

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, provincia de Lima en el periodo 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Hugo Malbernat Solórzano Hernández

Lima – Perú

2019

Dedicatoria:

*A Dios por las bendiciones recibidas, que permiten
alcanzar mis objetivos y el crecimiento tan
importante en mi formación profesional.*

*A mi novia y mi hermana por ser la motivación
de vida, por sus consejos y siempre contar con
su incondicional apoyo en los momentos más
difíciles.*

*A mis tíos, primos, sobrinos, cuñados y suegra;
a todos les agradezco su respeto y
consideración en los momentos compartidos.*

*A los estudiantes que fueron la motivación para
realizar la investigación, a ellos mi
consideración y respeto por ayudarme a crecer
profesionalmente.*

Agradecimiento:

Agradezco a Dios por cada bendición recibida, por cuidarme, guiarme y por permitir el logro de mi sueño anhelado.

Agradezco a mis padres que están en el cielo, por haberme inculcado valores, por haberme dado el amor más grande.

A mi hermana Charo por apoyarme en los momentos más difíciles de mi vida, por darme la oportunidad de crecer profesionalmente.

A mi novia Flor por acompañarme en este proyecto que emprendí hace 8 años, por darme fuerzas para seguir adelante.

A los estudiantes de la I.E. 2056 “José Gálvez”, por su colaboración, disposición y comprensión para poder desarrollar la investigación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2018, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018; bajo la modalidad de **TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**, para obtener el título profesional de licenciatura.

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

Atentamente

Hugo Malbernat Solórzano Hernández

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	ix
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii

CAPITULO I: Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la realidad problemática	16
1.2. Formulación del problema	18
1.2.1. Problema general	18
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Objetivos	20
1.3.1. Objetivo general	20
1.3.2. Objetivos específicos	21
1.4. Justificación e importancia	23

CAPITULO II: Marco teórico conceptual

2.1. Antecedentes	25
2.1.1. Antecedentes internacionales	25
2.1.2. Antecedentes nacionales	30
2.2. Base teórica	35
2.2.1. Conceptualización de creencias irracionales	35
2.2.2. Teorías sobre creencias irracionales desde otros enfoques psicológicos	36
2.2.3. Tipos de creencias irracionales según el Cuestionario de Ellis	38
2.2.4. Dimensiones de las creencias irracionales según el Inventario de Ellis	46

2.3. Definiciones conceptuales	47
--------------------------------	----

CAPITULO III: Metodología de la investigación

3.1. Tipo de investigación	49
3.2. Diseño de investigación	49
3.3. Población y muestra	50
3.4. Identificación de las variables y operacionalización	51
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	53

CAPITULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados

4.1. Presentación de resultados de datos generales	55
4.2. Presentación de resultados de datos específicos	57
4.3. Procesamiento de los resultados	68
4.4. Discusión de los resultados	68
4.5. Conclusiones	71
4.6. Recomendaciones	74

CAPÍTULO V: Programa de intervención

5.1. Denominación del programa	77
5.2. Justificación del programa	77
5.3. Establecimiento de objetivos	78
5.3.1 Objetivo general	78
5.3.2 Objetivos específicos	78
5.4. Sector al que se dirige	78
5.5. Establecimiento de problemas/metás	78
5.6. Metodología de la intervención	79
5.7. Recursos / material a utilizar	80
5.8. Actividades x sesión	82

Referencias bibliográficas

Anexos

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de Operacionalización	45
Tabla 2. Baremo de interpretación de la variable	47
Tabla 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes de 5to. Secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”–Distrito de Independencia según el sexo.	48
Tabla 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes de 5to. Secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”–Distrito de Independencia según la edad.	49
Tabla 5. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión necesidad de aprobación.	50
Tabla 6. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión altas auto-expectativas.	51
Tabla 7. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión culpabilizarían.	53
Tabla 8. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión intolerancia a la frustración.	54
Tabla 9. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión causas externas.	55
Tabla 10. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión miedo o ansiedad.	56
Tabla 11. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión evitación de problemas.	58
Tabla 12. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”-Distrito de Independencia, según la dimensión dependencia.	59

Tabla 13. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión indefensión. 60.

