

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad  
Privada de Lima Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Raúl Grández Bardález

Lima-Perú

2017

Mi trabajo de investigación está dedicado a mis padres, Edinson Grández y María Hilda Bardález; quienes me brindaron su confianza y su apoyo incondicional a lo largo de mi vida, además me enseñaron a luchar por mis objetivos, me cultivaron la humildad, la bondad ante los demás y la perseverancia.

Este trabajo se los dedico con amor y gratitud.

Raúl Grández Bardález.

### **Agradecimientos:**

Agradezco a mis padres y hermanas por su apoyo incondicional.

Agradezco a los docentes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por sus sabias enseñanzas, durante mi proceso académico.

Agradezco a los psicólogos del Instituto Nacional de Salud del Niño que me apoyaron a través de sus sabias enseñanza durante mi internado.

Agradezco a los asesores de mi tesina, por sus acotaciones y enseñanzas.

## INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi

### Capítulo I: Planteamiento del problema

1.1.	Descripción de la realidad problemática	13
1.2.	Formulación del problema	16
1.3.	Objetivos de la investigación	17
1.4.	Justificación e importancia de la investigación	18

### Capítulo II: Marco teórico conceptual

2.1.	Antecedentes	
2.1.1.	Nacionales	20
2.1.2.	Internacionales	21
2.2.	Definición conceptual	23
2.3.	Bases teóricas	23
2.3.1.	Teorías sobre creencias irracionales desde perspectivas de otros enfoques psicológicos	24
2.3.2.	Albert Ellis aportes e importancia	25
2.3.3.	TREC	25

2.3.4.	Principios terapéuticos del TREC	26
2.3.5.	Modelo del A- B- C- D- E	27
2.3.6.	Creencias y creencias racionales	29
2.3.7.	Creencias irracionales	30
2.3.8.	Tipos creencias irracionales según el cuestionario de Ellis	31
2.3.9.	Características de los estudiantes universitarios.	40

### **Capítulo III: Metodología**

3.1.	Tipo y diseño utilizado	41
3.2.	Población y muestra	42
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	44
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	47

### **Capítulo IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados**

4.1.	Procesamiento de los resultados	51
4.2.	Presentación de los resultados	51
4.3.	Análisis y discusión de los resultados	68
4.4.	Conclusiones	72
4.5.	Recomendaciones	74

### **Capítulo V: Intervención**

5.1.	Denominación del programa	75
5.2.	Justificación del problema	75
5.3.	Establecimiento de objetivos	76
5.4.	Sector al que se dirige	76
5.5.	Establecimiento de conductas problemas / meta	76

5.6.	Metodología de la intervención	78
5.7.	Instrumentos / material a utilizar	78
5.8.	Cronograma de actividades	79
<b>Referencias</b>		<b>92</b>
<b>Anexos</b>		
	Anexo 1: Matriz de consistencia	98
	Anexo 2: Carta de presentación	102
	Anexo 3: Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis	103
	Anexo 4: Ficha sociodemográfica	107
	Anexo 5: Consentimiento informado	108
	Anexo 6: Encuesta de satisfacción	109

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra por sexo.	42
Tabla 2. Distribución de la muestra por zonas de procedencia de los participantes.	43
Tabla 3. Distribución de la muestra por edad.	43
Tabla 4. Distribución de la muestra por carreras profesionales de los participantes.	44
Tabla 5. Matriz de Operacionalización de la variable: creencias irracionales.	45
Tabla 6. Numero de creencias irracionales por participante.	52
Tabla 7. Resultados totales de las creencias irracionales.	53
Tabla 8. Niveles de la creencia irracional N° I.	54
Tabla 9. Niveles de la creencia irracional N° II.	56
Tabla 10. Niveles de la creencia irracional N° III.	57
Tabla 11. Niveles de la creencia irracional N° IV.	59
Tabla 12. Niveles de la creencia irracional N° V.	60
Tabla 13. Niveles de la creencia irracional N° VI.	62
Tabla 14. Niveles de la creencia irracional N° VII.	63
Tabla 15. Niveles de la creencia irracional N° VIII.	65
Tabla 16. Niveles de la creencia irracional N° IX.	66
Tabla 17. Niveles de la creencia irracional N° X.	67
Tabla 18. Cronograma de las actividades.	91

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados totales de las creencias irracionales en porcentajes.	53
Figura 2. Niveles de la creencia irracional N° I.	55
Figura 3. Niveles de la creencia irracional N° II.	56
Figura 4. Niveles de la creencia irracional N° III.	58
Figura 5. Niveles de la creencia irracional N° IV.	59
Figura 6. Niveles de la creencia irracional N° V.	61
Figura 7. Niveles de la creencia irracional N° VI.	62
Figura 8. Niveles de la creencia irracional N° VII.	64
Figura 9. Niveles de la creencia irracional N° VIII.	65
Figura 10. Niveles de la creencia irracional N° IX.	66
Figura 11. Niveles de la creencia irracional N° X.	68



## RESUMEN

La presente investigación propone estudiar la existencia de las creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. La muestra está conformada por 109 estudiantes de los cuales 63 son mujeres y 46 varones, las edades de los participantes se encuentran en el rango de entre 16 a 39 años. La investigación es descriptiva, el diseño es cuantitativo, no experimental y transversal. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. Los resultados determinaron que si existen creencias irracionales en los estudiantes y entre las creencias más predominantes se pueden identificar la VI Miedo o ansiedad 56,0 %, III Culpabilización con 45,0% y II Altas auto-expectativas con 40,4%. A partir de los resultados se realizó un programa de intervención, las cuales estuvieron conformadas por 8 sesiones, con un tiempo de duración, por sesión, de una hora, con la finalidad de reducir las creencias irracionales en los estudiantes universitarios que la presentaron.

Palabras claves: Creencias irracionales, Terapia Racional Emotiva Conductual, Modelo A-B-C-D-E, estudiantes universitarios, trastornos emocionales.

## **ABSTRACT**

The present investigation proposes to study the existence of irrational beliefs in students of the first cycle of a Private University of Metropolitan Lima. The sample consisted of 109 students of the first cycle of a Private University of Metropolitan Lima, the ages of the participants are between 16 and 39 years old and the sex of the participants is made up of 63 women and 46 men. The research is descriptive; the design is quantitative, not experimental, and transversal. The instrument that was used was the questionnaire Irrational Beliefs Albert Ellis. The results determined that if there are irrational beliefs in the students and among the most predominant beliefs were the VI Have fear or anxiety 56.0%, III Culpabilization with 45.0% and II High self-expectations with 40.4%. Based on the results, an intervention program was carried out in order to reduce irrational beliefs among university students who participated in the sample.

**Keywords:** Irrational beliefs, Rational Emotive Behavior Therapy, Model A-B-C-D-E, university students, emotional disorders.

## INTRODUCCION

Un estudiante con creencias irracionales presenta una serie de pensamientos extremistas, ilógicos y perturbadores; que pueden dar como consecuencias trastornos emocionales, aislamiento, desmotivación y ansiedad; perjudicando su sociabilidad, autoestima, metas y reduciendo su rendimiento académico.

La base teórica en la cual se sostiene el presente trabajo es la Terapia Racional Emotiva Conceptual de Albert Ellis y el concepto que sustenta la variable es “creencias irracionales” de Ellis, A. y Grieger, R. (1977) que describe a las creencias irracionales como los pensamientos que posee una persona; sobre los cuales no ostenta evidencia verdadera para confirmar su idea. Por lo general estas se muestran, en formas de requerimientos autoritarios y rígidos, las cuales interfieren en el normal desarrollo emocional y conductual del individuo, ocasionando alteraciones psicológicas

El trabajo de investigación está comprendido por cinco capítulos, los cuales explicaremos el contenido de cada uno de ellos:

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

El segundo capítulo encontramos el marco teórico conceptual que argumenta la investigación divididos en: antecedentes nacionales e internacionales, definición conceptual y bases teóricas. Dentro del subcapítulo bases teóricas abordamos los siguientes temas: teorías sobre creencias irracionales desde perspectivas de otros enfoques psicológicos, aportes e importancia de Albert Ellis, Terapia Racional Emotivo-Conductual, principios terapéuticos del TREC, Modelo del A- B- C- D- E, creencias racionales, creencias irracionales, tipos de creencias irracionales y características de los estudiantes universitarios.

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

El cuarto capítulo está enfocada en el procesamiento, presentación y análisis de los resultados esquematizados en: procesamiento de los resultados, presentación de los resultados, análisis y discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones.

El quinto capítulo se realizará un programa de intervención en función a los resultados, la cual está dividida en los siguientes puntos: denominación del programa, justificación del programa, establecimiento de objetivos, sector al que dirige la intervención, establecimiento de conductas problemas / metas, metodología de la intervención, instrumentos / material a utilizar y cronograma de actividades.

# CAPÍTULO I:

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la realidad problemática

Para entender la realidad problemática de la presente investigación, primero describiremos la importancia de la salud mental. La Organización Mundial de la Salud (2016), define a la salud mental como un componente integral y esencial; es un estado de bienestar en que el ser humano desarrolla su inteligencia y mediante ella afronta el estrés normal de la vida, como es trabajar, estudiar de forma beneficiosa para favorecer a su sociedad, a diferencia de los que padecen un trastorno mental, el cual definiremos de la siguiente manera: son afecciones determinadas por variaciones en los procesos del pensamiento, los cuales afectan la calidad de vida de la persona y el desarrollo de sus objetivos OMS (2001). Según datos estadísticos proporcionados por la OMS (2015), de cada diez personas a nivel mundial una padece un trastorno mental.

La OMS (2017), señala que existe una gran variedad de trastornos mentales, de los cuales en su gran mayoría se presentan diferentes consecuencias y con una particularidad en común que es la presencia de alteraciones del pensamiento, que también se pueden definir como creencias irracionales, según Ellis (2003 a). Entre los principales trastornos que son ocasionados por distorsiones del pensamiento, se encuentran: la depresión y la ansiedad que vienen a ser también las enfermedades psicológicas con mayor incidencia de acuerdo a la OMS (2017).

En el Perú, más de 5 millones de peruanos padecen enfermedades mentales, y el 80% de los trastornos mentales que se presentan, no reciben ninguna asistencia médica, lo cual significa que estudiantes universitarios pueden presentar algunos trastornos mentales, según el Ministerio de Salud del Perú (2016). De otro lado el 11.8% de la población limeña presentan trastornos mentales, y la población más vulnerable está comprendida, a partir de los 18 años hasta los 59 años, dentro de este rango de edades se encuentran los estudiantes del primer ciclo con los cuales se realizó el presente estudio. El Instituto Nacional de Salud Mental del Perú (2016), señala que entre las enfermedades psicológicas más comunes, que son atendidas en el hospital Hermilio

Valdizán de Lima son: los trastornos de las emocionales con un 25.70%, trastornos de ansiedad con un 14.21% y episodios depresivos con un 10.90%, estas enfermedades se originan, por creencias irracionales según, Ellis (2003 b).

Por otra parte, en plena era de la información en donde se le da importancia al conocimiento, nuestra realidad peruana no es ajena a ella; siendo cada vez mayor la población que decide optar por una carrera profesional en el Perú, según datos estadísticos proporcionados del Instituto Nacional de Estadística e Informática (2012), la población estudiantil universitaria 2012 era 697 581 y el 2013 es 762 002. Siendo una población representativa y numerosa es importante conocer la realidad de las creencias irracionales en estudiantes universitarios.

Los estudiantes universitarios ingresan a la universidad, con el propósito de adquirir nuevos conocimientos de su carrera profesional, buscan obtener un aprendizaje significativo, y para lograrlo necesitan tener una adecuada motivación extrínseca y/o intrínseca los cuales pueden ser afectados por la existencia de creencias irracionales, según Bueno y Castanedo (1998). De otro lado, dentro de la población universitaria se encuentran los estudiantes del primer ciclo que usualmente, ingresan a la universidad en el periodo de la adolescencia y adultez emergente, en ese momento afrontan la vida académica, la salida de su zona de confort, junto con una serie de cambios en todos los aspectos de su vida, como consecuencia del afronte de nuevas experiencias y nuevos retos los estudiantes afrontan una serie pensamientos positivos o negativos, que posteriormente podrían generar creencias irracionales según Papalia y Feldman (2012).

Velázquez (2002) en Lima- Perú ; señala que la ansiedad en estudiantes frente a un examen , se eleva si poseen las siguientes creencias irracionales N° I: Necesidad de aceptación, N° II: Altas auto-expectativas, N° IV: Intolerancia a la frustración, N° VI: Miedo o ansiedad, N° VII: Evitación de problemas, N° VIII: Dependencia, N° IX: Pasividad ; afectando al estudiante en su rendimiento académico , De La Cruz (2017), en Lima- Perú ,confirman lo expresado por Velázquez (2002) .

De igual manera Velázquez (2002) en Lima- Perú, señala que las creencias irracionales N° I: Necesidad de aceptación; y N° II: Altas auto-expectativas; son determinantes en las consecuencias de trastornos emocionales en estudiantes confirmando lo dicho por Beck 1987, Ellis 1987, 1980,1996, Wolfe, 1999 y Grieger 1999, citado por Velázquez (2002).

La creencia irracional nace de la evaluación del estudiante en base a los contextos que aparecen, dichos contextos se pueden asumir como hechos extremistas e incuestionables; en vez de ser considerada como posibilidad o referencia. Las creencias irracionales, son pensamientos constantes como “debo que” o “tengo” , impactan sobre el individuo de forma negativa, pudiéndolo llevar al desencadenamiento de sus emociones y conductas nada racionales; que bloqueen el curso de su vida, y su desarrollo académico (Lega, Caballo y Ellis 1997).

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), describe que existen tres tipos de creencias irracionales básicas, las cuales se presentan mediante las siguientes afirmaciones: ¡Yo debo hacer las cosas bien!; ¡Merezco tener la aprobación de los demás por mi comportamiento y actividades realizadas!; ¡Los demás deben proceder de forma agradable, justa y considerada!; y ¡La vida debe brindarme condiciones fáciles y buenas para lograr lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad! estas afirmaciones pueden estar en el pensamiento del estudiante pudiéndole generar sentimientos de depresión, ansiedad y culpa (Lega, Caballo y Ellis, 1997).

Por todo lo dicho es importante preguntamos ¿ si existen creencias irracionales en los estudiantes del primer ciclo de las siguientes carreras profesionales: Administración, Ciencias de la Comunicación, Comercio Exterior, Contabilidad, Derecho y Ciencias Políticas, Economía, Educación, Enfermería, Estomatología, Farmacia y Bioquímica ,Hotelería y Turismo, Ingeniería de Sistemas, Ingeniería Industrial, Negocios Internacionales, Psicología, Terapia Física, Trabajo Social, de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

## **1.2. Formulación del problema:**

### **Problema principal**

- ¿Existen creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

### **Problemas secundarios**

1. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **I** Necesidad de aceptación, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
2. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **II** Altas auto-expectativas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
3. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **III** Culpabilización, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
4. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **IV** Intolerancia a la frustración, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
5. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **V** Causas externas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
6. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **VI** Miedo o ansiedad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
7. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **VII** Evitación de problemas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?



8. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **VIII** Dependencia, en estudiantes del primer ciclo de Universidad una Privada de Lima Metropolitana?
9. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **IX** Indefensión, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
10. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° **X** Pasividad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **Objetivo general**

- Identificar la existencia de las creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

#### **Objetivos específicos**

1. Describir los niveles de la creencia irracional N° **I** Necesidad de aceptación, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
2. Indicar los niveles de la creencia irracional N° **II** Altas auto-expectativas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
3. Describir los niveles de la creencia irracional N° **III** Culpabilización, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
4. Establecer los niveles de la creencia irracional N° **IV** Intolerancia a la frustración, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

5. Determinar los niveles de la creencia irracional N° V Causas externas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
6. Describir los niveles de la creencia irracional N° VI Miedo o ansiedad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
7. Indicar los niveles de la creencia irracional N° VII Evitación de problemas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
8. Determinar los niveles de la creencia irracional N° VIII Dependencia, en estudiantes del primer ciclo de Universidad una Privada de Lima Metropolitana.
9. Establecer los niveles de la creencia irracional N° IX Indefensión, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
10. Determinar los niveles de la creencia irracional N° X Pasividad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

#### **1.4. Justificación e Importancia**

La importancia de esta investigación se justifica en todos los niveles, los cuales son: práctico, teórico y metodológico.

A nivel práctico, mediante la presente investigación se identificará las creencias irracionales que poseen los estudiantes universitarios del primer ciclo y en función a los resultados se realizará un programa de intervención, con la finalidad de que los alumnos tengan un adecuado manejo de sus pensamientos y emociones, como consecuencia un apropiado desarrollo de su salud mental y un mejor desempeño en la vida académica.

A nivel teórico, la investigación es fortalecida por diversos autores que avalan el

enfoque de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) realizada por Albert Ellis, así mismo, la teoría de Ellis debe ser tomada en cuenta por ser un modelo simple, pero a la vez muy efectivo para la modificación de pensamientos distorsionados y emociones, que ayudaría a los estudiantes universitarios, a reconocer si presentan distorsiones del pensamiento, ya que les permitiría decidir si necesitan acudir a un psicólogo para solucionar sus problemas relacionado con las distorsiones del pensamiento, y así mejorar su calidad de vida , desarrollo profesional y personal.

A nivel metodológico, la investigación sobre creencias irracionales en estudiantes universitarios del primer ciclo servirá como base a las futuras investigaciones relacionadas con el tema. Así mismo servirá como referencia de futuros programas de intervención.

Por ello considero importante la necesidad de estudiar las creencias irracionales en estudiantes universitarios del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

## **CAPÍTULO II:**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación**

En base a las características y objetivos de la investigación, se presentan los siguientes estudios, descriptivos y correlacionales, donde se estudió la variable creencias irracionales en función a la teoría de Ellis, los cuales presentaremos a continuación.

##### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

Tang (2011), planteó un estudio sobre creencias irracionales en adolescentes infractores privados de su libertad. Su muestra fue constituida por 123 adolescentes varones, infractores con delito de abuso sexual, la locación de la muestra fue un centro juvenil de varones de Lima, y las edades de los participantes fueron entre 14 a 18 años. La metodología aplicada fue cuantitativa, transversal, no experimental, de diseño descriptivo. Se aplicó el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. Los resultados demostraron que las creencias con mayor fluctuación fueron: II, VI, y VIII.

Gutiérrez (2014), buscó establecer la relación entre clima social familiar y las creencias en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Piura; para ello empleo el inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y la escala de Clima Familiar (FES). La tipología de la investigación fue descriptiva, correlacional, no experimental y transversal. Su muestra fue conformada por 58 estudiantes de psicología del primer y segundo ciclo. Los resultados indicaron una correlación inversa ( $p=000.0$ ) entre clima social familiar y las creencias. Por otro lado entre la ideas irracionales con mayor predominancia fueron: N° I, N° III, N° IV, N° VI, N° VII y N° IX.

