Modelo A-B-C-D-E”						X		
7	“¿Cómo podemos aplicar el Modelo A-B-C-D-E?”							X	
8	“¿Qué hemos aprendido?”								X

## 5.9. Desarrollo de las sesiones

### “Identificando nuestras creencias irracionales sobre nosotros, los demás y el mundo”

**Sesión I:** “¿Qué problemas psicológicos pueden tener los estudiantes universitarios?”

**Objetivo:** Concientizar sobre los problemas psicológicos existentes en estudiantes universitarios.

ACTIVIDADES	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<b>BIENVENIDA</b>	Al inicio los participantes escribirán sus nombres en un post-it y se les colocará en el pecho a cada uno para reconocerlos. Se hablará sobre los objetivos de las próximas sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Plumones.</li> <li>– Post-it.</li> </ul>	5 min
<b>DINÁMICA DE INTEGRACIÓN “LAS FRUTAS”</b>	Se partirá a la mitad 10 figuras de diferentes frutas y cada parte se entregará a los 20 participantes. Cada persona formará pareja con quien posea la otra parte de la fruta correspondiente, con el fin de entablar una conversación. Finalmente, cada participante presentará a su compañero de equipo frente a los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hojas bond.</li> </ul>	25 min
<b>INTRODUCCIÓN</b>	Se dará información con respecto al programa de intervención y se hablará sobre los problemas emocionales presentes en estudiantes universitarios, para ello se mostrará un video titulado: “ <i>Trastornos y problemas psicológicos</i> ”, disponible en el siguiente enlace: <a href="https://youtu.be/Ca2_iFVse9k">https://youtu.be/Ca2_iFVse9k</a> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 20 carpetas.</li> <li>– USB.</li> <li>– Diapositivas.</li> <li>– Computadora.</li> <li>– Proyector.</li> </ul>	20 min
<b>FINALIZACIÓN</b>	Se concluirá brindando información sobre los diversos problemas psicológicos existentes no sólo en instituciones educativas, sino también en universidades. Asimismo, se verá la importancia de los pensamientos en los diferentes aspectos de la vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 20 carpetas.</li> <li>– USB.</li> <li>– Diapositivas.</li> <li>– Computadora.</li> <li>– Proyector.</li> </ul>	10 min

## Sesión II: “Aprendiendo a identificar nuestros pensamientos y emociones”

**Objetivo:** Explicar la diferenciación entre creencias racionales e irracionales y su relación con las emociones a los estudiantes universitarios.

ACTIVIDADES	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<b>BIENVENIDA</b>	Al inicio los participantes escribirán sus nombres en un post-it y se les colocará en el pecho a cada uno para reconocerlos.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Plumones.</li><li>– Post-it.</li></ul>	5 min
<b>DINÁMICA: “MI SECRETO”</b>	Los participantes se sentarán en las carpetas formando un círculo y permanecerán con los ojos cerrados. Se les comunicará que el moderador tocará el hombro a quien tenga que contar un secreto delante de todos. Luego de que el moderador tocase a cada participante, éstos deberán expresar cuáles fueron sus pensamientos y emociones correspondientes.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li></ul>	15 min
<b>INFORMACIÓN SOBRE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES Y LAS CONSECUENCIAS</b>	Se informará sobre las características de los pensamientos racionales e irracionales a través de ejemplos. Se mostrará un video titulado: “ <i>Tan fácil como ABC – Las creencias racionales e irracionales</i> ”, disponible en el siguiente enlace: <a href="https://youtu.be/bgrnLRAkaPY">https://youtu.be/bgrnLRAkaPY</a> . Asimismo, se explicará las diferentes consecuencias que pueden desembocar las creencias irracionales.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– USB.</li><li>– Diapositivas.</li><li>– Computadora.</li><li>– Proyector.</li></ul>	20 min
<b>FINALIZACIÓN</b>	Los integrantes deberán formar cinco equipos de cuatro personas y escribir en una hoja las características de los pensamientos racionales e irracionales, así como también sus consecuencias. Posteriormente, un integrante de cada equipo expondrá lo escrito.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– 5 hojas bond.</li><li>– 20 lapiceros.</li></ul>	20 min