Tabla 14. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión pasividad. 61.

Tabla 15. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la variable creencias irracionales. 62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la investigación	45
Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de 5to. Secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”–Distrito de Independencia según el sexo.	50
Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes de 5to. Secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”–Distrito de Independencia según la edad.	52
Figura 4. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión necesidad de aprobación.	53
Figura 5. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión altas auto-expectativas.	54
Figura 6. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión culpabilización.	55
Figura 7. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión intolerancia a la frustración.	56
Figura 8. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”-Distrito de Independencia, según la dimensión causas externas.	58
Figura 9. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión miedo o ansiedad.	59
Figura 10. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión evitación de problemas.	60
Figura 11. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión dependencia.	61.

Figura 12. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión indefensión. 62

Figura 13. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión pasividad. 63

Figura 14. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la variable creencias irracionales. 64

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar el nivel de las Creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” -Distrito de Independencia, en la Provincia de Lima, Periodo 2018. El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva, de nivel básico y con un enfoque cuantitativo de acuerdo al manejo de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal.

El universo de la población se conforma por 53 estudiantes de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”; la muestra fue intencional, no probabilística y de tipo censal, considerándose a la totalidad de la población. La técnica empleada para la recolección de la información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue el Cuestionario de creencias irracionales de Albert Ellis, el cual evalúa diez dimensiones de las creencias irracionales: Necesidad de aprobación, altas auto-expectativas, culpabilización, intolerancia a la frustración, causas externas, miedo o ansiedad, evitación de problemas, dependencia, indefensión, pasividad.

La conclusión a la que se llegó fue que las creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” es moderadamente negativa en un 85%, producto de un conjunto de factores que no favorecen el bienestar de los estudiantes, teniendo como resultado el pensamiento rígido de los estudiantes.

Palabras Claves: Creencias, irracional, adolescentes, pensamiento, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of irrational beliefs of 5th grade students. High school of the Educational Institution 2056 "José Gálvez" -Distrito de Independencia, in the Province of Lima, Period 2018. The study corresponds to a descriptive, basic level research with a quantitative approach according to the handling of data . The research design is non-experimental, cross-sectional.

The universe of the population consists of 53 students of the Educational Institution 2056 "José Gálvez", the sample was census, because the students were 5th. high school therefore, they were considered as participants. The technique used for the collection of the information was the survey and the instrument used was the questionnaire of irrational beliefs of Albert Ellis, which evaluates ten dimensions of irrational beliefs: Need for approval, high self-expectations, blame, intolerance to the frustration, external causes, fear or anxiety, avoidance of problems, dependence, helplessness, passivity.

The conclusion reached was that the irrational beliefs of the 5th grade students. of high school of the Educational Institution 2056 "José Gálvez" is moderately negative in 85%, product of a set of factors that do not favor the welfare of the students; resulting in the rigid thinking of the students.

Key Words: Beliefs, irrational, teenagers, thinking, students.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en el estudio de las creencias irracionales de los estudiantes de secundaria, siendo un grupo en riesgo en la sociedad, debido a la ausencia de responsabilidad parental entre otros factores a nivel mundial, también requiere la atención de las necesidades de los estudiantes en esta etapa, en la actualidad el estado y la familia no cumplen con la totalidad de sus funciones.

El aumento de la población mundial en las últimas décadas ha originado más pobreza a nivel global, las familias de los países del tercer mundo son las más perjudicadas; debido al abandono económico del estado y la falta de proyectos de desarrollo. Los padres están abocados más a trabajar para cubrir las necesidades básicas de sus hijos, abandonando la calidad de tiempo que deben brindarle que para nuestro caso son los estudiantes de secundaria.