De La Cruz (2017), planteó investigar la “Ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima”. El diseño utilizado es descriptivo, comparativo,

correlacional, transversal, no experimental. Su muestra fue constituida por 230 estudiantes universitarios de forma intencional del primer y segundo ciclo de psicología de una universidad privada de Lima. Las pruebas psicológicas utilizadas fueron: Test de ansiedad ante los exámenes (IDASE) y el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. En la investigación se evidenció una correlación positiva de 0.499, encontrándose una relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales. Las principales creencias de los estudiantes fueron: N° II, y N° VI.

Kuba (2017), investigó la relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes universitarios. La muestra se realizó en una facultad de Psicología de una universidad de Lima Metropolitana; en la cual participaron 124 alumnos, de ambos sexos, entre las edades de 18 a 28 años. El tipo de investigación es descriptivo, el diseño es correlacional, de corte transversal, no experimental. Las pruebas utilizadas fueron: el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y el Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos CASO A-30. Los resultados señalan que hubo una correlación de 0.657, entre las creencias irracionales y la ansiedad social. Por otra parte las principales creencias fueron: N° VI y N° VIII; las dos creencias obtuvieron mayor porcentaje. Seguido de la creencia irracional N° III, y por último la creencia N° II.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

El trabajo de Montoya (2015) determina la influencia de las creencias irracionales en la autoestima del paciente que afronta un diagnóstico de cáncer mamario. La naturaleza de la tesis es cualitativo – cuantitativo; de tipo descriptiva, correlacional y explicativa. Los instrumentos psicométricos fueron el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y la Escala de Autoestima de Coopersmith. La muestra la conformaron 30 pacientes mujeres del Hospital Oncológico Julio Enrique Paredes (SOLCA Tungurahua, Ecuador) con diagnóstico de cáncer mamario, entre 35 a 65 años. Los resultados obtenidos confirman que a mayor presencia de creencia irracional menor es la autoestima de las pacientes con diagnóstico de cáncer de mama. De otro lado la creencia con mayor resultado fue la IV.

Llerena (2017), estudió la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en los estudiantes de los cursos de nivelación de la carrera de Medicina de la

Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. La metodología aplicada es: descriptivo, correlacional, trasversal, no experimental. Se trabajó con 120 estudiantes de los cuales 48 hombres y 72 son mujeres, en edades comprendidas entre 18 y 21 años. Las pruebas psicológicas utilizadas fueron: el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño. Los resultados mediante el recurso estadístico de Chi Cuadrado ( $\chi^2$ ) determinaron que las creencias irracionales no se relacionan con la dependencia emocional. Según los resultados en la variable de creencias irracionales, las dimensiones con mayores puntajes son: N° II, N° VI, N° VIII, N° X y N° III.

En el estudio realizado por Moreta (2017), titulado creencias irracionales y resiliencia. La naturaleza de la investigación es de corte descriptivo, correlacional, no experimental y trasversal. El trabajo se realizó a 186 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador (entre las edades de 18 a 28 años). Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados determinaron que no existe relación entre creencias irracionales y dependencia emocional. Finalmente entre las principales creencias en la investigación destacan: la II y la VI.

Mejía (2014) realiza una investigación sobre las creencias irracionales y su influencia en las emociones en madres de víctimas de abuso sexual. La investigación es de tipo correlacional, no experimental y trasversal. La muestra estuvo conformada por 20 madres que participan del Sistema de Protección a testigos. Los participantes respondieron al Test de Creencias Irracionales de Ellis y la Escala de Emociones positivas y negativas de Bárbara Fredrickson. Los resultados demostraron que si existe correlación entre emociones y creencias irracionales en madres de víctimas de abuso sexual. De otro lado la creencia con mayor resultado fue la VI.

## **2.2. Definición conceptual**

Ellis, A. y Grieger, R. (1977) describe a las creencias irracionales como los pensamientos que posee una persona, sobre los cuales no ostenta evidencia verdadera para confirmar su idea. Por lo general estas se muestran en formas de requerimientos autoritarios y rígidos; las cuales interfieren en el normal desarrollo emocional y conductual del individuo ocasionando alteraciones psicológicas.

## **2.3. Bases Teóricas**

Este capítulo tiene como objetivo definir:

- Las teorías sobre creencias irracionales desde perspectivas de otros enfoques psicológicos.
- Cuáles son los aportes e importancia de Albert Ellis a la comunidad Psicológica.
- Que es Terapia Racional Emotivo-Conductual.
- Cuáles son los principios terapéuticos del TREC.
- En que consiste el Modelo del A- B- C- D- E.
- Que son creencias, creencias racionales y creencias irracionales
- Según el cuestionario de Ellis cuales son los 10 tipos de creencias irracionales
- Características de los estudiantes universitarios.

### **2.3.1. Teorías sobre creencias irracionales desde perspectivas de otros enfoques psicológicos.**

En el presente sub-capítulo describiremos que son creencias irracionales desde una perspectiva de los enfoques psicológicos: Gestalt, Constructivista, Sistémica y Neuropsicológica.

#### Teoría Gestalt

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

#### Teoría Constructivista

Para el Constructivismo, la formación de los pensamientos racionales o irracionales, es llamada constructo, y se crean a partir de las relaciones ambiente-sujeto, los nuevos conocimientos se forman a partir de los propios esquemas mentales, que la persona va adquiriendo en base a sus experiencias pasadas o conocimientos anteriores. Cuando se produce un hecho similar el sujeto asume que podría tener un desenlace muy parecido a sus esquemas anteriores. Lo que significa que la formación de pensamientos irracionales es el producto de lo que aprendió por su entorno social y sus experiencias anteriores, Grennon & Brooks, 1999.

#### Teoría Sistémica

Para el Modelo Sistémico una creencia irracional es un pensamiento lineal, se genera cuando buscamos culpables o cuando, en general, buscamos la causa inmediata de algún evento. El pensamiento lineal no alcanza a ver las consecuencias no intencionadas, ni tampoco las limitaciones lógicas y ni coexistencias con otros sistemas, este pensamiento se expresa a través de la crítica, busca culpables o busca la sumisión temporal de otros sistemas, Senge (2000).



## Teoría Neuropsicológica

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

### **2.3.2. Albert Ellis aportes e importancia.**

Albert Ellis fundador de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), es autor o coautor de más de 800 artículos y 70 libros, es el patriarca de la psicoterapia cognitivo-conductual junto con otros profesionales de importancia como: Aarom Beck, Donald Meichenbaum, Maxie Maultsby, William Glasser y David Burns; de otro lado, es pionero en instituir un tipo de intervención psicoterapéutica, de corta duración, pero a vez efectiva, Lega & Pereira (2005). La Asociación de Psicología Americana (APA) en su División de Clínica y Consejería, establece a Ellis como uno de los principales referentes del siglo XX, en la psicología clínica. Además, la sociedad de psicólogos canadienses ubicó a Ellis como principal referente por sus aportes a la psicología (Lega & Pereira 2005).

### **2.3.3. TREC**

La teoría de Albert Ellis, Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), aborda los trastornos mentales desde una perspectiva de las cogniciones, nos dice que nuestros pensamientos son causantes de nuestros trastornos y siendo más específico nuestras creencias generan actitudes y autoafirmaciones que hacen que reduzca o aumente una perturbación emocional (Ellis, DiGiseppe, Mclenerney, & Yeager citado en Vila 2008).

De otro lado, Ellis postula que la herencia biológica, las experiencias vividas, los

conocimientos adquiridos por otras personas, se interrelacionan para hacernos seres humanos. Nuestras motivaciones y las necesidades principales son nuestro propósito para la búsqueda de nuestra felicidad y gracias y por medio de ellas nosotros en gran modo podemos controlar nuestros destinos y en especial las emocionales, valores básicos y creencias (Ellis 1962).

#### **2.3.4. Principios terapéuticos del TREC**

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

- a. El objetivo del TREC, es que, al terminar la terapia, los clientes tienen que estar preparados para escoger con autonomía sus propias emociones, conductas y estilos de vida, sin limitaciones físicas, sociales y psicológicas; a través del método de auto-conocimiento que les ayude a conservar su bienestar hacia el futuro.
- b. Se debe tener en cuenta que no todas las emociones desagradables son disfuncionales; así mismo, todas las emociones placenteras no son funcionales. El TREC no promueve “pensamientos positivos”, sino pensamientos, emociones y conductas realistas que estén en relación a eventos y circunstancias en base a sus experiencias individuales. El TREC, no se limita solo a utilizar técnicas propias, sino también prestadas de otras corrientes y permite utilizar la imaginación para el beneficio de la técnica.
- c. TREC tiene un fin pedagógico, busca que los clientes aprendan a manejar la terapia, con el fin de utilizarla para ellos mismos. El terapeuta incentiva el entrenamiento para que los clientes lo practiquen.
- d. La relación entre el cliente y el terapeuta es importante, pero no debe ser sobredimensionada. El terapeuta tiene que ser empático, con aceptación incondicional y motivación; pero sin descuidar el aspecto de generar dependencia.

- e. TREC presenta un estilo de terapia breve. Normalmente se desenvuelve en cinco y treinta sesiones, con un máximo de tiempo de ocho meses. Se usa del menor tiempo posible para adquirir información histórica y relevante; es una terapia práctica y se centra en la solución de los problemas del presente.
- f. TREC tiene una tendencia científica, humanista y anti moralista. La conducta es valorada como funcional o disfuncional. Se basa en principios de la lógica y en la investigación.
- g. Da importancia a la eliminación de las creencias irracionales que presentan los clientes y provee de técnicas de auto-ayuda para afrontar los problemas en un largo plazo.

### **2.3.5. Modelo del A- B- C- D- E**

El Modelo A-B-C-D-E explica la parte teórica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), según Camerini (citado en Vila 2008) el modelo del A-B-C-D-E se expresa de la siguiente manera:

- “A”: se presenta un suceso o situación activador (interno o externo), mediante una emoción, pensamiento, imagen mental, fantasía, sensación o conducta.
- “B”: se presenta un sistema de creencias, por medio del contenido cognitivo, como: pensamientos, creencias culturales, supuestos, imágenes mentales, recuerdos valores, etc.
- “C”: se presenta una consecuencia generada por la situación “A+B”, esta consecuencia se expresa en una conducta, un pensamiento negativo, una reacción emotiva. En relación a las “C” el TREC entiende que hay manifestaciones que nos sirven o nos desvían de nuestras metas, siendo las recomendables las llamadas “no perturbadoras o funcionales”, y las inadecuadas las “perturbadas o disfuncionales”.
- “D”: el terapeuta instruye al cliente para conocer las creencias irracionales que presenta, además el cliente reconoce que las creencias que muestra afectan su

vida, generando una correcta reestructuración cognitiva, para que pueda pasar al paso “E”.

- “E”: tiene como objetivo cambiar las creencias irracionales por un pensamiento racional, para así dar como resultado una nueva conducta y emoción que sea agradable y beneficioso para el desarrollo de su vida.

Según lo señalado en el esquema A-B-C-D-E explicaremos el modelo por medio de un ejemplo señalado por Ellis (2003b):

- “A” (experiencia o acontecimiento activador)

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

- “B” (creencia sobre A)

Entonces en torno al despido afloran pensamientos como por ejemplo:

¡Porque me ha ocurrido esto! ¡Me gustaba mi empleo, y no quería perderlo, considero el despido como desafortunado y muy perjudicial para mi vida!

- “C” (consecuencia emocional y conductual)

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

- “D” (debate de las creencias irracionales)

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

- “E” (reestructuración cognitiva)

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

Por otro lado, es importante conocer cómo funciona la parte “B” del modelo A-B-C-D-E, para saber cuándo en realidad, afecta una creencia y cuando no, la cual definiremos en el siguiente sub-capítulo: creencias irracionales.

### **2.3.6. Creencias y creencias racionales**

#### Definición de creencias

Ellis (2003b.) define las creencias como: autoafirmaciones, pensamientos, ideas o imágenes mentales que determinan nuestras emociones y conductas, las creencias son hipótesis o preferencias que pueden ser probadas o refutadas, pero no son hechos establecidos en la observación objetiva. Las creencias son valoraciones sobre nosotros mismos y los demás, se presentan en cualquier momento, y nos ayuda a darnos cuenta sobre algunas cosas y de otras no.

Para Beck (citado por Calvete y Cardeñoso, 2001) define a las creencias como estructuras cognitivas que nacen a partir de los acontecimientos o experiencias tempranas, factores culturales, ambientales, y biológicos. Del mismo modo, propone que las creencias marchan como un grupo de reglas que constituyen la manera en que valoramos los acontecimientos, de nosotros mismos y de los demás. Estas creencias se muestran, finalmente, en la forma de como interactuamos con el medio social.

Ellis (2003b.) define que existen dos tipos de creencias: las cuales se expresan por medio de nuestras emociones y conductas, la primera son creencias racionales que cuando están presentes se expresan en emociones y conductas apropiadas; la segunda son creencias irracionales que cuando están presentes se manifiestan en emociones y conductas inapropiadas .

#### Creencias racionales

Las creencias racionales son pensamientos que se basan en la realidad, son posibles de verificar, el cual nos lleva a una emoción sana, basándonos en los hechos reales sin subjetiva o idea mágica. Son creencias productivas, las motivaciones, la cual aumentaran el desarrollo personal, la calidad de vida, ya que son útiles para el individuo. Por eso se denominan creencias racionales, (Ellis, 2000).

Sus principales características según (Ellis, 2000), son las siguientes:

- ❖ Está establecido en una realidad.
- ❖ Favorece el desarrollo de nuestros propósitos u objetivos personales, académicos, familiares y sociales.

- ❖ Sensibles, Flexibles y lógicos
- ❖ Las emociones que generan lo podemos manejar.
- ❖ Contribuye al bienestar psicológico de uno mismo.
- ❖ Estimula al desarrollo saludable de las relaciones intrapersonales e interpersonales.

### **2.3.7. Creencias irracionales**

Chavez y Quiceno (2010) define a las creencias irracionales como pensamientos que obstaculizan el desarrollo y metas de una persona. Se presentan a partir de una idea incongruente que conduce a conjeturas poco precisas, que no son apoyadas por la realidad. Por lo general se representan en la sobrevaloración de una idea, sin base empírica. Estas creencias irracionales se desarrollan cuando el individuo busca una respuesta anticipada de los acontecimientos ocurridos, forzando una respuesta, de cómo quisiera que fuesen los hechos, produciendo emociones disfuncionales como ansiedad y depresión.

Mainieri, R. (2012) define las creencias irracionales son un conjunto de ideas erróneas e ilógicas que posee una persona, los mismos generan consecuencias que obstruyen al desarrollo de la vida. Estas consecuencias pueden ser conductuales y/o emocionales y crean infelicidad ya que llegan a deformar la realidad del sujeto.

Ellis (citado por Polo y colaboradores, 2016) afirma que las creencias irracionales son cogniciones, ideas o pensamientos que difieren de la realidad, estas auto-sabotean y bloquean el cumplimiento de metas primarias o secundarias de una persona. Las creencias irracionales surgen por demandas del propio individuo que tiene sobre los acontecimientos que experimenta.

Ellis y Grieger, 2003, agrupa los tipos 12 de creencias irracionales en cuatro formas básicas estas se clasifican de la siguiente manera:

1. Siempre se van a presentar demandas, necesidades y exigencias sobre mi entorno.

2. Pensar en lo horrible y terrorífico de una situación.
3. Pensar en que tengo que soportar o tolerar a una persona o un acontecimiento.
4. Pensar que no podemos equivocarnos y si me ocurre merezco ser despreciado.

De otro lado, Ellis (2000) establece la importancia y riesgo que presenta tener creencias irracionales, las cuales conllevan a tener un serie de problemas, como por ejemplo: truncamiento en nuestros objetivos personales, tomar decisiones poco asertivas, ideas de fracaso, crea rechazo en su entorno social, predisponen a enfermedades físicas, u trastorno psicológicos los cuales son: depresión, ansiedad, trastornos de las emociones u otros.

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

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

### **2.3.8. Tipos creencias irracionales según el cuestionario de Ellis.**

Según lo expuesto en el cuestionario de creencias irracionales de Ellis, se creyó conveniente solo revisar las creencias, que se evalúa en dicho cuestionario. En tal sentido, Ellis (2006) describe la naturaleza de cada una de las creencias irracionales, las cuales presentaremos a continuación:

Creencia irracional N° I: “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familias y amigos”. Esta creencia surge cuando se cree que un adulto está obligado a tener el reconocimiento, agrado y aprobación de todas las

personas que conoce y ellos están obligados a ser atentos y afectuosos. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- Buscamos la aprobación de todas las personas que conocemos, es un objetivo perfeccionista e inalcanzable: porque tuvieras que tener la aprobación del 100 % de las personas que conoces y si solo uno no decide darte su aprobación, el objetivo no es cumplido.
- Para conseguir la aprobación de todos, demandaría un esfuerzo extremo, además una constante preocupación por la búsqueda de dicha aprobación. Por consiguiente, produciría un grado importante de ansiedad por la necesidad extrema de aprobación.
- Es absurdo, ser empático siempre.
- Es imposible que le gustemos a todas las personas que conocemos, porque la aprobación depende de la valoración y cada individuo tiene sus propios parámetros, independientes.
- Suponiendo que teóricamente he aprendido como ganar la aprobación de todos, esto demandaría mucho tiempo y energía y no me quedaría tiempo para realizar otras actividades provechosas.
- Al buscar la forma de ser aprobado por el demás, originaría una estrategia que contemplaría el ser servil y adulator, y por consiguiente se desatenderían muchas necesidades y preferencias, llegando a ser auto-directivo.
- El amar, es una actividad absorbente y creativa, pero buscar ser amado en extremo es una actividad muy absorbente y extremadamente desgastante.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° I, Ellis (2006):

- Correspondería intentar ser aprobados por razones prácticas.
- Correspondería, pensar que cuando no se es amado o aprobado, nos puede causar molestia, pero jamás pensar que es aterrador y catastrófico.
- Asumiendo que es deseable tener la aprobación de los demás, se debería



pretender hacerlo de manera inteligente y tranquila y nunca de manera alocada y desesperada.