### Sesión III: “Aprendiendo la creencia irracional II”

**Objetivo:** Analizar la creencia irracional II

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>BIENVENIDA</b>	Al inicio los participantes escribirán sus nombres en un post-it y se les colocará en el pecho a cada uno para reconocerlos.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Plumones.</li><li>– Post-it.</li></ul>	3 min
<b>INFORMACIÓN SOBRE LA CREENCIA IRRACIONAL II</b>	Se brindará información sobre la creencia irracional dos por medio de las diapositivas. Asimismo, se incentivará a los participantes a que otorguen algunos ejemplos.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– USB.</li><li>– Diapositivas.</li><li>– Computadora.</li><li>– Proyector.</li></ul>	20 min
<b>SOCIODRAMA: “REPRESENTANDO MI CREENCIA”</b>	Se dividirá a los participantes en tres grupos y cada uno representará la creencia irracional dos a partir del área social, familiar o académico, según le corresponda a cada equipo.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li></ul>	30 min
<b>FINALIZACIÓN</b>	Se realizará un pequeño feedback con relación al contenido enseñado y se les invitará a regresar para la sesión posterior.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li></ul>	7 min



#### Sesión IV: “Aprendiendo la creencia irracional III”

**Objetivo:** Examinar la creencia irracional III.

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>BIENVENIDA</b>	Al inicio los participantes escribirán sus nombres en un post-it y se les colocará en el pecho a cada uno para reconocerlos.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Plumones</li><li>– Post-it.</li></ul>	3 min
<b>INFORMACIÓN SOBRE LA CREENCIA IRRACIONAL III</b>	Se brindará información sobre la creencia irracional tres por medio de las diapositivas. Asimismo, se incentivará a los participantes a que otorguen algunos ejemplos.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– USB.</li><li>– Diapositivas.</li><li>– Computadora.</li><li>– Proyector.</li></ul>	20 min
<b>EJERCICIO SOBRE ANÁLISIS DE CASO</b>	Los integrantes se dividirán en cinco grupos y a cada uno se les entregará cuatro casos relacionados a las creencias irracionales dos y tres. Posteriormente tratarán de identificar a qué creencia irracional pertenece cada caso y cuáles fueron las consecuencias de dicha creencia. Deberán resolverlo al revés de la hoja.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– 20 hojas bond.</li><li>– 5 lapiceros.</li></ul>	30 min
<b>FINALIZACIÓN</b>	Se realizará un pequeño feedback en relación al contenido enseñado y se les invitará a regresar para la sesión posterior.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li></ul>	7 min

## Sesión V: “Aprendiendo la creencia irracional VI”

**Objetivo:** Detallar la creencia irracional VI.

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>BIENVENIDA</b>	Al inicio los participantes escribirán sus nombres en un post-it y se les colocará en el pecho a cada uno para reconocerlos.	– Plumón color negro. – Post-it.	3 min
<b>INFORMACIÓN SOBRE LA CREENCIA IRRACIONAL VI</b>	Se explicará las características de la creencia irracional seis por medio de las diapositivas. Asimismo, se incentivará a los participantes a que otorguen algunos ejemplos.	– 20 carpetas. – USB. – Diapositivas. – Computadora. – Proyector.	20 min
<b>DINÁMICA: “BAÚL DE LOS SECRETOS”</b>	Cada participante escribirá en un papel de manera anónima algún acontecimiento en el que haya presentado de alguna manera la creencia irracional seis. Posteriormente, los papeles serán depositados en una bolsa para ser removidos, y cada uno de ellos deberá sacar cualquier papel y leer el contenido.	– 20 carpetas. – 20 hojas bond. – 20 lapiceros. – Una bolsa.	30 min
<b>FINALIZACIÓN</b>	Se realizará un pequeño feedback en relación al contenido enseñado y se les invitará a regresar para la sesión posterior.	– 20 carpetas.	7 min