Los estudiantes de secundaria merecen vivir con sus necesidades cubiertas, con el respeto de sus derechos y recibir una formación de valores por parte de su familia; además de ser incluidos en los planes de desarrollo del estado, constituyendo oportunidades en su progreso personal.

Un alto porcentaje de estudiantes de secundaria de las zonas pobres en el Perú carecen de proyecto de vida, también existe escasas oportunidades de estudio, ausencia de padres en el acompañamiento y formación de valores, además de estar expuestos al peligro de: consumo de drogas, robos, pandillajes, etc. El estado debe proveer de asistencia sanitaria, académica a los estudiantes, cuyo propósito es brindarle bienestar a su salud y satisfacción a su proyecto de vida.

Los estudiantes escolares como población vulnerable tienen derecho a recibir una educación de calidad, comprensión en los problemas que le afecten, a una alimentación sana para poder rendir en la escuela, además del apoyo emocional y la satisfacción de sus necesidades básicas que promuevan su autonomía y participación en la sociedad.

En el Perú 3 de cada 10 personas son adolescentes y se encuentran en etapa escolar, muchos dependen económicamente de sus padres, algunos trabajan para apoyar a sus padres. En la actualidad se debe reeducar a la sociedad para crear planes de desarrollo, motivar el plan de vida de los estudiantes y la participación en los proyectos de la sociedad.

Es por esta razón que las creencias irracionales son un obstáculo para la autonomía, las relaciones interpersonales, el desarrollo emocional y psicológico de los estudiantes de secundaria. Es por eso que las creencias irracionales se perciben como las ideas equivocadas que se construyen en el entorno de la familia, las malas experiencias, por lo tanto urge una reeducación en nuestras ideas, creencias y que permitan mejorar nuestro desarrollo personal.

La escuela debería tener como objetivo proveer de conocimiento a los estudiantes sin importar su condición social, económica, ni religioso; de acuerdo a nuestra constitución política, ante el estado todos somos iguales y gozamos de igualdad de derechos. La escuela comparte con la familia la función de proveer de seguridad a los estudiantes de secundaria, promoviendo el respeto y la solidaridad hacia el prójimo.

Es por esta razón que se opta por investigar las creencias irracionales en los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia-Provincia de Lima, en el periodo 2018.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad vivimos tiempos difíciles de cambios significativos que afectan a la sociedad; somos testigo del avance tecnológico, pero al mismo tiempo se enfrenta problemas de moral, carencia de valores. La estructura familiar a sufrido cambios partiendo de los padres que se han dedicado a trabajar más horas y por lo tanto descuidan a sus menores hijos.

El ingreso a la secundaria significa una transición a una serie de cambios para los alumnos, en muchos se pueden desarrollar las llamadas creencias irracionales, que en muchos casos pueden obstaculizar el desempeño en clase y la permanencia en los estudios. Las creencias irracionales suelen contener pensamientos rígidos y dogmáticos, que pueden afectar el funcionamiento psicológico y social en los estudiantes. En la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, existe factores de riesgo en los estudiantes de secundaria, expuesto al consumo de drogas, deserción escolar, esquizofrenia, embarazo de adolescentes, desnutrición, bullying, pobreza extrema.

Empezaremos definiendo el concepto de salud mental, la organización mundial de la salud (2013), define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva, fructífera y puede hacer una contribución a la comunidad”; caso contrario son las personas que padecen trastornos mentales, impedidos de llevar una vida normal, son aquellas que tienen alteraciones en el pensamiento, estado de ánimo y comportamiento.

La OMS (2017) señala que los trastornos por depresión y por ansiedad son los principales

problemas habituales en salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y productividad. La mayoría de trastornos mentales presentan diferentes consecuencias, en su mayoría en la alteración del pensamiento, también puede definirse como creencias irracionales estudiados y planteados por el Dr. Albert Ellis en el año 1962.

La Organización Mundial de la Salud (s/f), delimita la adolescencia como un período de edad comprendido entre los 11 y los 19 años. La realidad humana que abarca este concepto no puede considerarse, sin embargo, uniforme, pues depende entre otros factores del grupo social que se considere.