Creencia irracional N° II: “Debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende”. Esta creencia surge cuando se creen muy competentes, auto-suficientes e idóneos en todos los aspectos, y si no se puede realizar correctamente la actividad designada, sé cree que son unos inútiles y no merecen nada de la vida. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- No existe ser humano totalmente competente y que pueda destacar en todos los aspectos; la mayoría de los seres humanos no destaca ni siquiera en un solo aspecto importante. Intentar tener triunfos está muy bien, pero exigir tener éxito siempre es hacernos un daño produciendo ansiedad y sentimientos de inutilidad personal.
- Tener éxito de forma moderada y lograrlo, tiene sus ventajas, el esfuerzo para alcanzar la meta normalmente genera una tensión, en este caso buscamos el éxito en un 100 % de las cosas que realizamos, esto demandaría una fuerza enorme que va más allá de sus posibilidades físicas: ocasionando la aparición de distintas variedades de malestares psicosomáticos.
- Definir la valoración personal en función de los éxitos externos y entender que para ser feliz corresponde superar a los demás, significa suscribirse a una filosofía autoritaria y poco democrática.
- El concentrarse, que el éxito radica en ser competente, aparta a la persona de su objetivo principal que es vivir feliz.
- Estar preocupado por tener éxito da como consecuencia un enorme miedo por cometer errores, o fracasar en ciertas tareas, por lo que el miedo tiende a obstaculizar los éxitos por los que uno está luchando.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° II, Ellis (2006):

- Se debe Actuar, en lugar de pensar que puedo cometer errores.
- Debo concéntrame en disfrutar lo que realizo (en el proceso), en vez de solo

pensar en el resultado.

- Se debe pensar en actuar bien, pensando en su propia satisfacción personal, y no en agradar o ser mejor que los demás, de igual manera, se debe reconocer que no somos perfectos.

Creencia irracional N° III: “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”. Esta creencia surge cuando se cree que las personas son malas; actúan de forma deshonestas; y la única forma de imposibilitar que actúen de esa manera es haciéndoles sentir culpables y castigarlas para que no vuelvan a repetir conductas inmorales. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- ¿Nosotros tenemos la autoridad para castigar a un individuo por actuar mal?, ¿es lógico juzgar a todos y castigar a todo el mundo por cada error que se comete?, nos demandaría mucho tiempo, además nos generaría sentimientos de rencor e infelicidad. Si un individuo comete un error tanto por omisión o acción a causa de su simpleza innata, señalar sus errores y juzgándolos nos dará la cualidad de tener moral o nuestras acciones nos hará personas con sentido de moral.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° III, Ellis (2006):

- No deberá culpar o a los demás por sus errores, sino se debe comprender que frecuentemente se pueden cometer errores por simpleza, ignorancia o por problemas emocionales.
- Uno tiene que tratar de entender por qué la gente actúa de esa manera, debe hacer un esfuerzo por entenderlos; y si hay alguna posibilidad conversar con esa persona y dar a entender tu punto de vista, con el fin de corregir su error de para que no lo vuelva a cometer, se deberá hacer con calma, buen humor y paciencia.
- Uno tiene que tratar de comprender que uno comete errores y los demás también, normalmente son consecuencia de nuestra ignorancia o de un problema emocional; no debe culpar nunca por ser ignorante o tener problemas emocionales.

Creencia irracional N° IV: “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”. Esta creencia surge cuando las cosas no salen como me gustaría por lo cual

se sienten terriblemente abatido y triste originando la frustración. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- No hay ninguna razón para creer que las cosas siempre van a pasar como uno desea, porque no depende de uno mismo. Hay muchos factores que no depende de uno mismo como por ejemplo: factores ambientales, valoración de las personas, situaciones y acontecimientos.
- Al estar pensando que las cosas no van a suceder como uno desea, esto genera frustración y por consiguiente nos da menos posibilidades de que sucedan como uno las planea, porque la persona se vuelve desorganizada e ineficaz, ya que nuestros esfuerzos están enfocados en la existencia de que las cosas sucedan como uno lo desea.
- Es imposible cambiar el presente, pero podemos cambiar nuestro futuro.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° IV, Ellis (2006):

- Puede establecer las situaciones que se presentan como aversivas, o si por el contrario esas frustraciones lo analizo y minimizo no dándole importancia me puedo sentir mejor.
- Cuando se siente fastidiado por dolores físicos, como un dolor de cabeza, se debe busca la forma de eliminar el dolor, y si no puede eliminarlo buscar una alternativa de distracción. De igual forma ante una sensación de frustración uno puede buscar una alternativa de distracción para olvidar esa sensación desagradable ocasionada por la frustración.

Creencia irracional N° V: “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones”. Esta creencia surge cuando se piensa que la mayoría de las desgracias son causadas por medios externos ajenos a mí mismo y estas desgracias siempre van a afectar nuestras emociones, no pudiendo evitarlas. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- Siempre que afirme “que yo sufro porque mis amigos no me tratan bien” aunque “me duela admitirlo” este suceso externo, me está afectando mucho, y le doy

más importancia que ha otros acontecimientos a pesar de que no hago nada para evitarlo.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° V, Ellis (2006):

- Siempre que considere que me estoy sintiendo desgraciado, enseguida debo de reconocer que yo soy la persona que crea la emoción negativa, por una reacción inesperada ante un acontecimiento o persona. No me dejare llevar por mis emociones.
- Se debe observar de forma realista nuestras emociones de infelicidad, investigar el comienzo de sus frases irracionales. Después es lógico que las analice, las cuestione y desafíe hasta que esté convencido de sus propias contradicciones.

Creencia irracional N° VI: “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”. Esta creencia surge por la incertidumbre que genera el futuro, la cual no podemos controlar, ni saber qué cosas o acontecimientos que pueden pasar, aumentando nuestro estrés y teniendo miedo a un futuro potencialmente peligroso. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- La ansiedad se agudiza ante el riesgo de un peligro, esta ansiedad nos impediría afrontarla con eficiencia.
- La atención se focaliza ante la eventualidad de que algo terrorífico ocurra.
- El inquietarse por un supuesto de que pueda ocurrir una situación peligrosa, nos lleva a dramatizar las posibilidades de que eso suceda.
- Algunos hechos son muy temidos, como por ejemplo una enfermedad grave o la muerte, son inevitables, y él tener la preocupación no evitara que no aparezca.
- Muchos hechos que nosotros podemos pensar que son peligrosos y tenemos miedo, en realidad no muestran tanto problema, pero nuestra preocupación genera más temor, de lo que en realidad representa.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° VI, Ellis (2006):

- Se deberá examinar sus frases intrínsecamente dramáticas y cambiarlas por un pensamiento más sano y realista.
- Deberá hacer un análisis sobre sus miedos y establecer la irracionalidad de los mismos, los cuales no le ayudaran a sortear los peligros, al contrario, aumentarían las posibilidades de no poder reaccionar ante ellos.
- Se deberá progresivamente realizar actividades que den miedo, para darnos cuenta que no hay nada intrínsecamente negativo.
- No deberá preocuparse por los miedos, que ya fueron superados y que aparecen de forma temporal, pero deberá ocuparse para suprimirlos una vez más, afrontándolos, hasta que tenga pocas posibilidades o ninguna de que le retornen.

Creencia irracional N° VII: “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”. Esta creencia surge en función de evitar las responsabilidades con el propósito de que no puedan controlar nuestra vida. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- Aunque pretendas evitar una decisión o una dificultad con frecuencia aunque parezca fácil de llevarlo a cabo y que aparentemente no tiene consecuencias, en realidad es dificultoso y prolongado, ya que se pasan literalmente en incertidumbre y los diálogos internos nos ocasionan malestar, diez veces mayor que el que uno se imagina.
- Las personas con esta creencia consideran que el camino a la felicidad es sin compromisos y evadiendo nuestras responsabilidades.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° VII, Ellis (2006):

- Deberá hacer las cosas sin quejarse, aun cuando se moleste mucho por hacerlo, buscare alguna forma ingeniosa de sobrellevar los aspectos dolorosos de asumir una responsabilidad de la vida.
- Si rechazas ciertos problemas y responsabilidades de la vida, debes aceptar, que detrás de cada rechazo existe toda una cadena de frases que nos ocasionan ansiedad o rebeldía.

- Deberá intentar planificar esquemas de trabajo, metas razonables y logros intermedios.
- Deberá enfrentarse de lleno al hecho de que vivir, implica asumir responsabilidades.

Creencia irracional N° VIII: “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”. Esta creencia surge cuando empezamos a perder nuestro individualismo, con el propósito de buscar nuestra seguridad. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- Aunque es verdad que todos somos algo dependientes, sin embargo, no hay razón para que esta dependencia crezca y textualmente se requiera que los demás piensen por otros. Seamos colaboradores, pero no esclavos.
- Si alguien dependiente piensa que para sentirse más seguro se necesita seguir lo que los demás dicen, en realidad lo que está haciendo es perder su seguridad personal, ya que la única seguridad existente que se puede tener es tomar tus propias decisiones sobre sus actos, a pesar de los errores que se pueda cometer no se es un ser inservible sino simplemente una persona competente.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° VIII, Ellis (2006):

- Se deberá entender que no necesariamente es terrible apoyarse en uno mismo y ser comprometidos en sus decisiones.
- La ayuda de los demás a veces es necesaria, pero no se puede abusar de ella.

Creencia irracional N° IX: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”. Esta creencia surge cuando pensamos que nuestras experiencias pasadas las podemos generalizar en un presente, suponiendo que nosotros ya sabemos de verdad lo que va pasar. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- Si se está supeditado a creer que hay una gran influencia de los hechos pasados, que normalmente se emplearan para solucionar los problemas, pero en este caso se utiliza por supuestos de la realidad, siendo ineficaces para la búsqueda de una solución.

- Las llamadas influencias del pasado pueden ser utilizadas como excusas para evitar no generar un cambio en nuestro presente.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° XI, Ellis (2006):

- Puede asumir de que todo pasado es importante en la vida del ser humano. Pero se debe saber, de que el presente es el pasado del mañana, y debemos esforzamos para cambiarlo en algo provechoso para nuestro futuro.
- En lugar de prolongar realizando cosas de forma automática en el presente, puede parar y pensar en el hecho de repetir sus actos pasados.
- Debe apreciar, debatir, afrontar aquellas ideas que nos perjudican en el presente.

Creencia irracional N° X: “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”. Esta creencia surge cuando pensamos que la felicidad aumenta cuando realizarnos actividades de ocio o estamos en un estado de inactividad (descansado) y cuando realizamos actividades productivas nuestra felicidad disminuye, es por eso que siempre tenemos que buscar nuestra inactividad, pasividad y el ocio indefinido, para obtener nuestra felicidad. Esta creencia es irracional por estas razones, Ellis (2006):

- Los seres humanos rara vez nos podemos sentirnos contentos o vivos cuando estamos inactivos, al menos que nos encontremos en un periodo de mucho esfuerzo necesitamos descansar. Él está en un descanso prolongado crea aburrimiento y apatía.
- Los seres humanos que llevan una vida ociosa y pasiva, y que pregonan que no existe nada que en realidad le apasione o que le pueda interesar, en general se están defendiendo de sus temores, en especial al temor a ser una persona fracasada.
- Nuestra confianza de logro está relacionada con el desarrollo de una actividad. Esta confianza nos da un sentimiento de orgullo, que en este caso, este sentimiento de orgullo no existiría generando un sentimiento de desánimo y baja autoestima que viene hacer todo lo contrario, que creen las personas que llevan una vida ociosa y pasiva.

Y finalmente según lo analizado se debe de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones, las cuales nos ayudaría a extinguir la creencia N° X, Ellis (2006):

- Se deberá enfocare en sentirse vivo, a través de alguna actividad de importancia que le genere una actividad productiva. Esta actividad se debe practicar en forma grupal y si se puede dentro de su entorno amical.
- Piense en la probabilidad de variar tus intereses o de emprender un proyecto menor, que demande tiempo, que te ponga en actividad y que te aleje de la rutina como, por ejemplo: visitar a un amigo, salir a caminar o correr, construir una casa para tu perro, leer un libro, hacer ejercicios, etc.
- Deberá hacer un análisis sobre si en realidad disfruta de su inactividad prolongada, o si en realidad es el miedo al fracaso no le permite estar en actividad, tomando en cuenta que la verdadera felicidad está en lograr algo.

### **2.3.9. Características de los estudiantes universitarios.**

En un contexto en que se están iniciando a la vida universitaria se presentan diversos factores: el miedo a algo nuevo, la exigencia académica, la presión social en relación a que tienes que ser un buen estudiante, la adaptación al ambiente universitario, etc. Establecen una presión, que además de crear desajustes emocionales que el universitario del primer ciclo tiene que afrontar. (Lancha y Carrasco, 2003; citado por Villalobos-Pérez, 2008).

En la autovaloración del estudiante intervienen la relación entre estrés y presión académica, generando una disminución en la autoeficacia (Pérez, Martín, Borda y del Río, 2003; citado por Villalobos-Pérez, 2008). Y finalmente si su desempeño académico es bajo, el estudiante será afectado de manera significativa en su bienestar psicológico y académico (Sierra et al., 2005; citado por Villalobos-Pérez, 2008).



## **CAPÍTULO III:**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño utilizado**

##### **Tipo y enfoque**

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que su utilidad se centra en valorar una variable para así poder exponer con claridad las dimensiones relacionadas a ella (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). En este caso, se pretende conocer las creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

El enfoque de la investigación es cuantitativo porque, pretenden dar una explicación de una realidad desde una perspectiva objetiva. Su propósito es buscar la exactitud de los indicadores sociales, con la finalidad de generalizar sus resultados en datos cuantificables (Galeano, 2004).

##### **Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación es no experimental, entendiendo, que no existe manipulación de la variable. Asimismo se trata de un diseño transversal, ya que se busca establecer la relación de la variable creencias irracionales con la muestra en un momento único (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

### 3.2. Población y muestra:

#### Población

La población es de 720 estudiantes universitarios, de ambos sexos de diversas carreras profesionales del primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### Muestra

La muestra es conformada por 109 estudiantes universitarios del primer ciclo de una universidad privada de Lima.

El diseño de la recolección de la muestra es no probabilístico, no se tomó en cuenta ningún criterio de exclusión. Las Características de muestra en cuanto al sexo, edad, lugar de procedencia y la distribución de la muestra de acuerdo a las carreras profesionales de los participantes, lo detallaremos en las características sociodemográficas las cuales presentaremos a continuación.

- **Características sociodemográficas**

**Tabla 1**

*Distribución de la muestra por sexo.*

<b>Sexo</b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
<b><i>Masculino</i></b>	<b><i>46</i></b>	<b><i>42,2%</i></b>
<b><i>Femenino</i></b>	<b><i>63</i></b>	<b><i>57,8%</i></b>
<b><i>Total</i></b>	<b><i>109</i></b>	<b><i>100%</i></b>

*Elaborado por el autor.*

Tabla 1, distribución de la muestra de acuerdo al sexo. Se observa que un 57,8%, de la muestra está conformada por el grupo de sexo femenino, en comparación del grupo masculino que está conformado con 42,2 % de la muestra.

Se creyó conveniente agrupar los distritos por zonas las cuales, detallamos en la tabla 2.

**Tabla 2***Distribución de la muestra por zonas de procedencia de los participantes.*

<b>Zonas de Lima</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Lima Este</b>	15	14%
<b>Lima Norte</b>	25	23%
<b>Lima Tradicional</b>	43	39%
<b>Lima Sur</b>	17	16%
<b>Callao</b>	9	8%
<b>Total</b>	109	100%

*Elaborado por el autor.*

Tabla 2, distribución de la muestra por zonas de procedencia de los participantes. Podemos observar que los participantes de la muestra, residen en 33 distritos de Lima Metropolitana y Callao, la zona con mayor incidencia se encuentra: en Lima Tradicional 39%, seguido por Lima Norte con 23%, Lima Sur con 16%, Lima Este con 14% y finalmente Callao con 8%.

**Tabla 3***Distribución de la muestra por edad.*

<b>Edades</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Adolescentes (16 a 20 años)</b>	79	73%
<b>Adulthood temprana (21 a 39 años)</b>	30	27%
<b>total</b>	109	100%

*Elaborado por el autor.*

Tabla 3, distribución de la muestra de acuerdo a la edad. Según el rango de edades, se creyó propicio catalogar la muestra según los períodos de vida, encontrándose dos grupos los cuales se dividen: en adolescentes y adultos tempranos. El rango de edad considerado para adolescentes es (16 a 20 años) y para la adultez temprana es de (21 a 39 años). Por lo cual se puede afirmar que el grupo conformado por adolescentes obtiene un 73%, siendo el grupo más representativo a diferencia del 27% de adultos tempranos.

**Tabla 4**  
*Distribución de la muestra por carreras profesionales de los participantes.*

<b>Carreras profesionales</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
<b>Administración</b>	6	5,5
<b>Ciencias de la Comunicación</b>	4	3,7
<b>Comercio Exterior</b>	1	0,9
<b>Contabilidad</b>	3	2,8
<b>Derecho y Ciencias Políticas</b>	26	23,9
<b>Economía</b>	2	1,8
<b>Educación</b>	2	1,8
<b>Enfermería</b>	4	3,7
<b>Estomatología</b>	9	8,3
<b>Farmacia y Bioquímica</b>	17	15,6
<b>Hotelería y Turismo</b>	4	3,7
<b>Ingeniería de Sistemas</b>	4	3,7
<b>Ingeniería Industrial</b>	2	1,8
<b>Negocios Internacionales</b>	3	2,8
<b>Psicología</b>	16	14,7
<b>Terapia Física</b>	1	0,9
<b>Trabajo Social</b>	5	4,6
<b>Total</b>	109	100,0

*Elaborado por el autor.*

Tabla 4, distribución de la muestra de acuerdo a las carreras profesionales de los participantes; podemos apreciar que las carreras más representativas en la muestra son: Derecho y Ciencias Políticas, Farmacia y Bioquímica, Psicología y Estomatología.

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

#### **Identificación de la variable**

La variable son las creencias irracionales de Albert Ellis y sus indicadores son los puntajes obtenidos a través del Inventario de Creencias Irracionales de Ellis.

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

Definiremos la operacionalidad de la variable en creencias irracionales a través de la tabla 5 los cuales se dividen en cinco partes: definición operacional, indicador o ítems, calificación y escala de medición.

**Tabla 5**  
*Matriz de Operacionalización de la variable: creencias irracionales.*

<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Creencias irracionales</b>	Ellis, A. y Grieger, R. (1977) describe a las creencias irracionales como los pensamientos que posee una persona, sobre los cuales no ostenta evidencia verdadera para confirmar su idea. Por lo general estas se muestran en formas de requerimientos autoritarios y rígidos; las cuales	<p><i>Necesidad de aceptación</i></p> <p><i>Altas auto-expectativas</i></p> <p><i>Culpabilización</i></p> <p><i>Intolerancia a la frustración</i></p> <p><i>Causas externas</i></p> <p><i>Miedo o</i></p>	<p><i>I. Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familias y amigos.</i></p> <p><i>II. Debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende.</i></p> <p><i>III. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.</i></p> <p><i>IV. Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.</i></p> <p><i>V. Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones</i></p> <p><i>VI. Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa</i></p>	<p><i>Cuestionario de Creencias Irracionales de Ellis (1987).</i></p>

---

interfieren en el normal desarrollo emocional y conductual del individuo ocasionando alteraciones psicológicas.	<b><i>ansiedad</i></b>	<i>desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.</i>
	<b><i>Evitación de problemas</i></b>	<i>VII. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.</i>
	<b><i>Dependencia</i></b>	<i>VIII. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.</i>
	<b><i>Indefensión</i></b>	<i>IX. El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.</i>
	<b><i>Pasividad</i></b>	<i>X. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.</i>

---

*Elaborado por el autor.*

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

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

#### Técnicas.

La técnica para recolección fue a través de la encuesta, que nos permite procesar los datos del Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, esta técnica es utilizada en el ámbito de la psicología de la investigación, por presentar las siguientes características: rapidez y confiabilidad según Hernández, Fernández y Baptista, (2006).