## Sesión VI: “Bienvenidos al Modelo A-B-C-D-E”

**Objetivo:** Enseñar el Modelo A-B-C-D-E de la TREC a los estudiantes universitarios.

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>BIENVENIDA</b>	Al inicio los participantes escribirán sus nombres en un post-it y se les colocará en el pecho a cada uno para reconocerlos.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Plumón color negro.</li><li>– Post-it.</li></ul>	3 min
<b>INFORMACIÓN SOBRE EL MODELO A-B-C-D-E-DE LA TREC</b>	Se proporcionará información relacionada al modelo A-B-C-D-E de la Terapia Racional Emotiva Conductual. Se animará a los participantes a que proporcionen casos en los que una persona experimente alguna emoción a partir de un evento activador. De esa manera, los integrantes irán armando el modelo A-B-C-D-E con la ayuda del moderador.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– USB.</li><li>– Diapositivas.</li><li>– Computadora.</li><li>– Proyector.</li></ul>	20 min
<b>EJERCICIO: “RECONOCIENDO EL MODELO”</b>	Todos los participantes formarán cinco equipos de cuatro personas, y a cada uno se le proporcionará un caso con el cual tendrán que clasificar en una hoja aparte el componente A, el componente B, el C y el D. Finalmente, un representante de cada grupo expondrá lo escrito como resultado.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– 10 hojas bond.</li><li>– 5 lapiceros.</li></ul>	30 min
<b>FINALIZACIÓN</b>	Se realizará un pequeño feedback en relación al contenido enseñado y se les invitará a regresar para la sesión posterior.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li></ul>	7 min

## Sesión VII: “¿Cómo podemos aplicar el Modelo A-B-C-D-E?”

**Objetivo:** Describir la aplicación del Modelo A-B-C-D-E a los estudiantes universitarios.

ACTIVIDADES	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<b>BIENVENIDA</b>	Al inicio los participantes escribirán sus nombres en un post-it y se les colocará en el pecho a cada uno para reconocerlos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Plumón color negro.</li> <li>– Post-it.</li> </ul>	3 min
<b>RECORDANDO EL MODELO A-B-C-D-E- DE LA TREC</b>	Se ejecutará una retroalimentación con respecto al modelo A-B-C-D-E de la Terapia Racional Emotiva Conductual, siguiendo con la proporción de algunos ejemplos. Asimismo, se proyectará un video titulado: “ <i>Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC)</i> ”. El cual se encuentra disponible en el siguiente enlace: <a href="https://youtu.be/WTqZ5D1NC4Q">https://youtu.be/WTqZ5D1NC4Q</a> . Dicho video servirá como recordatorio de toda la información brindada en las sesiones anteriores; solamente será reproducido hasta la mitad de su duración total con el fin de estructurar de manera adecuada el tiempo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 20 carpetas.</li> <li>– USB.</li> <li>– Diapositivas.</li> <li>– Computadora.</li> <li>– Proyector.</li> </ul>	20 min
<b>EJERCICIO: “APLICANDO EL MODELO”</b>	A cada participante se le entregará una hoja en donde deberán escribir una historia y armar los componentes A-B-C-D-E con relación a ésta. En la pizarra se encontrará proyectado una diapositiva en donde se encuentre el modelo con el fin de que los integrantes puedan guiarse. Finalmente, cada uno podrá narrar la historia desarrollada y el modelo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 20 carpetas.</li> <li>– 20 hojas bond.</li> <li>– 20 lapiceros.</li> <li>– USB.</li> <li>– Diapositivas.</li> <li>– Computadora</li> <li>– Proyector.</li> </ul>	30 min
<b>FINALIZACIÓN</b>	Se realizará un pequeño feedback en relación al contenido enseñado y se les invitará a regresar para la sesión posterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 20 carpetas.</li> </ul>	7 min

## Sesión VIII: “¿Qué hemos aprendido?”

**Objetivo:** Afianzar la información brindada en las sesiones anteriores sobre las creencias irracionales.

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>BIENVENIDA</b>	Al inicio los participantes escribirán sus nombres en un post-it y se les colocará en el pecho a cada uno para reconocerlos.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Plumón color negro.</li><li>– Post-it.</li></ul>	3 min
<b>RETROALIMENTACIÓN SOBRE LAS CREENCIAS IRRACIONALES Y EL MODELO A-B-C-D-E</b>	Se ejecutará un resumen de todo lo aprendido en las sesiones anteriores, incentivando en todo momento la intervención de los participantes, proporcionando ejemplos.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– USB.</li><li>– Diapositivas.</li><li>– Computadora.</li><li>– Proyector.</li></ul>	20 min
<b>EVALUACIÓN DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES</b>	Se aplicará el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis a todos los integrantes para evaluar sus creencias irracionales luego de todas las sesiones del programa de intervención.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– 20 inventarios de creencias irracionales.</li><li>– 20 lapiceros.</li><li>– Reloj.</li></ul>	30 min
<b>FINALIZACIÓN</b>	Se agradecerá a todos los integrantes por su asistencia en todas las sesiones del programa de intervención. Asimismo, se entregará un cuestionario de satisfacción en relación al programa recibido.	<ul style="list-style-type: none"><li>– 20 carpetas.</li><li>– 20 cuestionarios de satisfacción.</li><li>– 20 lapiceros.</li></ul>	7 min