Corral y Pardo (2001), considera que la adolescencia debe ser abordada desde un enfoque multidisciplinar que tenga en cuenta los diferentes contextos históricos y culturales, los cambios individuales tanto a nivel psicológico como biológico, y las interacciones grupales e interpersonales. La familia y el entorno cultural proporciona a los adolescentes los contenidos cognitivos que después lo asumen como creencias propias, filosofías de vida y los nuevos esquemas.

En el Perú, el sistema especializado en atención de casos sobre violencia escolar (SíSeve) del Ministerio de Educación ha reportado entre los años 2013 al 2016: violencia verbal 9,897 casos, violencia física 12,116 casos, violencia psicológica 8,419 casos, violencia por internet/celular 808 casos, hurtos 347 casos, violencia con armas 166 casos, violencia sexual 3,035 casos.

La familia en la actualidad está perdiendo importancia como núcleo de la sociedad, los padres muchas veces no cumplen sus roles; los más afectados son los hijos que ven dificultado el clima familiar llevando a la escuela los problemas de casa.

Peña y Padilla (1997) refiere que la familia no solo atiende y presta cuidado a las personas que no pueden valerse por sí mismo, también desempeña funciones emocionales, la

estabilidad psíquica, el equilibrio y maduración personal de los miembros de una sociedad; es decir la familia constituye lo más importante para el desarrollo humano.

La problemática identificada en los alumnos ha sido gracias a la colaboración de sus autoridades y personal docente, los cuales sospechan que las creencias irracionales afectan a los alumnos, siendo un problema social, humano y educativo; origina actos negativos con frecuencia, afectando el normal proceso enseñanza- aprendizaje.

En base a la experiencia profesional, las bases teóricas y los estudios previos se procede al estudio en estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, con la finalidad de encontrar relación entre la realidad y la base teórica de la variable.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales que presentan los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?

1.2.2 Problemas específicos

1. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión necesidad de aprobación, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?

2. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión altas auto-expectativas, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?
3. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión culpabilización, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?
4. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión Intolerancia a la frustración, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?
5. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión causas externas, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?
6. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión miedo o ansiedad, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?

7. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión evitación de problemas, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?
8. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión dependencia, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?
9. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión indefensión, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?
10. ¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión pasividad, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, provincia de Lima en el periodo 2018?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Determinar el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Indicar según la dimensión necesidad de aprobación, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.
2. Indicar según la dimensión altas auto-expectativas, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.
3. Identificar según la dimensión culpabilización, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.
4. Establecer según la dimensión intolerancia a la frustración, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.
5. Indicar según la dimensión causas externas, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución

educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.

6. Identificar según la dimensión miedo o ansiedad, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.
7. Identificar según la dimensión evitación de problemas, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.
8. Identificar según la dimensión dependencia, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.
9. Establecer según la dimensión indefensión, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, provincia de Lima en el periodo 2018.

10. Identificar según la dimensión pasividad, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, provincia de Lima en el periodo 2018.

1.4. Justificación e importancia

La presente investigación tiene como propósito conocer las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, provincia de Lima en el periodo 2018.

El trabajo se basa en los sustentos teóricos y prácticos de la variable, complementa la información que se conoce sobre el tema y los resultados de esta investigación serán útil a las futuras intervenciones con la variable estudiada en el presente trabajo, servirán para crear mayor conocimiento para las siguientes investigaciones, nuevas hipótesis; que permitan crear programas de intervención psicológica para el manejo de creencias irracionales como medida de prevención en salud mental.

La investigación tiene como objetivo en un plazo determinado el compromiso de los directivos de la Institución educativa para abordar cuando se suscite los problemas relacionados a las creencias irracionales, aplicando programas de habilidades sociales que permitan afrontar problemas en el área familiar, académico y social.