#### Instrumentos.

El instrumento para recolección de datos fue: el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.

#### *Inventario de Creencias Irracionales:*

**Nombre Original:** Irrational Beliefs Questionnaire (IBQ)

**Autor:** Albert Ellis

**Año:** 1980

**Traducción al Castellano:** Mc.Kay, D. y Navas, E. (1987)

**Editado:** Psicho Metric, 2008, Lima, Perú.

**Población:** adolescentes y adultos.

**Ámbito de aplicación:** individual y colectiva.

**Tiempo de aplicación:** 30 minutos aproximadamente.

**Formas de aplicación:** auto-aplicado y entrevista estructurada

**Material:** cuestionario de preguntas, registro de respuestas, manual.

**Ítems:** 100.

**Descripción:** este cuestionario permite registrar las diez creencias irracionales mismas que han sido adquiridas e incorporadas a lo largo de la vida del ser humano según refiere Ellis.

**Objetivo:** identificar las creencias irracionales que causan y mantienen las perturbaciones emocionales en los individuos.

**Dimensiones:** Necesidad de aprobación, Altas auto-expectativas, Culpabilización, Intolerancia a la frustración, Causas externas, Miedo o ansiedad, Evitación de problemas, Dependencia, Indefensión y pasividad. Asimismo han sido categorizadas de la siguiente forma:

**Creencia I:** Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familias y amigos.

**Creencia II:** Debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende.

**Creencia III:** Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.

**Creencia IV:** Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.

**Creencia V:** Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones.

**Creencia VI:** Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

**Creencia VII:** Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

**Creencia VIII:** Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

**Creencia IX:** El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

**Creencia X:** La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

**Forma de calificación:** Las respuestas son: “Si estoy de acuerdo” y “No estoy de acuerdo”. Los ítems son del 1 al 100 y se presentan en 10 grupos de manera que cada grupo consta de 10 creencias distorsionadas. Asimismo se cuenta con una plantilla en



el que la puntuación establecidas es de “1” Para la creencia irracional y de “0” para la creencia racional. De esta forma el examinado puede obtener en cada una de las 10 escalas un mínimo de “0” puntos y un máximo de “10” puntos por subgrupo. El puntaje que se asigna a cada ítem está de acuerdo a la dirección del mismo, de la siguiente manera:

1. Si el ítem es directo y el sujeto responde que “Está de acuerdo” se le califica con un puntaje de 1.
  2. Si el ítem es directo y el sujeto responde que “No está de acuerdo” se le califica con un puntaje de 0.
  3. Si el ítem es indirecto y el sujeto responde que “Está de acuerdo” se le califica con un puntaje de 0.
  4. Si el ítem es indirecto y el sujeto responde que “No está de acuerdo” se le califica con un puntaje de 1.
- Los ítems directos son: 1, 21, 51, 71, 81, 2, 12, 42, 62, 72, 82, 3, 13, 23, 33, 53, 63, 73, 24, 32, 84, 55, 75, 6, 26, 46, 66, 76, 96, 7, 27, 47, 67, 87, 8, 18, 28, 38, 78, 9, 19, 49, 69, 79, 89, 10, 50, 70, 80, 90, 100.
  - Los ítems indirectos son: 11, 31, 41, 61, 91, 22, 32, 52, 92, 43, 83, 93, 4, 14, 44, 54, 64, 74, 94, 5, 15, 25, 35, 45, 65, 85, 95, 16, 36, 56, 86, 17, 37, 57, 77, 97, 48, 58, 68, 88, 98, 29, 39, 59, 99, 20, 30, 40, 60.

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

**Categorías y rangos:**

El puntaje 0 a 5 es considerado un puntaje promedio.

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

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

***Validez y confiabilidad:***

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

- En la Creencia irracional I, obtuvo un total de V 0,93.
- En la Creencia irracional II, obtuvo un total de V 1,00.
- En la Creencia irracional III, obtuvo un total de V 0,80.
- En la Creencia irracional IV, obtuvo un total de V 0,90.
- En la Creencia irracional V, obtuvo un total de V 0,93.
- En la Creencia irracional VI, obtuvo un total de V 0,98.
- En la Creencia irracional VII, obtuvo un total de V 0,98.
- En la Creencia irracional VIII, obtuvo un total de V 0,97.
- En la Creencia irracional IX, obtuvo un total de V 0,94.
- En la Creencia irracional X, obtuvo un total de V 0,98.

Confiabilidad: Kuba (2017), realiza una actualización de la confiabilidad del cuestionario, mediante un análisis de confiabilidad por consistencia interna a través del Coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un coeficiente de 0.81.

En el presente estudio se realizó un análisis de confiabilidad a través del coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniendo un coeficiente 0.74, en sus 100 ítems, estableciéndose en la categoría de aceptable según determina George & Mallery (2003).

## **CAPITULO IV:**

### **PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

#### **4.1. Procesamiento de resultados**

Los resultados del inventario de Creencias Irracionales fue procesada y codificada a través del paquete estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 21, se realizó un análisis descriptivo para poder crear tablas de frecuencias, porcentajes y tablas cruzadas.

De otro lado, también se utilizó la hoja de cálculo Excel para el empleo de figuras, con el propósito de establecer los porcentajes entre cada uno de los objetos a medir.

#### **4.2. Presentación de resultados**

A continuación se presentan los resultados de los datos estadísticos, con su respectivo análisis, por cada uno de los objetivos trazados en la investigación.

##### **Resultados del objetivo general**

En base al objetivo general, que es identificar la existencia de las creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se obtuvieron los siguientes resultados, los cuales se presentaran en la tabla 6 y tabla 7.

En la tabla 6 se aprecia que el 44% de los participantes no presentan ninguna creencia irracional, el 32% de la muestra presentan una creencia irracional, el 17% de los participantes muestran dos creencias irracionales, el 4% de la muestran presenta tres irracionales y el 3% de los participantes presentan cuatro creencias irracionales.

**Tabla 6**  
*Numero de creencias irracionales por participante.*

<b>N° de creencias irracionales</b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
<b>No hay creencias</b>	48	44%
<b>Una creencia irracional</b>	35	32%
<b>Dos creencias irracionales</b>	19	17%
<b>Tres creencias irracionales</b>	4	4%
<b>Cuatro creencias irracionales</b>	3	3%

*Elaborado por el autor.*

En la tabla 7 resultados totales de las creencias irracionales, se aprecian los resultados globales de las creencias por porcentajes y números de participantes divididos en tres niveles: promedio, moderado y alto. En el nivel promedio se encuentra la mayor cantidad de participantes en relación a otros niveles. Según el autor del cuestionario, este nivel se relaciona con la no existencia de la creencia irracional.

De otro lado en la tabla 7, se puede observar las creencias que obtuvieron mayores porcentajes en un nivel moderado, siendo estas: II Altas auto-expectativas con 33,0%, la Creencia III Culpabilización con 31,2% y la VI Miedo o ansiedad, con 29,4%. Las creencias que obtuvieron menores porcentajes, en este nivel fueron: I Necesidad de aceptación y V Causas externas con 7,4%, respectivamente cada uno. Cabe resaltar que los participantes que se encuentran en este nivel presentan la creencia; pero en una expresión mínima, pudiendo generar algunos problemas emocionales y conductuales y los que se encuentran en este nivel están en riesgo de tener un trastorno emocional, siempre y cuando se den las condiciones adecuadas podría elevarse a un nivel alto.

Y finalmente en la tabla 7, se observa que el nivel alto, las creencias que obtuvieron mayores porcentajes fueron: VI Miedo o ansiedad, con 26,6%, III Culpabilización, con 13,8%. Las creencias que obtuvieron menores porcentajes en este nivel fueron: I Necesidad de aceptación, V Causas externas, VII Evitación de problemas cada uno con 0,9% respectivamente y la VIII Dependencia con 0%. Según el autor del cuestionario este nivel se relaciona con la existencia de creencia irracional en un nivel elevado; siendo perjudicial para quien lo presente, originando un trastorno emocional por causa de ella.

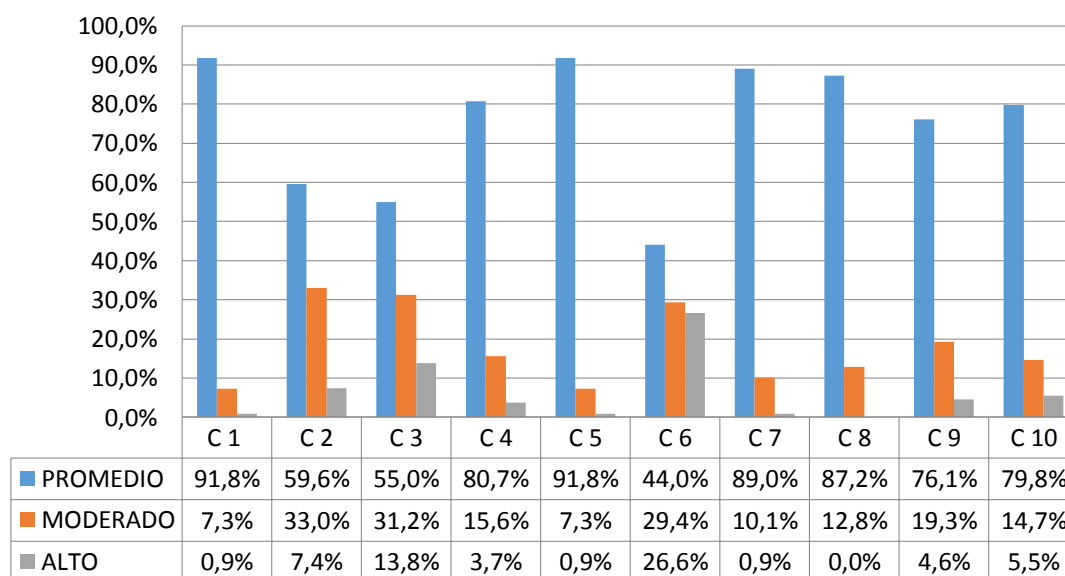
**Tabla 7**  
Resultados totales de las creencias irracionales.

	Promedio		Moderado		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>C 1</b>	100	91.8%	8	7.3%	1	0.9%
<b>C 2</b>	65	59.6%	36	33.0%	8	7.4%
<b>C 3</b>	60	55.0%	34	31.2%	15	13.8%
<b>C 4</b>	88	80.7%	17	15.6%	4	3.7%
<b>C 5</b>	100	91.8%	8	7.3%	1	0.9%
<b>C 6</b>	48	44.0%	32	29.4%	29	26.6%
<b>C 7</b>	97	89.0%	11	10.1%	1	0.9%
<b>C 8</b>	95	87.2%	14	12.8%	0	0.0%
<b>C 9</b>	83	76.1%	21	19.3%	5	4.6%
<b>C 10</b>	87	79.8%	16	14.7%	6	5.5%

Elaborado por el autor.

Nota la letra C representa la palabra creencias irracionales.

Asimismo, en la figura 1, se concluye que en todas las creencias existe un porcentaje de la muestra que lo representa, los cuales varían en relación al tipo de creencia y entre los más representativos encontramos: **VI** Miedo o ansiedad 56,0 %, **III** Culpabilización con 45,0% y **II** Altas auto-expectativas con 40,4%. La creencia con menor existencia en la muestra es: **I** Necesidad de aceptación con 8,2%.



**Figura 1.** Resultados totales de las creencias irracionales en porcentajes.  
Nota la letra C representa la palabra creencias irracionales.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 6 se entiende que los estudiantes universitarios que presentan cuatro creencias irracionales se encuentran más vulnerables a obtener menor rendimiento académico a diferencia de las personas que solo presentan una creencia.

De otro lado, los resultados obtenidos en la tabla 7, se concluye que los estudiantes universitarios que tienen un nivel moderado podrían presentar una serie de problemas en el ámbito académico y social pudiendo obtener un rendimiento universitario regular, a diferencia de las personas que no presentan ninguna creencia irracional esos estudiantes se hallan predispuestos a obtener un rendimiento académico bueno y con más posibilidades de desarrollar una adecuada motivación y así obtener un aprendizaje significativo. En el caso de los estudiantes que obtuvieron un nivel de creencia irracional alto estos se encuentran con mayores posibilidades de obtener un rendimiento académico regular a malo ya que estos presentan mayor inestabilidad emocional y por ende menor predisposición a desarrollar actividades académicas.

### **Resultados de los objetivos específicos:**

De acuerdo al objetivo específico N°1, que es describir los niveles de la creencia irracional N° I Necesidad de aceptación, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 8.

**Tabla 8**  
*Niveles de la creencia irracional N° I.*

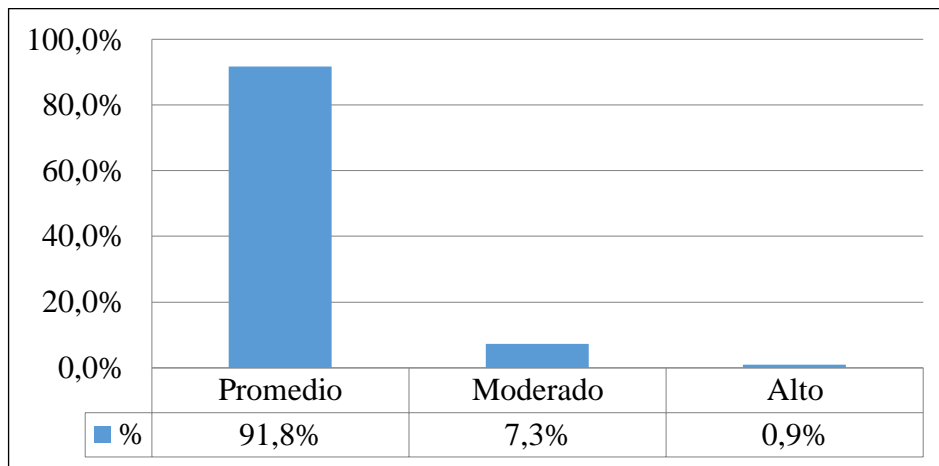
<b>Niveles</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
<b>Promedio</b>	100	91,8%
<b>Moderado</b>	8	7,3%
<b>Alto</b>	1	0,9%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 8, niveles de la creencia irracional N° I, se observa que en el nivel promedio se encuentran 100 participantes, este nivel según Ellis significa que no

presenta la creencia, siendo la gran mayoría de la muestra, en el nivel moderado se aprecia 8 participantes, y en el nivel alto se muestra un participante.

En la figura 2, niveles de la creencia irracional N° I por porcentajes, muestran que el 91,8% de los participantes no presentan la creencia, el 7,3% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional, 0,9% presenta un nivel alto de la creencia irracional.



**Figura 2.** Niveles de la creencia irracional N° I.

Asimismo, en la figura 2, se concluye que el 91,8% de la muestra no presenta la creencia irracional Necesidad de Aceptación y solo el 8,2 % presentan la creencia entre los niveles moderado y alto.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 8, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° I en un nivel moderado buscarían la aprobación de su entorno social y al obtenerlo les ocasionaría algunos sentimientos de frustración afectando el normal desarrollo en el ámbito académico como consecuencia obteniendo resultados regulares. Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto se hallan en la búsqueda obsesiva de obtener la aprobación de su entorno social, demandando una excesiva energía y desgaste emocional generando ansiedad para cumplir ese objetivo dejando de lado otros aspectos de su vida, y en este caso afectando en su aprendizaje, pudiendo reflejarse en sus notas regulares a malas.

De acuerdo al objetivo específico N° 2, que es indicar los niveles de la creencia irracional N° II Altas auto-expectativas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 9.

**Tabla 9**

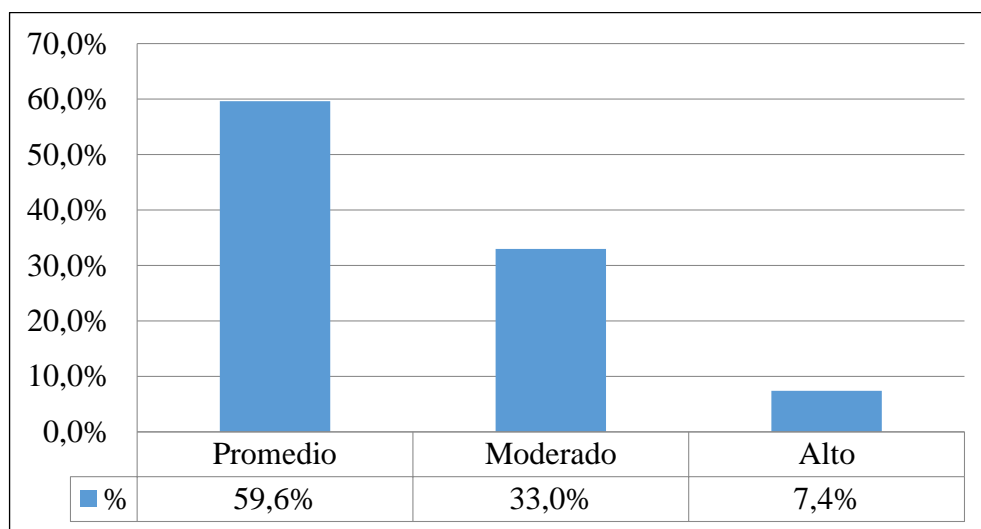
*Niveles de la creencia irracional N° II.*

Niveles	<i>f</i>	%
<b>Promedio</b>	65	59,6%
<b>Moderado</b>	36	33,0%
<b>Alto</b>	8	7,4%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 9, niveles de la creencia irracional N° II, se observa que en el nivel promedio se encuentran 65 participantes, este nivel según Ellis significa que no presenta la creencia, en el nivel moderado se aprecian 36 participantes, y en el nivel alto se muestran 8 participantes.

En la figura 3, niveles de la creencia irracional N° II por porcentajes, muestran que el 59,6% de los participantes no presenta creencia, el 33,0% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional, 7,4% de los participantes presentan un nivel alto de la creencia irracional.