## Referencias

- Alesina, L. Bertoni, M. Mascheroni, P. Moreira, N. Picasso, F. Ramírez, J. & Rojo, V. (2011). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales: Apuntes para un curso inicial*, pag. 85-93. Universidad de la República. Recuperado en: [http://cienciassociales.edu.uy/wp-content/uploads/2013/archivos/FCS\\_Batthianny\\_2011-07-27-imprimir.pdf](http://cienciassociales.edu.uy/wp-content/uploads/2013/archivos/FCS_Batthianny_2011-07-27-imprimir.pdf)
- Beck, A. Rush, J. Shaw, B. y Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*, pag. 13, 14, 17, 20. 19ª edición. España: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado en: [https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847338ec8c7c.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847338ec8c7c.pdf)
- Bados, A. y García, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*, pag. 1-2, 4, 5. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Recuperado en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*, pag. 192-194. Tercera edición. Bogotá, Colombia: Pearson Educación.
- Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*, pag. 17, 51, 55. Editorial Shalom. Recuperado en: <http://rdigital.unicv.edu.cv/bitstream/123456789/106/3/Libro%20metodologia%20investigacion%20este.pdf>
- Bunge, E. Gomar, M. y Mandil, J. (2009). *Terapia cognitiva con niños y adolescentes: Aportes técnicos*. 10. Segunda edición. Buenos Aires, Argentina: Librería Akadia Editorial. Recuperado en: <https://mmhaler.files.wordpress.com/2012/08/bunge-gomar-y-mandil-terapia-cognitiva-con-nic3b1os-y-adolescentes-aportes-tc3a9cnicos.pdf>
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad: Ciencia y práctica*, pag. 67-68. España: Desclée de Brouwer. Recuperado en: [https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)

- Chaves, L. y Quiceno, N. (2010). *Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. PePSIC*, 2(1). Medellín. Recuperado en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922010000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100004)
- Cortés, M. & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*, pag. 27. Universidad Autónoma del Carmen. Campeche, México: Colección Material Didáctico. Recuperado en: [http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia\\_investigacion.pdf](http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf)
- De la Cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima*. (Tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología. Recuperado en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5819/DeLaCruz\\_cf.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5819/DeLaCruz_cf.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Del Cid, A. Méndez, R. y Sandoval, F. (2011). *Investigación. Fundamentos y metodología*. 88. Segunda edición. México: Pearson Educación. Recuperado en: <https://josedominguezblog.files.wordpress.com/2015/06/investigacion-fundamentos-y-metodologia.pdf>
- Ellis, A. & Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*, pag. 13-19, 24, 25-28. Ciudad de Nueva York, NY: Editorial Desclée de brouwer. Recuperado en: [https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis\\_-\\_1989\\_-\\_prc3a3c2a1ctica\\_de\\_la\\_terapia\\_racional\\_emotiva1.pdf](https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis_-_1989_-_prc3a3c2a1ctica_de_la_terapia_racional_emotiva1.pdf)
- Ellis, A. & MacLaren, C. (2004). *Las relaciones con los demás*, pag. 24-30, 35, 37-38, 43-44. Barcelona, España: Editorial Océano.

- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva*, pag. 66. Volumen 2. Bilbao: Desclée de Brouwer. Recuperado en: <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz: Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión*, pag. 23, 25, 36. Nueva edición revisada y ampliada. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica. Recuperado en: <http://celappa.com/wp-content/uploads/2016/03/Usted-Puede-Ser-Feliz-Albert-Ellis.pdf>
- El Comercio. (2017). *¿Cuál es la situación de la salud mental de los peruanos?* Fecha de consulta: 20 de enero del 2019. Recuperado en: <https://elcomercio.pe/peru/situacion-salud-mental-peruanos-404815>
- El Comercio. (2018). *Minedu propone que Colegio de Psicólogos y facultades colaboren en colegios*. Fecha de consulta: 21 de enero del 2019. Recuperado en: <https://elcomercio.pe/peru/idel-vexler-convoco-psicologos-colaboren-colegios-noticia-495153>
- El Comercio. (2018). *Universitaria denunció que es acosada por compañero de clase*. Fecha de consulta: 21 de enero del 2019. Recuperado en: <https://elcomercio.pe/lima/universitaria-denuncio-acosada-companero-clase-noticia-nndc-560860>
- El Comercio. (2018). *San Marcos: Minsa verá casos de alumnos con problemas mentales*. Fecha de consulta: 21 de enero del 2019. Recuperado en: <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/san-marcos-minsa-vera-casos-alumnos-problemas-mentales-noticia-500863>
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2018). *Una lección diaria: Acabar con la violencia en las escuelas #ENDViolenceSchools*, 1-17. Recuperado en: [https://www.unicef.org/spanish/publications/files/An\\_Everyday\\_Lesson-ENDviolence\\_in\\_Schools\\_Sp.pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/An_Everyday_Lesson-ENDviolence_in_Schools_Sp.pdf)



Gutiérrez, E. (2014). *Relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes de la escuela profesional de Psicología ciclos I y II de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Piura, 2014.* (Tesis para el título profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud. Recuperado en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/108/GUTIERREZ\\_MILLONES\\_EILLEN\\_ZUHEY\\_CLIMA\\_SOCIAL\\_FAMILIAR\\_Y\\_CREENCIAS%20IRRACIONALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/108/GUTIERREZ_MILLONES_EILLEN_ZUHEY_CLIMA_SOCIAL_FAMILIAR_Y_CREENCIAS%20IRRACIONALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Grández, R. (2017). *Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.* (Tesis para optar el título profesional de Licenciado en psicología). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Facultad de Psicología y Trabajo Social. Recuperado en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1838/TRAB.SUF.PROF.%20RA%C3%9AL%20GR%C3%81NDEZ%20BARD%C3%81LEZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional.* (Tesis para optar el grado académico de maestro en Psicología). Universidad San Martín de Porres, Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología. Recuperado en: [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1148/1/GARCIA\\_AS.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1148/1/GARCIA_AS.pdf)

Hernández, G. & Badel, M. (2011). *Creencias Irracionales que poseen los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria del Caribe CECAR, de la ciudad de Sincelejo, Colombia.* ESCENARIOS, pag. 49-70. Recuperado en: <https://revistas.cecar.edu.co/escenarios/article/view/252/235>

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación,* pag. 80, 149. Quinta edición. México D.F., México: McGraw-Hill / Interamericana Editores. Recuperado en:

[https://campusvirtual.univalle.edu.co/moodle/pluginfile.php/1184249/mod\\_resource/content/1/Sampieri%20y%20Baptista%205ta%20Edicion.pdf](https://campusvirtual.univalle.edu.co/moodle/pluginfile.php/1184249/mod_resource/content/1/Sampieri%20y%20Baptista%205ta%20Edicion.pdf)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES. Nacional y Departamental*. Recuperado en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1525/index.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1525/index.html)

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 el título de Licenciado en Psicología). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Psicología. Recuperado en: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/659/Relaci%C3%B3n\\_KubaKikuyama\\_Clara.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/659/Relaci%C3%B3n_KubaKikuyama_Clara.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

La República. (2016). *Niños de inicial y primaria presentan problemas emocionales y de conducta*. Fecha de consulta: 20 de enero de 2019. Recuperado en: <https://larepublica.pe/sociedad/979762-ninos-de-inicial-y-primaria-presentan-problemas-emocionales-y-de-conducta>

La República. (2017). *Padres y crianza*. Fecha de consulta: 20 de enero del 2019. Recuperado en: <https://larepublica.pe/domingo/1053345-padres-y-crianza>

La República. (2018). UNMSM: *Un tercio de estudiantes sufriría algún trastorno mental*. Fecha de consulta: 21 de enero del 2019. Recuperado en: <https://larepublica.pe/sociedad/1320645-unmsm-tercio-estudiantes-padece-algun-trastorno-mental-afirma-ministerio-salud-minsa-universidad-nacional-mayor-san-marcos-salud-mentalorestes-cachay-yuri-cutipe-examen-admision>

Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual: Una versión teórico-práctica actualizada*, pag. 63-64, 70, 88-108, 130, 131. Barcelona, España: Paidós.