La investigación es importante por ser de responsabilidad social para todos los involucrados en Psicología, además de producir cambios positivos en los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia.

La investigación se justifica según los siguientes criterios:

A nivel práctico, el resultado de la presente investigación ayudara a elaborar y ejecutar programas de intervención en el manejo de las creencias irracionales, habilidades sociales a cargo de los psicólogos, involucrando a las autoridades y personal docente.

A nivel teórico, las recopilaciones de teorías sirven para conocer más sobre la problemática de las creencias irracionales, la variable implicada determinará que genere nuevas ideas, que se validarán como nuevo conocimiento científico y podrán aportar información nueva para enriquecer el conocimiento humano.

En el aspecto psicológico, es importante poder identificar las perturbaciones emocionales, percepciones, interpretaciones de los alumnos que de manera inconsciente los conducen a tener conductas inadecuadas en la institución educativa objeto de la presente investigación.

En el aspecto social la presente investigación es importante por considerarse de salud pública, que interfiere en los alumnos, a través de los pensamientos inadecuados, erróneos, perjudiciales e irracionales; originando conductas inadecuadas; en el futuro se convertirán en ansiedad y depresión, afectando su vida normal en la sociedad.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

A nivel nacional e internacional existen investigaciones sobre las creencias irracionales, desarrollados en centros de formación universitaria.

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Quimbiulco, M. (2017) en la investigación *“Aspectos psicosociales y creencias irracionales en pacientes con intento de suicidio atendidos en el servicio de Salud Mental del Hospital Carlos Andrade Marín”*; la investigación tuvo como propósito determinar los factores psicosociales y creencias irracionales que predisponen al intento de suicidio en pacientes atendidos en el Hospital “Carlos Andrade Marín” de la ciudad de Quito.

La investigación fue descriptiva, diseño no experimental; la población estuvo conformada por hombres y mujeres pacientes de área de salud mental, mayores de 15 años con conducta suicida, con ideación suicida desde la infancia o juventud. El diseño para la muestra fue no probabilístico, se tomaron a 30 sujetos para la investigación.

Los instrumentos que se aplicaron fueron: cuestionario de indicadores de riesgo (CIR), la escala de ideación suicida de Beck (SSI), el inventario de creencias irracionales de Ellis.

Las conclusiones obtenidas fueron:

- La población masculina de pacientes con intento de suicidio fue de 15 participantes, 10 presentaron alto predominio de creencias irracionales en la dimensión “Evitación de problemas”, seguida de la dimensión “culpabilización”.

En la población femenina con intento de suicidio 13 de las 15 participantes presentaron un alto predominio en la dimensión “culpabilización”.

- Las mujeres piensan que todo lo que sucede es culpa de factores externos o de alguien y escapan a su control, el causante debe ser sancionado; no existe una adecuada resolución de conflictos en su vida diaria.
- En los hombres existe la idea de no enfrentar situaciones difíciles, no poseen capacidad para enfrentar situaciones nuevas, todo lo ocurre es culpa de personas ajenas a ellos deben ser castigados.

Villacís C. (2016) en la investigación “*Creencias irracionales y calidad de vida en adultos mayores*”, el propósito fue relacionar las creencias irracionales y la calidad de vida en los adultos mayores del Centro de Día Vida a los Años, Centro de Día La Vida es Bella y la Asociación de Adultos Mayores Nuestra Señora de la Elevación de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

La investigación fue correlacional, la población estuvo constituida de 54 adultos mayores de los centros antes indicados, mayores de 65 años con enfermedades terminales, degenerativas, trastorno mental y discapacidad.

Los instrumentos empleados en la investigación fueron Test de creencias irracionales (TCI) de Chaves L. & Quiceno N. (2010), Escala de calidad de vida en el adulto mayor (MGH) de Álvarez, M. Quintero, G. y Bayarre.

La conclusión de la investigación fue que las creencias irracionales que predominaron en los adultos mayores de ambos sexos de los centros evaluados, fueron las relacionadas a las dimensiones: “altas auto-expectativas”, seguida de la “influencia del pasado”, la cantidad de participantes de 9 adultos mayores varones y 45 mujeres.