**Figura 3.** *Niveles de la creencia irracional N° II.*

En la figura 3, se concluye que la creencia irracional N° II, el 40,4 % de la muestra presentan un nivel moderado y alto de la creencia. Asimismo, se puede concluir que si



existe un porcentaje importante de participantes que presenta la creencia, los cuales se encuentra en riesgo de tener un trastorno emocional. También existe un porcentaje pequeño pero significativo de participantes, que tienen un trastorno emocional generado por esta creencia.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 9, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° II en un nivel moderado tienen la necesidad de buscar la perfección en todos los aspectos de su vida y en este caso en el ámbito académico y al no conseguirlo esto le genera sentimientos de frustración y ansiedad pudiéndole ocasionar desmotivación hacia el estudio. Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto se encuentran en la búsqueda obsesiva de la perfección y competitividad y al centrarse solo en esos objetivos dejan de lado la importancia del aprendizaje significativo; de igual manera, al no lograr su meta se sienten fracasados y con miedo a seguir intentando.

**De acuerdo al objetivo específico N° 3**, que es describir los niveles de la creencia irracional N° III Culpabilización, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 10.

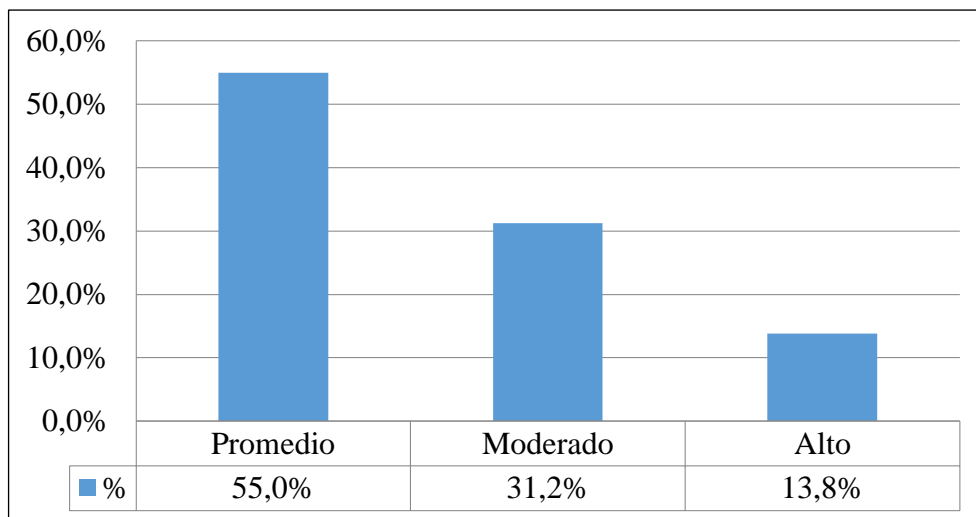
**Tabla 10**  
*Niveles de la creencia irracional N° III.*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Promedio</b>	60	55,0%
<b>Moderado</b>	34	31,2%
<b>Alto</b>	15	13,8%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 10, niveles de la creencia irracional N° III, se observa que en el nivel promedio se encuentran 60 participantes, este nivel según Ellis significa que no presenta la creencia, en el nivel moderado se aprecian 34 participantes, y en el nivel alto se muestran 15 participantes.

En la figura 4, niveles de la creencia irracional N° III por porcentajes, muestran que el 55,0% de los participantes no presenta creencia irracional, el 31,2% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional, 13,8% de los participantes presentan un nivel alto de la creencia irracional.



**Figura 4.** Niveles de la creencia irracional N° III.

En la figura 4, se concluye que la creencia irracional N° III, el 45.0 % de la muestra presentan un nivel moderado y alto de la creencia. Asimismo, se puede concluir que si existe un porcentaje importante de participantes que presenta la creencia, los cuales se encuentra en riesgo de tener un trastorno emocional. También existe un porcentaje significativo de participantes que tienen un trastorno emocional generado por esta creencia.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 10, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° III en un nivel moderado juzgan a las personas por su comportamiento catalogándolos como malos, viles y perversos no comprendiendo que ellos también se pueden equivocar lo cual les genera sentimientos de cólera hacia otros descuidando aspectos de su vida como por ejemplo el ámbito académico. Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto se sienten con la autoridad de juzgar y castigar los comportamientos y conductas de su entorno ocasionándole antipatías, problemas de sociabilización y respeto a autoridades y pueden correr el riesgo de ser expulsados; de otro lado, presentan sentimientos de rencor, ansiedad y odio hacia las personas que juzgan descuidando otros aspectos de su vida.

De acuerdo al objetivo específico N° 4 , que es establecer los niveles de la creencia irracional N° IV Intolerancia a la frustración, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 11.

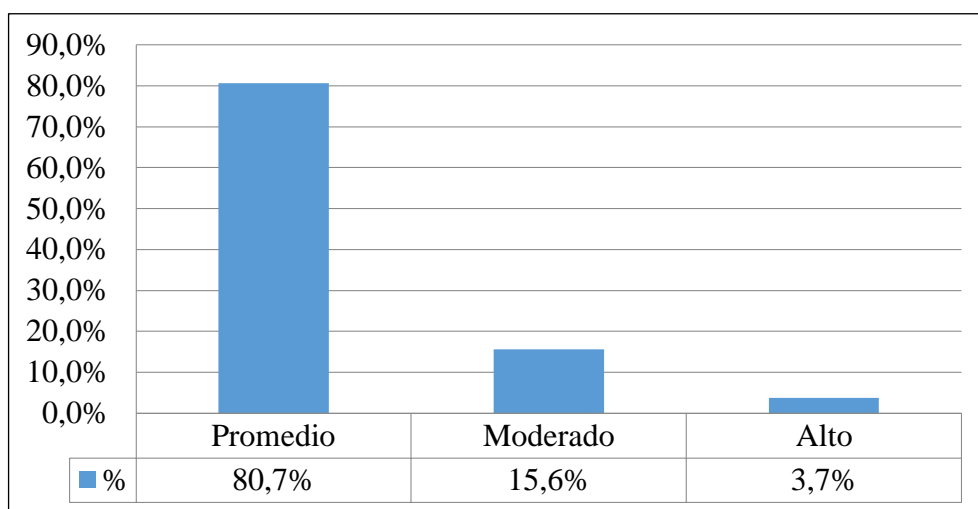
**Tabla 11**  
*Niveles de la creencia irracional N° IV.*

Niveles	<i>f</i>	%
<b>Promedio</b>	88	80,7%
<b>Moderado</b>	17	15,6%
<b>Alto</b>	4	3,7%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 11, niveles de la creencia irracional N° IV, se observa que en el nivel promedio se encuentran 88 participantes, este nivel según Ellis significa que no presenta la creencia, en el nivel moderado se aprecian 17 participantes, y en el nivel alto se muestran 4 participantes.

En la figura 5, niveles de la creencia irracional N° IV por porcentajes, muestran que el 80,7% de los participantes no presenta la creencia, el 15,6% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional, 3,7% de los participantes presentan un nivel alto de la creencia irracional.



**Figura 5.***Niveles de la creencia irracional N° IV.*

Asimismo, en la figura 5, se concluye que el 80,7% de la muestra no presenta la creencia irracional Intolerancia a la Frustración y solo el 19,3 % presenta la creencia entre niveles moderado y alto.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 11, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° IV en un nivel moderado piensan que cuando algunas de las cosas que ellos desean que salgan tal cual como se imaginan y no salen así se frustran (como por ejemplo una exposición, un trabajo grupal), ocasionándoles sentimientos de cólera. Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto piensan que los eventos tienen que salir como ellos se imaginan y sin ningún tipo de variación ya que si ello no ocurre les genera un sentimiento de frustración sintiéndose terriblemente abatidos y tristes (como por ejemplo una exposición, un trabajo grupal), generándoles sentimientos de depresión y ansiedad.

**De acuerdo al objetivo específico N° 5**, que es determinar los niveles de la creencia irracional N° V Causas externas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 12.

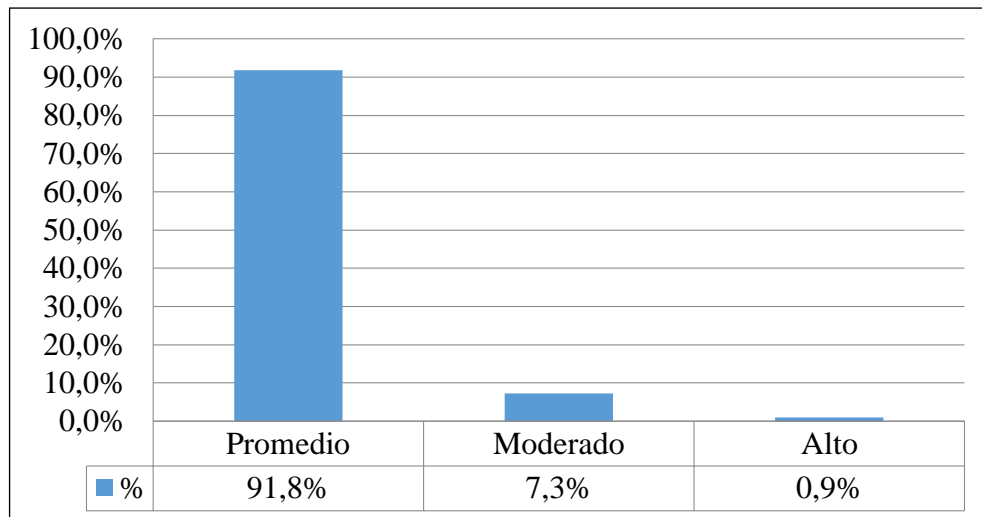
**Tabla 12**  
*Niveles de la creencia irracional N° V.*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Promedio</b>	100	91,8%
<b>Moderado</b>	8	7,3%
<b>Alto</b>	1	0,9%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 12, niveles de la creencia irracional N° V, se observa que en el nivel promedio se encuentran 100 participantes, este nivel según Ellis significa que no presenta la creencia, en el nivel moderado se aprecian 8 participantes, y en el nivel alto se muestra un participante.

En la figura 6, niveles de la creencia irracional N° V por porcentajes, muestran que el 91,8% de los participantes no presenta creencia irracional, el 7,3% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional, 0,9% presentan un nivel alto de la creencia irracional.



**Figura 6.** Niveles de la creencia irracional N° V.

Asimismo, en la figura 6, se concluye que el 91,8% de la muestra no presenta la creencia irracional Causas Externas y solo el 8,2 % presenta la creencia entre los niveles moderado y alto.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 12, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° V en un nivel moderado piensan que algunas de las desgracias que les ocurren, son por causas externas culpando de estos acontecimientos a autores externos (como por ejemplo una baja calificación en un examen). Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto asumen que todos los acontecimientos negativos que les suceden son ocasionados por agentes externos no pudiendo hacer nada ante ellos y no asumiendo ningún control (como por ejemplo una baja calificación en un examen y posteriormente no esforzándose por estudiar para una próxima evaluación), generando sentimientos de ansiedad.

**De acuerdo al objetivo específico N° 6**, que es describir los niveles de la creencia irracional N° VI Miedo o ansiedad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 13.

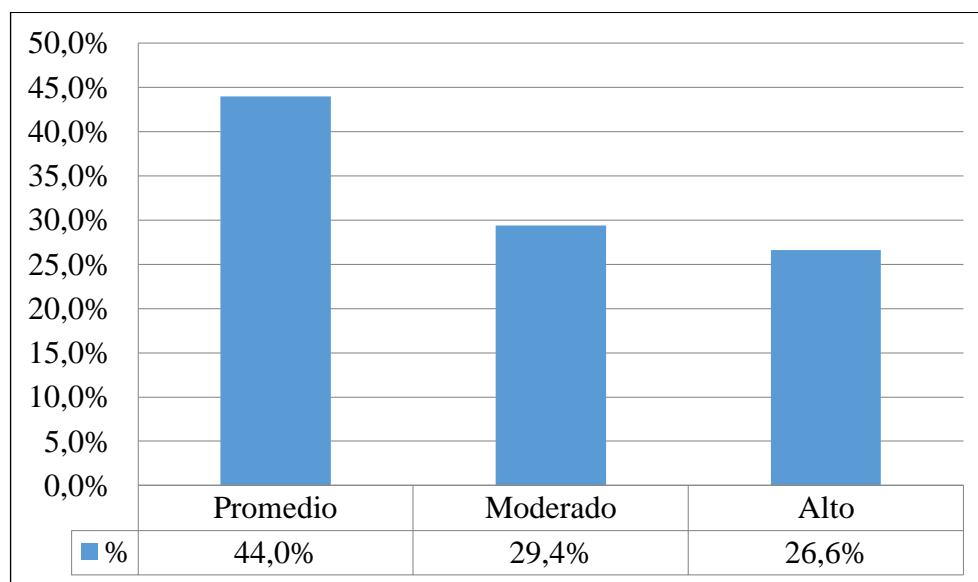
**Tabla 13**  
*Niveles de la creencia irracional N° VI.*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Promedio</b>	48	44,0%
<b>Moderado</b>	32	29,4%
<b>Alto</b>	29	26,6%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 13, niveles de la creencia irracional N° VI, se observa que en el nivel promedio se encuentran 48 participantes, este nivel según Ellis significa que no presenta la creencia, en el nivel moderado se aprecian 32 participantes, y en el nivel alto se muestran 29 participantes.

En la figura 7, niveles de la creencia irracional N° VI por porcentajes, muestran que el 44,0% de los participantes no presenta creencia, el 29,4% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional, 26,6% de los participantes presentan un nivel alto de la creencia irracional.



**Figura 7.** *Niveles de la creencia irracional N° VI.*

En la figura 7, se concluye que la creencia irracional N° VI, el 56.0 % de la muestra presentan un nivel moderado y alto de la creencia. Asimismo, se puede concluir que si existe un porcentaje importante de participantes que presenta la creencia, los cuales se encuentra en riesgo de tener un trastorno emocional. También existe un porcentaje

importante de participantes que tienen un trastorno emocional ocasionado por esta creencia.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 13, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° VI en un nivel moderado presentan miedo ante cualquier cosa desconocida o incierta y no necesariamente se puede generalizar como algo negativo algunas cosas desconocidas esto influye negativamente en el desarrollo de exámenes, exposiciones entre otros. Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto presentan miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida o incierta asumiendo como una amenaza y teniendo una visión catastrófica de ella, ocasionándole sentimientos de desesperanza, frustración y anticipándose a los hechos que aún no ocurren que en la gran mayoría de ellos su ansiedad ocasiona su fracaso (como por ejemplo la presentación de una exposición, o dar un examen).

**De acuerdo al objetivo específico N° 7**, que es indicar los niveles de la creencia irracional N° VII Evitación de problemas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 14.

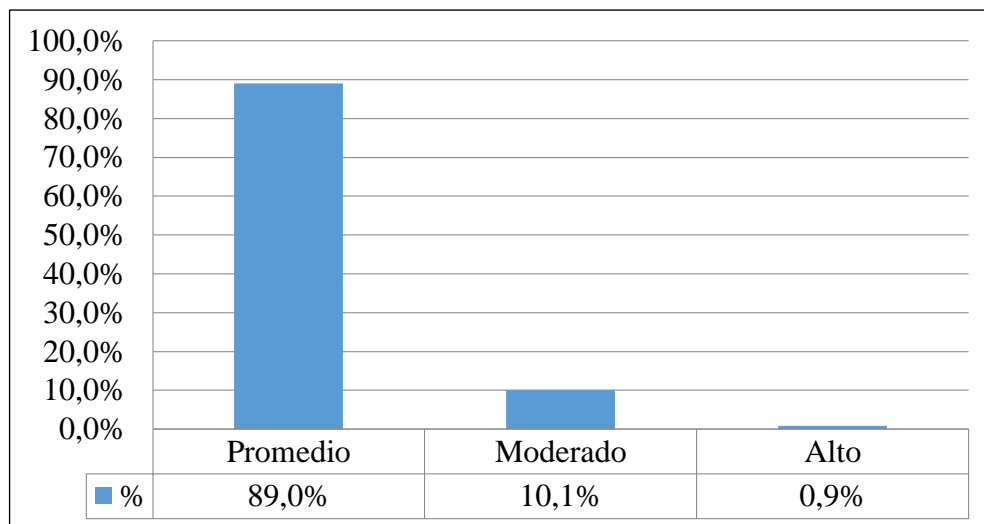
**Tabla 14**  
*Niveles de la creencia irracional N° VII.*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Promedio</b>	97	89,0%
<b>Moderado</b>	11	10,1%
<b>Alto</b>	1	0,9%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 14, niveles de la creencia irracional N° VII, se observa que en el nivel promedio se encuentran 97 participantes, este nivel según Ellis significa que no presenta la creencia, en el nivel moderado se aprecian 11 participantes, y en el nivel alto se muestra un participante.

En la figura 8, niveles de la creencia irracional N° VII por porcentajes, muestran que el 89,0% de los participantes no presenta creencia irracional, el 10,1% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional, 0,9% presentan un nivel alto de la creencia irracional.



**Figura 8.** Niveles de la creencia irracional N° VII.

Asimismo, en la figura 8, se concluye que el 89,0% de la muestra no presenta la creencia irracional Evitación de Problemas y solo el 11,0 % presenta la creencia entre los niveles moderado y alto.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 14, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° VII en un nivel moderado pueden presentar algunas predisposiciones a no asumir responsabilidades y resolver problemas (como por ejemplo faltando a un exposición). Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto evitan las responsabilidades y los problemas en todos los aspectos de su vida sin darse cuenta que lo único que hacen es prolongar y hacer más gran el problema y al no asumir responsabilidades que son propias de un universitario truncan sus estudios y no desarrollan un adecuado aprendizaje y por ende desarrollar frustración y ansiedad.

**De acuerdo al objetivo específico N° 8**, que es determinar los niveles de la creencia irracional N° VIII Dependencia, en estudiantes del primer ciclo de Universidad una Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 15.



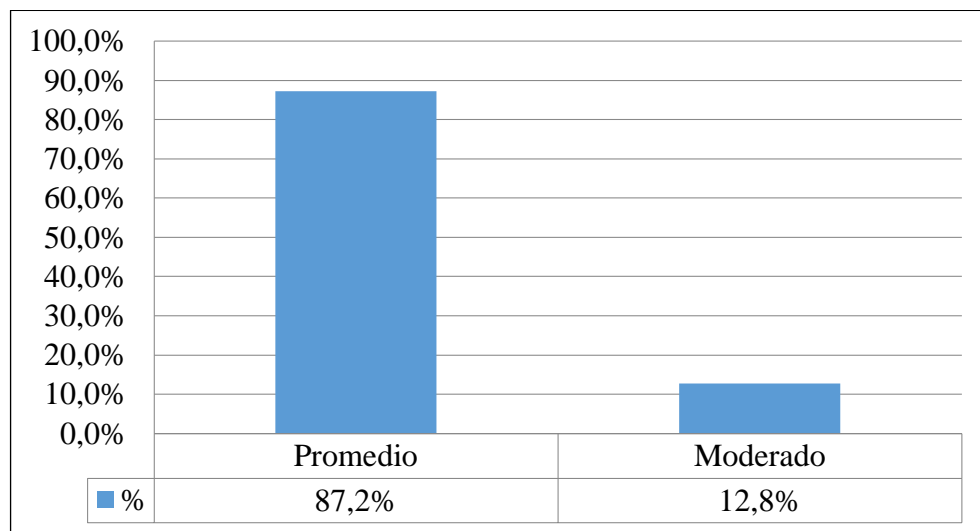
**Tabla 15**  
*Niveles de la creencia irracional N° VIII.*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Promedio</b>	95	87,2%
<b>Moderado</b>	14	12,8%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 15, niveles de la creencia irracional N° VIII, se observa que en el nivel promedio se encuentran 95 participantes, este nivel según Ellis significa que no presenta la creencia y en el nivel moderado se aprecian 14 participantes.