- Lega, L. Caballo, V. & Ellis, A. (1998). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*, pag. 13, 18, 22, 26, 27-29, 34, 39. México: Siglo veintiuno editores.
- López, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. 7. Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona, España: Creative Commons. Recuperado en: [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua\\_cap2-4a2017.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap2-4a2017.pdf)
- Llerena, S. (2017). *Creencias irracionales y dependencia emocional*. (Tesis para optar el Título de Psicólogo Clínico). Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud. Recuperado en: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25175/2/TESIS%20TERMINADA%20STEFAN%C3%8DA%20LLERENA%20FREIRE%202.pdf>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas: Programa de Comunicación Social y Periodismo, pag. 95, 123, 124. Recuperado en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Ministerio de Educación. (2015). *Padres y docentes deben intervenir pronto en casos de bullying por tener muy graves consecuencias*. Recuperado en: <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=34321>
- Ministerio de Educación. (2018). *Minedu inicia campaña contra bullying "Sácale tarjeta roja a la violencia"*. Recuperado en: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/19046-minedu-inicia-campana-contra-el-bullying-sacale-tarjeta-roja-a-la-violencia>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2018). *Más de trescientos profesionales en psicología de los Centros Emergencia Mujer fueron capacitados por el MIMP*. Recuperado en: <https://www.gob.pe/institucion/mimp/noticias/21908-mas-de-trescientos->

[profesionales-en-psicologia-de-los-centros-emergencia-mujer-son-capacitados-por-el-mimp](#)

Moreta, M. (2017). *Creencias irracionales y resiliencia*. (Tesis para optar el Título de Psicóloga Clínica). Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud. Recuperado en: <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25173/2/TESIS%20MORETA%20ENR%C3%8DQUEZ%20MAYRA%20DEL%20CARMEN%20PDF.pdf>

Ministerio de Salud. (2017). Un 20% de la población del país requiere atención en salud mental. Recuperado en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14252-un-20-de-la-poblacion-del-pais-requiere-atencion-en-salud-mental>

Ministerio de Salud. (2018). *Gobierno fortaleció política de salud mental con implementación de 75 Centros de Salud Mental Comunitarios*. Recuperado en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/19408-gobierno-fortalecio-politica-de-salud-mental-con-implementacion-de-75-centros-de-salud-mental-comunitarios>

Ministerio de Salud. (2018). *Minsa brindó asistencia psicológica a cerca de 90 mil personas que fueron víctimas de violencia familiar en el 2017*. Recuperado en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/12845-minsa-brindo-asistencia-psicologica-a-cerca-de-90-mil-personas-que-fueron-victimas-de-violencia-familiar-en-el-2017>

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

Navas, J. (1981). *Terapia Racional Emotiva*. *Redalyc*, 13(1), 76-77, 78-82. Bogotá, Colombia. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/html/805/80513105/>

Niño, V. (2011). *Metodología de la investigación: Diseño y ejecución*, pag. 55. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U. Recuperado en:

<http://roa.ult.edu.cu/bitstream/123456789/3243/1/METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION%20DISENO%20Y%20EJECUCION.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. Recuperado en:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1)

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. Washington, D.C., 5-10. Recuperado en:

<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Atlas de salud mental de las Américas 2017*, 5-10. Recuperado en:

<http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/49664>

Ponce, D. & Orosco, M. (2016). *Creencias irracionales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este, 2016*. (Tesis para optar al título profesional de Psicólogas). Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud. Recuperado en:

[http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/884/Shal%C3%B3n\\_Tesis\\_Bachiller\\_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/884/Shal%C3%B3n_Tesis_Bachiller_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Perú21. (2014). *Trastorno mental: el 26% de limeños ha padecido esta enfermedad*. Fecha de consulta: 23 de enero del 2019. Recuperado en: <https://peru21.pe/lima/trastorno-mental-26-limenos-padecido-enfermedad-155478>