En la figura 9, niveles de la creencia irracional N° VIII por porcentajes, muestran que el 87,2% de los participantes no presenta creencias irracionales y el 12,8% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional.



**Figura 9.** *Niveles de la creencia irracional N° VIII.*

Asimismo, en la figura 9, se concluye que el 87,2% de la muestra no presenta la creencia irracional Dependencia, y el 12,8% de los participantes se encuentra en riesgo de tener un trastorno ocasionado por esta creencia.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 15, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° VIII en un nivel moderado tienen la necesidad de tomar en cuenta la gran mayoría de opiniones y dar como válidas esas opiniones que muchas veces contradicen a sus propios pensamientos generándole sentimientos de

desconformidad y malestar no creyendo conveniente cuestionarlas. Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto tienen la necesidad de depender de otras personas para tomar decisiones y si esas personas no se encuentran crean un estado de inseguridad, ansiedad e inestabilidad emocional.

**De acuerdo al objetivo específico N° 9**, que es establecer los niveles de la creencia irracional N° IX Indefensión, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 16.

**Tabla 16**

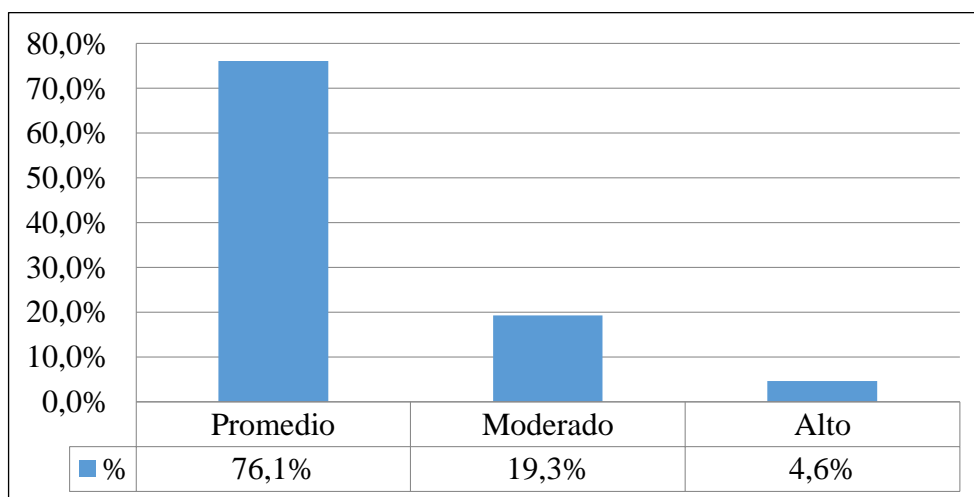
*Niveles de la creencia irracional N° IX.*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Promedio</b>	83	76,1%
<b>Moderado</b>	21	19,3%
<b>Alto</b>	5	4,6%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 16, niveles de la creencia irracional N° XI, se observa que en el nivel promedio se encuentran 83 participantes, este nivel según Ellis significa que no presenta la creencia, en el nivel moderado se aprecian 21 participantes, y en el nivel alto se muestran 5 participantes.

En la figura 10, niveles de la creencia irracional N° XI por porcentajes, muestran que el 76,1% de los participantes no presenta creencia irracional, el 19,3% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional, 4,6% presentan un nivel alto de la creencia irracional.



**Figura 10.** *Niveles de la creencia irracional N° IX.*

Asimismo, en la figura 10, se concluye que el 76,1% de la muestra no presenta la creencia irracional Indefensión y el 23,9 % presenta la creencia entre los niveles moderado y alto.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 16, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° XI en un nivel moderado dan por cierto que algunas vivencias se repiten en el presente los cuales pueden ser hechos desagradables generándoles desconfianza. Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto dan por cierto que todo lo que han vivido se repite en el presente y que hechos desagradables se repiten cuando se presenta la misma situación generándoles ansiedad y temor.

**De acuerdo al objetivo específico N° 10**, que es determinar los niveles de la creencia irracional N° X Pasividad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Se presenta los siguientes resultados en la tabla 17.

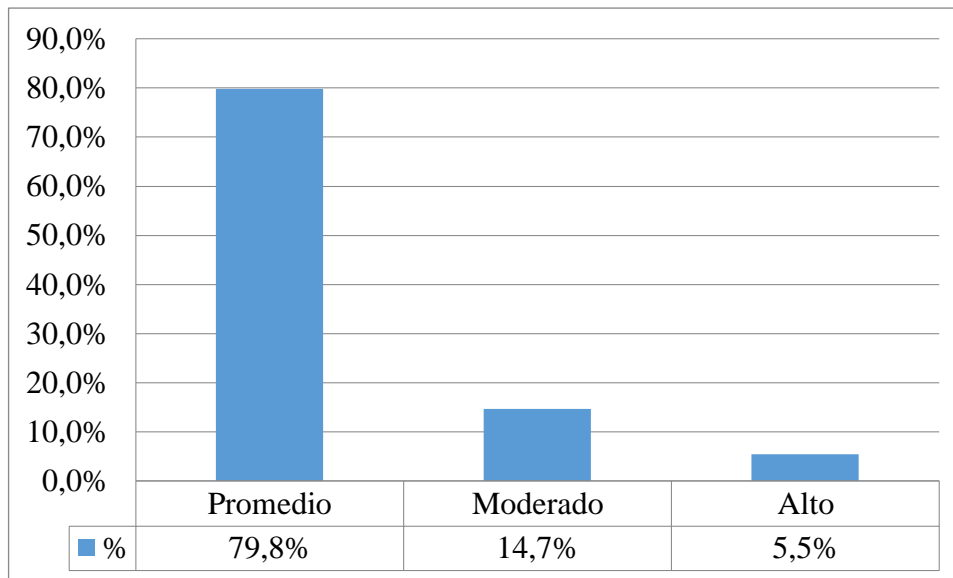
**Tabla 17**  
*Niveles de la creencia irracional N° X.*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Promedio</b>	87	79,8%
<b>Moderado</b>	16	14,7%
<b>Alto</b>	6	5,5%
<b>Total</b>	109	100,0%

*Elaborado por el autor.*

En la Tabla 17, niveles de la creencia irracional N° XI, se observa que en el nivel promedio se encuentran 87 participantes, este nivel según Ellis significa que no presenta la creencia, en el nivel moderado se aprecian 16 participantes, y en el nivel alto se muestran 6 participantes.

En la figura 11, niveles de la creencia irracional N° XI por porcentajes, muestran que el 79,8% de los participantes no presenta creencia irracional, el 14,7% de los participantes presentan un nivel moderado de la creencia irracional, 5,5% presentan un nivel alto de la creencia irracional.



**Figura 11 .Niveles de la creencia irracional N° X**

Asimismo, en la figura 11, se concluye que el 79,8% de la muestra no presenta la creencia irracional Pasividad, y el 20,2 % presenta la creencia entre los niveles moderado y alto.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 17, se concluye que los estudiantes que presentan la creencia irracional N° X en un nivel moderado creen que la búsqueda de la felicidad se encuentra en la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido y cuando se presentan actividades que contradicen esta lógica como estudiar se sienten incómodos. Los estudiantes universitarios que presentan esta creencia irracional en un nivel alto están convencidos que la felicidad se encuentra en la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido y cuando se presentan actividades que contradicen esta lógica como estudiar se sienten ansiosos, infelices de realizar estas actividades

#### **4.2 Análisis y discusión de resultados**

Se compara los resultados obtenidos en los objetivos con otras investigaciones y antecedentes para realizar el análisis y la discusión sobre los resultados, con el propósito de encontrar coincidencias y así fortalecer la presente investigación.

Esta investigación se encuentra constituida por la Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis (TREC) que según Lega y colaboradores (2017), los

pensamientos de los estudiantes universitarios pueden generar sentimientos de ansiedad, depresión y culpa. Ellis (2003 a), afirma que las creencias irracionales se generan por pensamientos que carecen de sustento real interfiriendo en el desarrollo de la vida y ocasionando alteraciones psicológicas tanto en desarrollo emocional y conductual del individuo, estas creencias se pueden modificar convirtiéndolo en un pensamiento racional mediante el uso del TREC siendo esta una buena alternativa para la eliminación de pensamientos irracionales que se presentan a menudo en el ámbito universitario, Ellis (2003 a).

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la existencia de creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo, de acuerdo a los resultados damos por cierto que si existen creencias irracionales en los estudiantes universitarios del primer ciclo, encontrando similitudes con otros investigadores, las cuales son: Kuba (2017) y De la Cruz (2017), dichos estudios fueron realizados en Lima, con una población similar a la presentada en la investigación. La existencia de la creencia irracional se presentó en todos los tipos de creencias, aunque los resultados fueron fluctuantes en función al tipo de creencia.

Para determinar la existencia de la creencia irracional se utilizó el criterio del autor del cuestionario, quien determina que hay dos tipos de niveles que validan la existencia de la creencia: la primera de menor intensidad denominada “nivel moderado” y la última de mayor intensidad, denominada “nivel alto” esta última causa un trastorno emocional. Utilizando ese criterio, el 56% de los participantes por lo menos presentan una creencia irracional y las tres creencias que obtuvieron mayores existencias fueron las creencias irracionales **II** Altas auto-expectativas, **III** Culpabilización y **VI** Miedo o ansiedad. De igual modo los resultados generales son fluctuantes en función al tipo de creencia.

En cuanto a los objetivos específicos, la creencia irracional **I** la cual aborda la necesidad de obtener la aprobación de su entorno social, presenta la menor representatividad en la investigación, este resultado se asemeja a los resultados expuestos por: Tang (2011), De La Cruz (2017), Kuba (2017), quienes también en sus investigaciones se presentó esta creencia como menos representativa.

La creencia irracional **II** esta creencia está ligada, a la necesidad de ser altamente competitivos y no permitirse cometer ningún error buscando la perfección en todo los

aspectos; los resultados confirman lo expuesto en las investigaciones de Tang (2011), De La Cruz (2017), Kuba (2017), Llerena (2017), Moreta (2017), quienes en sus resultados también encontraron entre unas de las más predominantes, por su existencia, cabe resaltar la importancia de esta creencia, ya que se ha encontrado evidencia en estudiantes universitarios que confirma que esta creencia genera trastorno emocional, Velázquez (2002).

En cuanto a los resultados en la creencia irracional **III** que aborda la necesidad de culpabilizar los comportamientos de los demás y buscan que estos comportamientos sean castigados; se pudo evidenciar un alto índice de la existencia de la creencia entre sus participantes, estos resultados coincidieron en la investigaciones de Gutiérrez (2014), Kuba (2017), Llerena (2017), quienes obtuvieron similares porcentajes de representatividad, cabe señalar que de la Kuba (2017) en su estudio, también correlaciona esta creencia con la ansiedad en estudiantes universitarios frente a los exámenes, confirmando que existe relación.

En relación a la creencia irracional **IV**, la cual trata el constructo irracional tener la necesidad de que los eventos que realizan se tienen que desarrollar tal cual como ellos lo planificaron; se observa que en la investigación su existencia es mínima en este estudio, solo una investigación perteneciente a la base teórica dieron a esta creencia como predominante, Gutiérrez (2014), en su estudio correlacional de clima social familiar y las creencias en estudiantes de Psicología I y II ciclo lo confirma, contradiciendo los resultados expuestos en el presente trabajo. La misma situación se presenta en la creencia irracional **V** que aborda la problemática de atribuir a la mayoría de desgracias que les ocurre a causas ajenas a él no pudiendo tener el control de ellas, su existencia es reducida, tan solo el 8,2% de los participantes lo presenta, es importante saber que esta creencia tiene la segunda con menor representatividad y solo una investigación perteneciente a la base teórica le da como predominante según lo confirma Montoya (2015) en su investigación “influencia de las creencias irracionales en la autoestima del paciente que afronta un diagnóstico de cáncer mamario” discrepando con los resultados de esta investigación.

En la creencia irracional **VI** la cual examina el pensamiento irracional de tener miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida o incierta, los resultados obtenidos demostraron que esta creencia ostenta la mayor representatividad, más del 50 % de la

muestra presenta esta creencia, divididos en sus dos niveles presentando casi uniformidad entre ellos, estos resultados se asemejan a las investigaciones de Tang (2011), Gutiérrez (2014), De La Cruz (2017), Kuba (2017), Llerena (2017), Mejía (2014) Moreta (2017), en sus respectivos estudios que dan a esta creencia como de mayor importancia por su alto índice de representatividad, de igual manera Ellis (2003 a), señala que esta creencia se presenta como la más fácil de adquirir, de otro modo, estudios realizados por Velázquez (2002), De La Cruz (2017) y Kuba (2017), confirman que esta creencia está ligada a la ansiedad y los trastornos emocionales.

En consideración a las creencias **VII** que examina el pensamiento irracional de creer que es más fácil evitar los problemas y responsabilidades que se presentan a lo largo de la vida en vez de hacerles frente; y **IX** la cual aborda el pensamiento irracional sobre la gran influencia del pasado en todo lo que sucede en el presente; los resultados obtenidos por Gutiérrez (2014), discrepan totalmente, con los resultados expuestos en la investigación, ya que en el presente estudio se evidencio un porcentaje menor de existencia de la creencia, asemejándose a los resultados De La Cruz (2017) y Kuba (2017).

En relación a la creencia **VIII** examina el pensamiento irracional sobre la necesidad de depender de alguien más para tomar sus decisiones y muchas veces estas decisiones contradicen lo pensado por ellos, los resultados presentados en el estudio son parecidos a los porcentajes presentados en la investigaciones Kuba (2017), en su investigación sobre la relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes universitarios, Llerena (2017), en su estudió acerca de la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en estudiantes de Medicina.

En lo concerniente a la creencia **X** la cual trata sobre la idea irracional que la verdadera y única felicidad se encuentra en desarrollar actividades de ocio, los resultados obtenidos se asimilan a los resultados obtenidos en las investigaciones, Llerena (2017), en su estudió sobre la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en estudiantes de Medicina.

De acuerdo a la discusión y análisis de resultados se concluye que la presente investigación cuenta con antecedentes los cuales confirman los resultados expuestos en el presente estudio fortaleciéndola y confirmando lo expuesto anteriormente en otras investigaciones la cuales confirman la existencia de creencias irracionales. Finalmente,

se concluye que se encuentran muchas similitudes y pocas discrepancias entre los resultados específicos y los antecedentes dando mayor veracidad a la presente investigación.

#### **4.5. Conclusiones**

En referencia al objetivo general de la investigación, se concluyó que 56% de los participantes por lo menos presenta una creencia irracional.

Respectos a los objetivos específicos se concluyó:

1. En referencia a la creencia irracional N° **I**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia tienen la necesidad de obtener la aprobación de su entorno social; en lo que se refiere a los resultados de la muestra este alcanzó un nivel de representatividad del 7,3%, siendo esta la creencia con menor representatividad.
2. En función a la creencia irracional N° **II**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia tienen la necesidad de ser altamente competitivos y no permitirse cometer ningún error buscando la perfección en todo los aspectos; en lo que se refiere a los resultados de la muestra este alcanzó un nivel de representatividad del 40,4%, este porcentaje se encuentra entre unas de las más predominantes en la muestra.
3. En relación a la creencia irracional N° **III**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia tienen la tendencia a juzgar los comportamientos de los demás y buscan que estos comportamientos sean castigados; en lo que se refiere a los resultados de la muestra este alcanzó un nivel de representatividad del 45.0%, este es el segundo porcentaje con mayor representatividad en la muestra.
4. En lo concerniente a la creencia irracional N° **IV**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia tienen la necesidad de que los eventos que realizan se tienen que desarrollar tal cual como ellos lo planificaron; y en referencia a los resultados de la muestra este alcanzó un nivel de representatividad del 19,3 % de la muestra.



5. En referencia a la creencia irracional N° **V**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia atribuyen a la mayoría de desgracias que les ocurre a causas ajenas a él no pudiendo tener el control de ellas; en lo que se refiere a los resultados de la muestra este alcanzo un nivel de representatividad del 8,2% de la muestra.
6. En función a la creencia irracional N° **VI**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia sienten miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida o incierta; en lo que se refiere a los resultados de la muestra este alcanzo un nivel de representatividad del 56.0 %, siendo este el porcentaje con mayor existencia en la muestra.
7. En relación a la creencia irracional N° **VII**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia creen que es más fácil evitar los problemas y responsabilidades que se presentan a lo largo de la vida en vez de hacerles frente; en lo que se refiere a los resultados de la muestra este alcanzo un nivel de representatividad del 11.0% de la muestra.
8. En lo concerniente a la creencia irracional N° **VIII**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia tienen la necesidad de depender de alguien más para tomar sus decisiones y muchas veces estas decisiones contradicen lo pensado por ellos; y en referencia a los resultados de la muestra este alcanzo un nivel de representatividad del 12,8 % de la muestra.
9. En referencia a la creencia irracional N° **IX**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia piensan que el pasado tienen una gran influencia y determinación en todo lo que suceda en el presente; y en referencia a los resultados de la muestra este alcanzo un nivel de representatividad del 23,9% de la muestra.
10. En función a la creencia irracional N° **X**, se concluye que los estudiantes universitarios del primer ciclo que presentan esta creencia piensan que la verdadera y única felicidad se encuentra en desarrollar actividades de ocio; en lo que se refiere a los resultados de la muestra este alcanzo un nivel de representatividad del 20,2%, de la muestra.

#### **4.5. Recomendaciones**

- ✓ Realizar un programa de intervención enfocada en reducir las creencias irracionales que presentan los estudiantes de primer ciclo de la muestra, en base a la Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis.
- ✓ Sugerir a las autoridades universitarias de la muestra, la elaboración de un curso –taller orientado al manejo asertivo de los pensamientos y emociones de los estudiantes del primer ciclo de la muestra.
- ✓ Se deberían realizar investigaciones con la temática expuesta, con la finalidad que los resultados puedan ser generalizados en diferentes contextos.
- ✓ Los resultados de la muestra no se pueden generalizar en la población por ser no probabilístico se recomienda realizar una investigación probabilística con la finalidad de identificar las creencias irracionales de la población. Si se diera el caso, de que los resultados se asemejan a los de esta investigación, se recomienda realizar un programa preventivo y de intervención en la población.

## **CAPÍTULO V:**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1. Denominación del programa.**

El programa se llama: programa de intervención conociendo nuestras creencias, aplicado en estudiantes universitarios del primer ciclo.

#### **5.2. Justificación del programa.**

El programa de intervención conociendo nuestras creencias, aplicado en estudiantes universitarios del primer ciclo, se justifica de acuerdo a lo expuesto en los resultados, donde se evidencio la existencia de las creencias irracionales en estudiantes, con el fin de reducir este índice creencias se genera la intervención.

Los estudiantes universitarios del primer ciclo necesitan tener una salud mental adecuada, para poder afrontar la vida académica que recién comienza, y tener estas creencias les causaría ansiedad y problemas emocionales, los cuales desfavorecieran el aprendizaje significativo que es básico para ser un buen profesional, Velázquez (2002).

El plan de intervención se realizará con las bases teóricas de la Terapia Racional Emotiva y Conductual de Albert Ellis, que plantea el modelo A B C D E. La Terapia Racional Emotiva y Conductual presenta las siguientes ventajas y utilidades: es de corta duración, lo que nos permite abordar y solucionar la problemática en solo 8 sesiones, debido a que está enfocada en resolver problemas emocionales del presente, los cuales coinciden con la problemática expuesta.

De igual manera, nos permite tener un fin pedagógico, porque busca que los estudiantes aprendan a manejar la terapia, con el fin de utilizarla para ellos mismos; estimulando su autonomía en la elección a sus emociones y conductas que desean tener, dando como consecuencia un mejor desempeño académico.

Finalmente, mediante esta terapia los estudiantes aprenderán a distinguir un pensamiento funcional o disfuncional, los cuales ayudarían al estudiante en el desarrollo

de pensamientos racionales; por otro lado esta terapia provee de técnicas de auto-ayuda, los cuales ayudarían a afrontar futuros problemas, Ellis (2003b).

Por todo lo expuesto, la Terapia Racional Emotiva y Conductual de Albert Ellis es la opción más idónea para el programa de intervención.

### **5.3. Establecimiento de objetivos**

#### **Objetivo general:**

- ❖ Reducir las creencias irracionales que poseen los estudiantes universitarios del primer ciclo.

#### **Objetivos específicos:**

- ❖ Brindar de técnicas a los estudiantes universitarios del primer ciclo, para diferenciar un pensamiento racional de un pensamiento irracional.
- ❖ Enseñar y practicar modelo A B C D E a los estudiantes universitarios del primer ciclo.

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

El programa de intervención está dirigido a los estudiantes universitarios del primer ciclo de una universidad privada, que presentaron una creencia o más creencias, los cuales están constituidos por 61 estudiantes universitarios del primer ciclo de una universidad privada pertenecientes a las aulas C 402, G 411 y I 415.

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

Las conductas problemas se establecen en función a las creencias irracionales, a continuación se presentara algunas de estas creencias, en su forma operativa:

- Un estudiante con la creencia irracional II, en un salón clase, es llamado por el profesor para que realice en la pizarra un cálculo matemático, después de realizar

la operación el profesor pasa a corregir su intervención, y al darse cuenta el alumno que se equivocó llora desconsoladamente, porque su creencia prohíbe equivocarse, generándole frustración.

- Un estudiante con la creencia irracional III, en un salón de clases, Juan empieza a burlarse de los zapatos de Erika; entonces el estudiante con la creencia decide corregir a Juan rompiéndole su mochila, creyendo que las personas malas deben corregidas con dureza para que aprendan a no ser malos.
- Un estudiante con la creencia irracional VI, presenta miedo ante su primer examen del curso de finanzas, desaprobando a pesar de que había estudiado con anticipación y planificación, su ansiedad ante un nuevo acontecimiento bloquea lo estudiado.

Se analiza las conductas problemas, generada por la Creencia Irracional II, mediante el modelo A-B-C-D-E de la Terapia Racional Emotiva y Conductual de Albert Ellis, para su posterior modificación:

- “A” (experiencia o acontecimiento activador)

Es llamado por el profesor a la pizarra a realizar un problema matemático, equivocándose.

- “B” (creencia sobre A)

Entonces afloran pensamientos irracionales

Si yo soy el mejor en matemática porque me equivoque, acaso no sirvo para las matemáticas, si hoy me equivoco siempre lo haré, no merezco estar estudiando porque soy malo en lo que hago, siempre me equivocare en todo.

- “C” (consecuencia emocional y conductual)

Me siento muy triste y tengo cólera, lloro, ya no quiero estudiar, ya no voy ir a la universidad.

- “D” (debate de las creencias irracionales)

Me doy cuenta que soy humano, y todos nos equivocamos en algún momento le puede ocurrir a cualquier persona, no es tan malo que me ocurra.

- “E” (reestructuración cognitiva)

Ya me siento mucho mejor, comprendí que puedo equivocarme y no significa que soy malo en matemáticas o en otras cosas, gracias a esta equivocación, pude revisar con más detenimiento este tema y encontré nuevas formas de resolver la operación; esta equivocación me ha motivado a aprender más sobre las matemáticas.

Tal como podemos observar este modelo, se aplica para todas las creencias y es la base para la modificación de la conducta de los estudiantes universitarios con creencias irracionales, mediante este modelo podemos realizar un plan de intervención.

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

La metodología a utilizar será la teórica – practica.

- El programa se ejecutará en ocho sesiones.
- El número de participantes en cada sesión será como máximo 21 personas.
- La duración por sesión será de una hora.
- Se realiza como máximo dos sesiones por semana.
- Se ejecutará el modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis, dinámicas grupales, dinámica individual, socio-drama, imaginería mental y técnica de integración.
- Se utilizará recursos audio-visuales.

### **5.7. Instrumentos / material a utilizar.**

Para la realización del programa se utilizará los siguientes instrumentos:

- Un salón de clases, con 21 carpetas.
- Un proyector conectado a una computadora, con audio y con acceso a internet.
- Una radio con salida USB.

Para la realización del programa los siguientes materiales:

- Cartulina de colores.
- Un ovillo de lana.
- Resaltadores de color verde y rojo.
- Plumones de color rojo, verde y negro.
- Papelógrafos.
- Hojas bond.
- Hoja de colores.
- 50 Chocolates.
- Una caja forrada con papel lustre marrón.
- Gomas.
- Lapiceros.

## **5.8. Programa de actividades.**

### **Sesión 1 “Apertura del programa”**

(Tiempo de duración 1 hora)

#### **Actividades:**

- Se agradecerá la participación en el programa de intervención.
- Se presentará el programa.
- Se realizará la dinámica denominada “Tela Arana”.

### **Actividades a desarrollar:**

- ✓ Se les recibirá a los estudiantes con un cartel de bienvenida y a su vez se le dará un solapín, con sus nombres escritos, ya sentados los estudiantes, se iniciará el programa con el agradecimiento por su asistencia y predisposición al programa. (5 min)
- ✓ Mediante las dispositivas se les explicará la importancia del programa, alcances y los beneficios que trae participar en ella. Tiempo de duración de la actividad 35 minutos.
- ✓ Finalmente se realiza la dinámica “Tela Arana” se les dice a los participantes, que esta dinámica tiene como objetivo conocernos un poco más, para ello utilizaremos un ovillo de lana, para iniciar la dinámica se les pide a los participantes que formen un círculo y se le da un participante el ovillo de lana indicando que primero agarre con una mano el inicio del ovillo y lo lance a un compañero que no conozca y le pregunte algo de su interés (como por ejemplo: su comida favorita, música preferida, sus hobbies, etc.) y se le pide que recuerden lo dicho por su compañero y así el otro compañero agarra la conexión de la lana y nuevamente lo lanza y se formula otra pregunta. Luego de 15 minutos se forma una tela araña y se les dice nosotros hoy hemos formado conexiones entre sus compañeros, nos hemos dado cuenta que tenemos gustos en común que quizás no pensamos que los tendrían, pero a veces nos limitamos en conocer a nuestros compañeros. Tiempo de duración de la actividad 20 minutos.
- ✓ Finalmente se les invita para la siguiente sesión.

### **Propósitos de las actividades:**

- ✚ Propósito 1: Establecer inicialmente empatía entre el psicólogo y los participantes.
- ✚ Propósito 2: Crear interés de los participantes para que asistan a todas las sesiones.
- ✚ Propósito 3: Integración entre los participantes y fomentar la comunicación entre ellos, que nos servirá para el desarrollo de posteriores dinámicas grupales.



**Materiales:**

- Un salón de clases, con 21 carpetas.
- Un proyector conectado a una computadora.
- Cartulina de colores.
- Un ovillo de lana.
- Plumones de color rojo, verde y negro.

**Sesión 2 “Conociendo nuestros pensamientos”**

(Tiempo de duración 1 hora)

**Actividades:**

- Se explicará que es un pensamiento racional e irracional.
- Practicar los dos tipos de pensamientos.

**Actividades a desarrollar:**

- ✓ A través del uso de las diapositivas se explicará que son los pensamientos racional e irracionales, características de los dos pensamientos, el beneficio de tener pensamientos racionales y las desventajas de tener pensamientos irracionales; luego se proyectará un video titulado: Creencias y sentimientos que nos impiden triunfar, que reforzará la importancia de no tener pensamientos irracionales. (enlace del video <https://youtu.be/5ykFeKzTYZE>). Tiempo de duración de la actividad 30 minutos.
- ✓ Se realizará un sorteo, para agrupar a los participantes, una vez agrupados se dará un papelógrafo con una historia en su contenido, y se les indicará que en el contenido del papelógrafo se encuentra una historia con pensamientos racionales e irracionales. Se les pide que identifiquen según lo aprendido en el video mostrado, todos los pensamiento racionales observados en el grupo, los resaltaremos con el color verde y los pensamientos irracionales los resaltaremos con el color rojo; luego se les pide que expongan por qué eligieron ese pensamiento como racional y porque como irracional. Luego presentaremos en un papelógrafo todos los pensamientos racionales e irracionales a la historia, con

la finalidad que los estudiantes comparen sus respuestas, así ellos mismos se den cuenta si llegaron a identificar correctamente los dos tipos de pensamientos. Tiempo de duración de la actividad 30 minutos.

- ✓ Se les invitará para la siguiente sesión.

### **Propósitos de las actividades:**

✚ Propósito 1: Dar a conocer a través de la teoría que son pensamientos racionales e irracionales y reforzar la idea de que los pensamientos irracionales, son trabas que nosotros nos ponemos y esto nos impide avanzar en nuestro desarrollo personal y bienestar psicológico.

✚ Propósito 2: Aprender a distinguir un pensamiento racional e irracional.

### **Materiales:**

- Un salón de clases, con 21 carpetas.
- Un proyector conectado a una computadora, con audio y con acceso a internet.
- Papelógrafos.
- Plumones de color rojo, verde y negro.
- Resaltadores de color verde y rojo.

## **Sesión 3 “Conociendo las creencias irracionales I, II y III”**

(Tiempo de duración 1 hora)

### **Actividades:**

- Se explicará cuáles son las creencias irracionales I, II y III.
- Se Practicará de forma vivencial cómo se desarrolla las creencias irracionales I, II y III.

### **Actividades a desarrollar:**

- ✓ Por medio del uso de las diapositivas se explicará cómo se desarrolla las creencias irracionales I, II y III, ejemplos y desventajas. Tiempo de duración de la actividad 30 minutos.

- ✓ Se realizará un sorteo, para agrupar a los participantes en 3 grupos, se les dará a cada uno un guión con una historia en común, se les indicará que cada uno asuma un papel y suban al escenario; mientras que los demás grupos observen el desarrollo del teatro. Luego de haber observado las tres historias, se les proporcionará una hoja bond a cada uno de los participantes con la siguiente indicación: en este papel escribirán cuál de las historias pertenece a cada creencia, posteriormente se revela los resultados. Se explicará de forma muy breve las razones de porque cada uno de las historias pertenece a determinada creencia. Al concluir la sesión se lanzará la siguiente afirmación: hoy hemos aprendido cómo funcionan las creencias irracionales I, II y III, si alguno de los participantes presentará alguna de las creencias revisada el día de hoy, no se desanimen, porque este programa tiene como objetivo brindar de técnicas, con la finalidad de extinguir su creencia, los que no presentan ninguna de las creencias revisadas, en la próxima sesión revisaremos otras creencias. Tiempo de duración de la actividad 30 minutos.

#### **Propósitos de las actividades:**

- ✚ Propósito 1: Dar a conocer a través de la teoría cuales son creencias irracionales I, II y III.
- ✚ Propósito 2: Aprender a identificar a través en la práctica las creencias irracionales I, II y III.

#### **Materiales:**

- Un salón de clases, con 21 carpetas.
- Un proyector conectado a una computadora.
- Hojas bond.

## **Sesión 4 “Conociendo las creencias irracionales IV, V y VI”**

(Tiempo de duración 1 hora)

### **Actividades:**

- Se explicará cuáles son las creencias irracionales IV, V y VI.
- Se practicará mediante un esquema tipo rompecabezas, las características que presentan las creencias irracionales IV, V y VI.

### **Actividades a desarrollar:**

- ✓ Mediante el uso de las diapositivas se explicará cómo se desarrolla las creencias irracionales IV, V y VI, ejemplos y desventajas. Tiempo de duración de la actividad 30 minutos.
- ✓ Se realizará un sorteo, para agrupar a los participantes, a los cuales se les proporcionará por grupos unas notas de colores, una goma y un papelógrafo, se les indicará que cada nota pertenece a una creencia, vista en esta sesión, donde los participantes del grupo se ponen de acuerdo para elegir cuál de las creencias pertenece a dicha característica y los pegarán en un papelógrafo; de acuerdo a cual pertenece, se les hará hincapié que esto lo realicen en el menor tiempo posible, porque al grupo que acaba primero y tiene menos equivocaciones, tendrá un presente al final de la competencia. Al concluir la sesión se lanzará la siguiente afirmación: hoy hemos aprendido cómo funcionan las creencias irracionales IV, V y VI, si algunos de los participantes presentará alguna de las creencias revisada el día de hoy, no se desanimen, porque este programa tiene como objetivo brindar de técnicas, con la finalidad de extinguir su creencia y los que no presentan ninguna de las creencias revisadas, en la próxima sesión revisaremos otras creencias. Tiempo de duración de la actividad 30 minutos.

### **Propósitos de las actividades:**

- ✚ Propósito 1: Dar a conocer a través de la teoría cuales son creencias irracionales IV, V y VI.

- ✚ Propósito 2: Aprender a identificar de manera lúdica, las características de las creencias irracionales IV, V y VI. Estimulando lo aprendo mediante una recompensa.

**Materiales:**

- Un salón de clases, con 21 carpetas.
- Un proyector conectado a una computadora.
- Papelógrafos.
- Plumones de color rojo, verde y negro.
- Hojas de colores.
- Gomas.
- Chocolates.

**Sesión 5 “Conociendo las creencias irracionales VII, VIII, IX y X”**

(Tiempo de duración 1 hora)

**Actividades:**

- Se explicará cuáles son las creencias irracionales VII, VIII, IX y X.
- Se practicará mediante un esquema tipo rompecabezas, las características que presentan las creencias irracionales VII, VIII, IX y X.

**Actividades a desarrollar:**

- ✓ Mediante el uso de las diapositivas se explicará cómo se desarrolla las creencias irracionales VII, VIII, IX y X, ejemplos y desventajas. Tiempo de duración de la actividad 30 minutos.
- ✓ Se realizará un sorteo, para agrupar a los participantes, a los cuales se les proporcionara por grupos unas notas de colores, una goma y un papelógrafo. Se les indicará que cada nota pertenece a una creencia, vista en esta sesión, en cual los participantes del grupo se ponen a acuerdo para elegir cuál de las creencias pertenece dicha característica y los pegarán en un papelógrafo, de acuerdo a cual pertenece, y se le hará hincapié que esta actividad lo realicen en el menor tiempo posible, porque al grupo que acaba primero y tiene menos equivocaciones,

tendrá un presente al final de la competencia. Al concluir la sesión se lanzará la siguiente afirmación: hoy hemos aprendido con funcionan las creencias irracionales VII, VIII, IX y X, estas son todas las creencias irracionales, ya las conocemos y cada uno es consciente si presenta alguna de ellas, aunque algunos de ustedes no presentará ninguna de las creencias, no significa que en un futuro podrían tener algunas de estas creencias, es por eso que los invito a todos a la siguiente sesión, en cual estará enfocada a conocer la técnica que utilizaremos para eliminar las creencias revisadas anteriormente. Tiempo de duración de la actividad 30 minutos

### **Propósitos de las actividades:**

- ✚ Propósito 1: Dar a conocer a través de la teoría cuales son creencias irracionales VII, VIII, IX y X.
- ✚ Propósito 2: Aprender a identificar de manera lúdica, las características de las creencias irracionales VII, VIII, IX y X. Estimulando lo aprendo mediante una recompensa.

### **Materiales:**

- Un salón de clases, con 21 carpetas.
- Un proyector conectado a una computadora.
- Papelógrafos.
- Plumones de color rojo, verde y negro.
- Hojas de colores.
- Gomas.
- Chocolates.

### **Sesión 6 “Modelo A-B-C-D-E”**

(Tiempo de duración 1 hora)

### **Actividades:**

- Explicar el modelo A-B-C-D-E.
- Se realizará la dinámica “Semáforo de nuestras emociones”.

### **Actividades a desarrollar:**

- ✓ Mediante el uso de las diapositivas se explicará cómo funciona el modelo, A-B-C-D-E de Albert Ellis y se formularán ejemplos. Así mismo, se reforzará lo explicado mediante un video titulado TREC. (ver el enlace del video [https://youtu.be/1pzdpsxm\\_g](https://youtu.be/1pzdpsxm_g)). Tiempo de duración de la actividad 30 minutos.
- ✓ Se les proporciona a cada participante una hoja con un semáforo, se les indicará: quiero que recuerden todo lo vivido la semana pasada; quiero que coloquen en el área perteneciente al círculo color verde, todos los pensamientos positivos que pasaron por nuestra mente y nos sacaron una sonrisa; luego en el círculo amarillo quiero que pongan todos los pensamientos que nos hicieron preocupar un poco; y finalmente en el círculo rojo quiero que pongan todos nuestros pensamientos que nos hicieron enojar. Después de realizar el ejercicio se les preguntará: cuál de los círculos se le hizo más difícil rellenar, si fue el verde estamos en serios problemas porque se nos hace difícil encontrar el lado positivo de las cosas, tenemos que pensar que creencias no nos permiten ser felices. Recuerden no podemos cambiar nuestro pasado, pero podemos actuar en nuestro presente para mejorar nuestro futuro. Hoy hemos aprendido el modelo A-B-C-D-E, ahora ya tienen las herramientas para combatir aquellos pensamientos que son nocivos, les invito a cambiar su situación poniendo en práctica modelo, A-B-C-D-E. Tiempo de duración de la actividad 30 minutos.
- ✓ Se les invitará para la siguiente sesión.