- Perú21. (2018). *Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental [INFOGRAFÍA]*. Fecha de consulta: 20 de enero del 2019. Recuperado en: <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>
- Publimetro. (2018). *Piden declarar en emergencia la salud mental en el Perú*. Fecha de consulta: 21 de enero del 2019. Recuperado en: <https://publimetro.pe/actualidad/noticia-piden-declarar-emergencia-salud-mental-peru-73143>
- RPP Noticias. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. Fecha de consulta: 21 de enero del 2019. Recuperado en: <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Rodas, M. (2018). *Ideas irracionales y depresión*. (Tesis para optar el Título de Psicóloga en el Grado Académico de Licenciada). Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades. Recuperado en: <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Rodas-Martha.pdf>
- Sember, Z. (2017). *Creencias irracionales y violencia de pareja en estudiantes del cuarto ciclo de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada del Cono Norte, 2017*. (Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades. Recuperado en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3380/Sember\\_VZY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3380/Sember_VZY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Villafuerte, A. (2015). *Las creencias irracionales y su influencia en el establecimiento de empatía con el paciente de los profesionales en psicología clínica de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Ambato y de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato*. (Tesis para optar por el título de Psicóloga Clínica).

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud.  
Recuperado en:  
<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/9277/1/Villafuerte%20De%20Pozo%2c%20Ana%20Daniela.pdf>

Valdés, C. (2008). *Metodología de la investigación y manejo de la información*, pag. 52. Fiscalía General de la Nación. Escuela de estudios e investigaciones criminalísticas y ciencias forenses. Colombia. Recuperado en:  
[http://files.gthpoliciasena.webnode.es/200000049-6ca1c6d9b9/M10\\_Metodologia200109.pdf](http://files.gthpoliciasena.webnode.es/200000049-6ca1c6d9b9/M10_Metodologia200109.pdf)

Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis para optar el título profesional de Psicólogo). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología. Recuperado en:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3394/Vel%C3%A1squez\\_sj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3394/Vel%C3%A1squez_sj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Villoro, L. (2008). *Crear, saber, conocer*. 71. México: Siglo veintiuno editores.

Valderrama, R. (2018). *Creencias irracionales en personas que mantienen una relación de pareja atendidas en un centro psicológico de Lima Norte*. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Facultad de Psicología y Trabajo Social. Recuperado en:  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3540/TRAB.SUF.PROF\\_Roxana%20Estefan%C3%ADa%20Valderrama%20Bazalar.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3540/TRAB.SUF.PROF_Roxana%20Estefan%C3%ADa%20Valderrama%20Bazalar.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

# ***ANEXOS***



**Anexo 1: Matriz de consistencia**

<b>TÍTULO</b>	<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p align="center"><b>“Creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana”</b></p> <p><i>Autor: Sergio D. Vicente Maquén.</i></p> <p><i>Variable: Creencias irracionales</i></p>	<b>Problema Principal</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Población</b>
	¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?	Determinar el nivel de creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.	La población estuvo constituida por 117 estudiantes universitarios de ambos sexos, siendo 31 hombres y 86 mujeres, cuyas edades radican entre 17 a 46 años; de los cuales 67 cursaban en quinto ciclo, y 50 el sexto ciclo; todos ellos pertenecientes a la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
	<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Muestra</b>
– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?	– Determinar el nivel de creencia irracional en la categoría: “para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.	El muestreo es de tipo censal, debido a que se seleccionó al 100% de la población, al tener en cuenta la totalidad de la población que constituye el alumnado del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Describir el nivel de creencia irracional en la categoría: “debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Tipo de investigación</b></p> <p>Es de tipo descriptivo, debido a que recopilará información y datos sobre las diferentes categorías de la variable investigada.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Examinar el nivel de creencia irracional en la categoría: “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Diseño de investigación</b></p> <p>Posee un diseño no experimental, debido a que no se ejerce manipulación alguna en la variable.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Identificar el nivel de creencia irracional en la categoría: “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Instrumento de evaluación</b></p> <p>Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: los acontecimientos externos son causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Indicar el nivel de creencia irracional en la categoría: “los acontecimientos externos son causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de</li> </ul>	

	<p>una universidad privada de Lima Metropolitana?</p> <p>– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>una universidad privada de Lima Metropolitana.</p> <p>– Revisar el nivel de creencia irracional en la categoría: “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.</p>	
	<p>– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>– Analizar el nivel de creencia irracional en la categoría: “es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.</p>	
	<p>– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en</p>	<p>– Valorar el nivel de creencia irracional en la categoría: “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” en</p>	

	estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?	estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.	
	– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en estudiantes universitarios de quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?	– Evaluar el nivel de creencia irracional en la categoría: “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en estudiantes universitarios de quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.	
	– ¿Cuál es el nivel de creencia irracional en la categoría: “la felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio indefinido” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?	– Estimar el nivel de creencia irracional en la categoría: “la felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y el ocio indefinido” en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.	

## Anexo 2: Carta de presentación



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 01 de Marzo del 2019

Carta N° 512-2019-DFPTS

Señor  
**RAMIRO GOMEZ SALAS**  
**DECANO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL**  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Sergio Daniel VICENTE MAQUEN** Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 72-9158990, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/erh  
Id. 1040770

### Anexo 3: Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación tiene como objetivo conocer las conductas de los estudiantes universitarios.

La participación es completamente voluntaria y consistirá en responder de forma anónima los cuestionarios adjuntados. La información recogida será totalmente confidencial y no será usado bajo ningún otro propósito que no fuese para la presente investigación.

He leído el documento y acepto participar en esta investigación, conociendo que podré dejar de responder cuando lo considere pertinente. Al ser voluntaria, no existirá ninguna recompensa o beneficio.

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( ) Edad cronológica: \_\_\_\_\_

Lugar de nacimiento: Lima ( ) Provincia ( ) Distrito de residencia: \_\_\_\_\_

Carrera de estudio: \_\_\_\_\_

Ciclo: \_\_\_\_\_

Universidad: \_\_\_\_\_

Turno: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Trabaja: Sí ( ) No ( )

## Anexo 4: Ficha sociodemográfica

### RECOPIACIÓN DE DATOS

*Por favor, llenar los espacios en blanco con letra legible.*

<i>Edad</i>	:	
<i>Sexo</i>	:	Femenino ( )    Masculino ( )
<i>Carrera</i>	:	
<i>Ciclo</i>	:	
<i>Fecha de evaluación</i>	:	



## Anexo 5: Inventario de Creencias Irracionales

### INSTRUCCIONES

No es necesario pensar mucho, deberá contestar con una “X” en la columna de respuestas SÍ o NO.

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

N°	ÍTEMS	SÍ	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 el 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.		
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 ellas son.		
25.	Yo produzco mis propias emociones.		
26.	Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones.		
27.	Yo evito el enfrentar mis problemas.		
28.	Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí 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 involucrarse 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, aun si ellas no me agradan.		
45.	Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.		
46.	No puedo tolerar el tomar riesgos.		
47.	La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.		
48.	Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a).		
49.	Si 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 una persona, menos feliz será.		
56.	Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro.		
57.	Casi nunca dejo las cosas sin hacer.		
58.	Yo soy el único(a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.		
59.	Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.		
60.	Demasiado tiempo libre es aburrido.		
61.	Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.		
62.	Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.		
63.	Todo el mundo es básicamente bueno.		
64.	Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.		
65.	Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos.		
66.	Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.		
67.	Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.		
68.	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.		
69.	Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.		
70.	En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.		
71.	Frecuentemente me preocupo acerca de cuántas personas me aprueban y me aceptan.		
72.	Me perturba cometer errores.		
73.	Es una injusticia el que "la lluvia caiga sobre el justo y el injusto".		
74.	Yo "tomo las cosas como vienen".		
75.	La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.		
76.	En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente.		
77.	Una vida de comodidades es raras veces muy recompensante.		
78.	Yo encuentro fácil el buscar consejo.		
79.	Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera.		
80.	Me agrada estar sin hacer nada.		
81.	Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí.		
82.	Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.		

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

## Anexo 6: Cuestionario de satisfacción

### Cuestionario de satisfacción del programa de intervención

1) **¿Cómo fue la información otorgada?**

Muy bueno ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )    Muy malo ( )

2) **¿Cómo fue la calidad del programa de intervención?**

Muy bueno ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )    Muy malo ( )

3) **¿Cómo estuvo el desarrollo del moderador?**

Muy bueno ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )    Muy malo ( )

4) **¿Considera que es importante conocer las creencias irracionales?**

Sí ( )                      No ( )

5) **¿Considera que ha aprendido sobre las creencias irracionales?**

Sí ( )                      No ( )

6) **¿Considera que ha aprendido sobre el modelo A-B-C-D-E?**

Sí ( )                      No ( )

Sugerencias para el programa de intervención:

---

---

---

---

---