### **Propósitos de las actividades:**

- ✚ Propósito 1: aprender la técnica A-B-C-D-E.
- ✚ Propósito 2: crear consciencia sobre la existencia de creencias irracionales.

### **Materiales:**

- Un salón de clases, con 21 carpetas.
- Un proyector conectado a una computadora, con audio y con acceso a internet.
- Hojas bond.
- Lapiceros.

## **Sesión 7 “Poner en práctica el Modelo A-B-C-D-E”**

(Tiempo de duración 1 hora)

### **Actividades:**

- Se repasará el modelo A-B-C-D-E.
- Se practicará el modelo A-B-C-D-E.

### **Actividades a desarrollar:**

- ✓ Mediante el uso de la pizarra se formularán ejemplos prácticos de cómo utilizar el modelo A-B-C-D-E. Tiempo de duración de la actividad 20 minutos.
- ✓ Se les proporciona a cada participante dos hojas, en la primera hoja se encontrará dos ejemplos de cómo realizar el modelo A-B-C-D-E, en la segunda hoja se encontrará una creencia problema esquematizada hasta el A-B-C para completar los dos últimos pasos el D-E, los cuales corresponden a la fase de la intervención, se les indicará que resuelvan los dos pasos que faltan, si tuvieran alguna duda podrán guiarse de los ejemplos; luego de resolver la creencia problema en su fase de intervención, se les indicará que formen grupos de cuatro personas, en el grupo todos los participantes van a compartir sus respuestas con la finalidad de realizar un análisis y así elaborar una sola respuesta, la cual será escrita en un papelógrafo, para su posterior exposición. Tiempo de duración de la actividad 40 minutos.
- ✓ Se les invitará para la última sesión.

### **Propósitos de las actividades:**

- ✚ Propósito 1: realizar una retroalimentación de lo aprendido la sesión anterior.
- ✚ Propósito 2: aprender la técnica A-B-C-D-E de manera práctica.

### **Materiales:**

- Un salón de clases, con 21 carpetas.
- Un proyector conectado a una computadora.
- Papelógrafos.



- Plumones de color rojo, verde y negro.
- Gomas.
- Hojas bond.
- Lapiceros.

### **Sesión 8 “Clausura y evaluación final”**

(Tiempo de duración 1 hora)

#### **Actividades:**

- Se realizará la técnica de relajación muscular progresiva de Edmund Jacobson.
- Se realizará la técnica imaginación mental.
- Se realizara una breve encuesta de satisfacción.

#### **Actividades a desarrollar:**

- ✓ Se realizará la técnica de relajación muscular progresiva de Edmund Jacobson de acuerdo a las instrucciones del autor. Tiempo de duración de la actividad 15 minutos.
- ✓ Se les indicará a los participantes que cierren sus ojos y pongan atención al sonido de la música, a continuación se lanzará la siguiente afirmación: quiero que en este momento imaginen que ustedes se encuentran en un bosque hermoso, en este bosque hay un lago y muchos animales, se respira un clima de armonía y paz, ustedes en este bosque se encuentran, relajados y tranquilos, caminan por el bosque y de pronto nos encontramos con una casa, nos dirigimos hacia la puerta, abrimos la puerta y en su interior, casi todas las luces están apagadas, pero desde donde estamos podemos ver una puerta media iluminada, nos dirigimos hacia esa puerta, en la puerta hay un título que dice: “acá están mis creencias irracionales y ya hora de enfrentarlas”, abrimos la puerta y nos encontramos con nuestras creencias y todas las ocasiones donde estas creencias nos hicieron daño por dejarnos llevar por ellas; pero estamos acá sintiéndonos incómodos y quizás tristes o ansiosos, pero a su vez decididos a enfrentarlas, nos vamos hacia la creencia irracional y le decimos: estoy acá y hoy tengo el

poder de eliminarte para siempre de mi vida, gracias a qué hora ya se el modelo A-B-C-D-E, creencia ya nunca me harás daño y te enseñare porque, comienzo a recordar el paso “A” un suceso que activo mi creencia, luego se presenta creencia irracional “B”, y comienzo de recordar todas las consecuencias de tener esta creencia “C”, y le digo a mi creencia irracional: antes solo me quedaba acá, hoy iré mucho más, “D” comienzo a debatir y refutar a mi creencia; y finalmente ya me siento mejor y restauró mi pensamiento en racional “E”. Termino diciendo ahora ya vencí a mi creencia irracional, me siento muy contento y feliz. Él moderador indicará que ya pueden abrir los ojos y después escriban en un papel la creencia que ya vencieron, la doblen y se dirijan al cofre de nunca más (caja forrada color marrón), donde depositarán a su ex creencia exclamando la palabra “ya no estarás en mi vida nunca más”. Tiempo de duración de la actividad 40 minutos.

- ✓ Para finalizar el programa se agradecerá su asistencia y les invitará a replicar el modelo si alguna vez se presentará alguna creencia irracional; finalmente se les dará una encuesta de satisfacción para que sea llenada por cada uno de los participantes (Ver anexo 6). Tiempo de duración de la actividad 5 minutos.

### **Propósitos de las actividades:**

- ✚ Propósito 1: Mediante la técnica de relajación muscular progresiva de Edmund Jacobson preparar para la realización de la técnica imaginería mental.
- ✚ Propósito 2: afrontar la creencia irracional de cada uno de los participantes y vencer la creencia a través del modelo A-B-C-D-E.
- ✚ Propósito 3: evaluar el programa de intervención.

### **Materiales:**

- Un salón de clases, con 21 carpetas.
- Una radio con salida USB.
- Una caja forrada con papel lustre marrón.
- Hojas bond.

**Tabla 18.**  
*Cronograma de las actividades.*

<b>SESIONES:</b>	<b>Lunes 02/10</b>	<b>Viernes 06/10</b>	<b>Lunes 09/10</b>	<b>Viernes 13/10</b>	<b>Lunes 16/10</b>	<b>Viernes 20/10</b>	<b>Lunes 23/10</b>	<b>Viernes 23/10</b>
<b>Sesión 1</b>	x							
<b>Sesión 2</b>		x						
<b>Sesión 3</b>			x					
<b>Sesión 4</b>				x				
<b>Sesión 5</b>					x			
<b>Sesión 6</b>						x		
<b>Sesión 7</b>							x	
<b>Sesión 8</b>								x

*Elaborado por el autor.*

## Referencias

- Bueno, A. y Castanedo, C. (1998). *Psicología de la educación aplicada*. Madrid: CCS.
- Calvete, E. y Cardeñoso, O. (2001). *Creencias, Resolución de Problemas Sociales y Correlatos Psicológicos*. *Psicothema*, 13(1), 95-100. Recuperado en <http://www.psicothema.com/pdf/419.pdf>
- Chaves, L. y Quiceno, N. (2010). *Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana*. *Revista de Psicología*, 2(1), 41-56. Recuperado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865220>
- 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 Magister) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5819/2/DeLaCruz\\_cf.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5819/2/DeLaCruz_cf.pdf)
- Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.
- Ellis, A. (2000). *Como controlar la ansiedad antes que los controlo a usted*. Buenos Aires: Paidós Ibérica, S.A.
- Ellis, A. (2003 a). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. 9va edición. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.
- Ellis, A. (2003 b). *Razón y Emoción*. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.
- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1977). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003). *Manual de Terapia Racional – Emotiva*. 10ª edición. Desclée de Brouwer. S.A. España- Bilbao.

- Galeano, M y Eumelia, M (2004). *Diseño de Proyectos en la investigación cualitativa*. Colombia. Fondo Medellín, Editorial Universidad EAFIT.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS para Windows paso a paso: una guía y referencia simples*. 11.0 actualización (4ª ed.). Boston: Allyn y Bacon.
- Grennon & Brooks, (1999). *En busca del entendimiento: El caso de las aulas constructivas*. Jacqueline Grennon. New york .Hofstra University.
- Gutiérrez, E. (2014). *Relación entre clima social familiar y las creencias en estudiantes de la escuela profesional de Psicología ciclo I y II de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Piura, 2014*. (Tesis para optar su Licenciatura) Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 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)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*, 4ª edición. Mc Graw Hill. México D.F.
- Instituto Nacional de Informática e Estadística (2013). *Número de alumnos matriculados en universidades públicas (2006-2013)*. Reporte estadístico virtual. Lima, Perú. Recuperado en: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>
- Instituto Nacional de Salud Mental del Perú (2016). *Estadística de médicos psiquiatras 2016*. Recuperado en: <http://www.hhv.gob.pe/estadisticas.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 su Licenciatura) Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. Recuperado en: <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/659/Relaci%C3%B3n%20entre%20creencias%20irracionales%20y%20ansiedad%20social%20en%20estudiantes%20de%20la%20facultad%20de%20psicolog%C3%ADa%20de%20una%20universidad%20privada%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1>

- Lega, L.; Caballo, V. y Ellis, A. (2009). *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*. (2ª ed.), Madrid, España: Siglo XXI.
- Lega, L. & Pereira, M. (2005). *Albert Ellis bibliography: 1945-2005*. New York: Albert Ellis Institute (formato CD).
- Llerena, S. (2017). Creencias irracionales y dependencia emocional (Tesis para optar su Titulación) Universidad Técnica de Ambato. Tungurahua, Ecuador. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25175/2/TESIS%20TERMINADA%20STEFAN%C3%8DA%20LLERENA%20FREIRE%202.pdf>
- Mainieri, R. (2012). *El Modelo de la Terapia Cognitivo Conductual*. Panamá: Sepas Editorial.
- Mc.Kay, D. y Navas, E. (1987). *Inventario de Creencias irracionales*. Recuperado de <http://myslide.es/documents/manual-de-inventario-de-creenciasirracionales.html>
- Mejía, P (2014). *Las creencias irracionales y su influencia en las Emociones positivas y negativas en madres de víctimas de abuso sexual del sistema de protección a Víctimas y Testigos* (Tesis para optar su Titulación).Universidad Central del Ecuador .Quito, Ecuador. Recuperado en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7179/1/T-UCE-0007-278c.pdf>
- Ministerio de Salud del Perú (2016).*Día de la salud mental*. (Nota de prensa). Recuperado en: <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=5>
- Montoya, A. (2015).*Creencias irracionales y su relación con el autoestima en pacientes con diagnóstico de cáncer mamario* (Tesis para optar su Titulación) Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Ambato, Ecuador. Recuperado en: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1255/1/75838.pdf>
- Moreta, M. (2017).*Creencias irracionales y resiliencia* (Tesis para optar su Titulación) Universidad Técnica de Ambato. Tungurahua, Ecuador. Recuperado en: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25173/2/TESIS%20MOR>

ETA%20ENR%C3%8DQUEZ%20MAYRA%20DEL%20CARMEN%20P  
DF.pdf

Oblitas, L. (2008). *Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad*.  
Psicología de La Salud: Una Ciencia Del Bienestar y la Felicidad, 16(1), 15.

Organización Mundial de la Salud (2001). *Informe sobre la salud en el mundo*.

Organización Mundial de la Salud (2015). *A nivel mundial, el personal sanitario y los  
fondos destinados a la salud mental siguen siendo escasos*. Nota de  
prensa). Recuperado en:  
<http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2015/finances-mental-health/es/>

Organización Mundial de la Salud (2016). *La salud mental: fortalecer nuestra  
respuesta*. Nota de prensa. Recuperado en  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>

Organización Mundial de la Salud (2017). *Trastornos mentales*. Nota de prensa.  
Recuperado en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/es/>

Pacheco, C. (1998). *Ansiedad Estado rasgo y creencias irracionales en estudiantes  
universitarios*. (Tesis para optar su licenciatura). Universidad Ricardo Palma.

Papalia, D.; Wendkos, S. y Feldman, R. (2012). *Desarrollo Humano* (11ª ed.) México:  
Mc Graw Hill.

Polo, J.; Santiago, V.; Navarro, M. y Alí, A. (2016) *Creencias irracionales, Síndrome  
de Burnout y adicción al trabajo en las organizaciones*. Psicogente, 19(35), 148-  
160. Recuperado en:  
<http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>

Salama, H. (2002). *Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología*. 3ª. Ed. México:  
Alfaomega.

Senge, P. (2000). *La danza del cambio: los retos de sostener el impulso en  
organizaciones abiertas al aprendizaje*. Norma. Deming, W. E.

- Tang, J. (2011). *Creencias irracionales en adolescentes infractores privados de libertad por delito sexual de un centro juvenil de varones de Lima*. (Tesis para optar su licenciatura en Psicología). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado en: <https://es.scribd.com/doc/136587238/tesis-creencias-irracionales-2011>
- Valero, L. (1999). *Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX*. Revista Anales de psicología 1999, vol. 15, nº 2, 223-231 Universidad de Murcia-España.
- Vega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2009). *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotiva - Conductual*. Madrid - España: Desclée de Brouwer.
- Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis para obtener el grado de psicólogo). Biblioteca Psicología UNMSM.
- Vila, D. (2008). *Creencias irracionales y autoestima a estudiantes universitarios del primera año de estudios de la Universidad Norbert Wiener*. (Tesis para optar el grado académico de Magíster en Psicología clínica y de la salud). UNMSM. Lima, Perú.
- Villalobos-Pérez, A. (2008) *Características emocionales de estudiantes de psicología: un estudio basado en el enfoque de Investigación formativa*. Avances en Psicología Latinoamericana, 26(2), 252-269. Recuperado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926211>



# ***Anexos:***

### Anexo 1: Matriz de consistencia

<b>TITULO</b>	<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>“Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de lima metropolitana”</b></p> <p>Autor: Raúl Grández Bardález</p> <p>Variable: Creencias irracionales</p>	<p><b><u>Problema principal</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Existen creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</li> </ul> <p><b><u>Problemas secundarios</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° I Necesidad de aceptación, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</li> <li>2. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° II Altas auto-expectativas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad</li> </ol>	<p><b><u>Objetivo general</u></b></p> <p>Identificar la existencia de las creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p><b><u>Objetivos específicos</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir los niveles de la creencia irracional N° I Necesidad de aceptación, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</li> <li>2. Indicar los niveles de la creencia irracional N° II Altas auto-expectativas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de</li> </ol>	<p><b><u>Población:</u></b> La población es de 720 estudiantes universitarios, de ambos sexos de diversas carreras profesionales, del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p><b><u>Muestra:</u></b> La muestra está conformada por 109 estudiantes universitarios del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Las edades de los participantes se presentan entre 16 a 39 años, el sexo de las participantes está conformado por 63 mujeres y 46 hombres.</p>

	<p>Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>3. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° <b>III</b> Culpabilización, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>4. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° <b>IV</b> Intolerancia a la frustración, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>5. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° <b>V</b> Causas externas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>Lima Metropolitana.</p> <p>3. Describir los niveles de la creencia irracional N° <b>III</b> Culpabilización, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>4. Establecer los niveles de la creencia irracional N° <b>IV</b> Intolerancia a la frustración, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>5. Determinar los niveles de la creencia irracional N° <b>V</b> Causas externas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La investigación es descriptiva.</li> <li>- El diseño cuantitativo, no experimental, transversal.</li> <li>- Instrumento: cuestionario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.</li> </ul>
--	---	--	---

	<p>6. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° <b>VI</b> Tener miedo o ansiedad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>7. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° <b>VII</b> Evitación de problemas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>8. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° <b>VIII</b> Dependencia, en estudiantes del primer ciclo de Universidad una Privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>6. Describir los niveles de la creencia irracional N° <b>VI</b> Tener miedo o ansiedad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>7. Indicar los niveles de la creencia irracional N° <b>VII</b> Evitación de problemas, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>8. Determinar los niveles de la creencia irracional N° <b>VIII</b> Dependencia, en estudiantes del primer ciclo de Universidad una Privada de Lima Metropolitana.</p>	
--	--	---	--

	<p>9. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° <b>IX</b> Indefensión, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p> <p>10. ¿Cuáles son los niveles de la creencia irracional N° <b>X</b> Pasividad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>9. Establecer los niveles de la creencia irracional N° <b>IX</b> Indefensión, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p> <p>10. Determinar los niveles de la creencia irracional N° <b>X</b> Pasividad, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.</p>	
--	---	---	--

## Anexo 2: Carta de presentación



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 16 de agosto del 2017


Carta N° 2234-2017-DFPTS

**Magíster**  
**LEONOR HERNANI BANDA**  
Coordinadora Académica del Área de Estudios Generales  
Universidad Inca Garcilaso de la Vega  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Raúl GRANDEZ BARDALEZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 42-504511-0, 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/crt  
Id. 711884

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

### Anexo 3: Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis

Código N° \_\_\_\_\_

## *INVENTARIO DE CREENCIAS*

### INSTRUCCIONES

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

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

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

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

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



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

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

## Anexo 4: Ficha sociodemográfica

Código \_\_\_\_\_

### *Encuesta de datos*

*Por favor llenar los siguientes datos con letra legible:*

<i>Sexo</i>	<i>Masculino ( )      Femenino ( )</i>
<i>Edad</i>	
<i>Carrera profesional</i>	
<i>Distrito de residencia</i>	

## Anexo 5: Consentimiento informado

Código \_\_\_\_\_

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en el estudio para analizar la existencia de las creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, este estudio es desarrollado por el Bachiller en Psicología Raúl Grández Bardález.

Su participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas del cuestionario de creencias irracionales de Albert Ellis y la encuesta de datos serán codificadas para mantener el anonimato.

No existen riesgos aparentes para usted al participar en este estudio, y si no le agrada algo del mismo puede abandonarlo en cualquier momento sin que esto le ocasioné ningún perjuicio. Tiene el derecho de hacer cualquier pregunta al respecto al investigador y también la posibilidad, si así lo desea, de conocer los resultados personales de los cuestionarios.

Con su participación, usted contribuirá a incrementar el conocimiento acerca del tema en estudio.

\*Acepto participar voluntariamente en esta investigación cuyo propósito y demás condiciones indicadas líneas arriba me han sido debidamente explicados.

-----  
Nombre y apellidos:

-----  
Firma

Lima, 01 de septiembre del 2017.

## **Anexo 6: Encuesta de satisfacción**

### Encuesta de satisfacción del programa de intervención

1. *Califique la calidad del programa de intervención:*

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

2. *Califique la calidad del moderador del programa de intervención:*

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

3. *Usted considera importante haber aprendido el modelo A-B-C-D-E*

*Si ( ) Tal vez ( ) No ( )*

**SUGERENCIAS PARA MEJORAR EL PROGRAMA:**

---

---

---

---

---

---

---

*\*Se agradeceré su participación en la encuesta.*