Barreno L. y Chóez A. (2017) realizó la investigación “*Personalidad dependiente y creencias irracionales en las mujeres indígenas de Nizag del Cantón Alausí, periodo junio-noviembre 2016*”; el propósito de la investigación fue en determinar la influencia entre la personalidad dependiente y las creencias irracionales existentes en las mujeres indígenas de Nizag del Cantón Alausí, mediante la aplicación de reactivos psicológicas.

El diseño de la investigación fue no experimental, método mixto, el nivel de investigación fue descriptiva. La población fue de 104 mujeres indígenas pertenecientes a la Comunidad de Nizag del Cantón Alausí, Provincia de Chimborazo en Ecuador. La muestra estuvo conformada por 42 mujeres indígenas que presentaron personalidad dependiente de Nizag del Cantón Alausí periodo junio-noviembre del año 2016.

Los instrumentos usados en la investigación fueron: Inventario clínico multiaxial de Millón II, el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis.

Las conclusiones de la investigación fueron que de las 104 mujeres evaluadas, 42 tuvieron una alta puntuación y frecuencia en la creencia irracional: “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y probación de sus semejantes, familia y amigos”; seguida de la creencia irracional “Se necesita contar con algo más grande y fuerte que uno mismo”; con respecto a las demás creencias irracionales tuvieron una baja puntuación y frecuencia.

Jiménez, M. (2018) en su investigación “*Creencias irracionales y su relación con la percepción de la feminidad en pacientes con diagnóstico de cáncer mamario del hospital oncológico Solca Tungurahua*”, tuvo como propósito identificar la relación

existente entre las creencias irracionales y la percepción de la feminidad en las pacientes diagnosticadas cáncer mamario.

La investigación fue de tipo cuantitativo, con un alcance exploratorio, descriptivo y correlacional. La población de la investigación fueron las pacientes con cáncer mamario en el Hospital Oncológico Solca Tungurahua con un promedio de 20 a 50 años de edad, 63 pacientes diagnosticadas con cáncer mamario y la muestra estuvo comprendida en mujeres que tengan otro tipo de cáncer; con edad menor de 20 años y mayor de 50 años; también las mujeres diagnosticadas con cáncer mamario de 20 a 50 años.

Los instrumentos empleados fueron: Ficha Sociodemográfica, el Cuestionario de creencias Irracionales (TCI), el cuestionario sobre la percepción de la feminidad.

La conclusión de la investigación fue que las creencias irracionales las dimensiones que más puntaje obtuvieron son las siguientes: “Evitación de Problemas”, seguida de la siguiente dimensión “Perfeccionismo”, finalmente esta la novena dimensión “indefensión”. Los factores que generaron las creencias irracionales en las pacientes con diagnóstico de cáncer mamario del hospital oncológico Solca Tungurahua fueron: el estilo de crianza, relaciones primarias, el nivel socio-económico y educativo.

Rodríguez, J. (2015) en su investigación “*Creencias Irracionales en adolescentes embarazadas con problemas psicoafectivos*”, tuvo como propósito determinar cómo las creencias irracionales generan problemas psicoafectivos en las adolescentes embarazadas.

La investigación fue correlacional, enfoque cuantitativo. La población y muestra fueron del área de Psicología de la Unidad Metropolitana de Salud Sur, la población estuvo constituida por veinte adolescentes embarazadas.

Los instrumentos empleados en la investigación fueron: el test de creencias irracionales de Ellis, el cuestionario auto elaborado “problemas psicoafectivos.

-Las conclusiones de la investigación fue que las creencias irracionales más frecuentes en las adolescentes embarazadas fueron a nivel moderado, la creencia irracional “deben ser competentes y casi perfectas en todo lo que emprende”, seguida de la creencia irracional “sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” y finalmente la tercera creencia irracional “es más fácil evitar los problemas que hacerle frente”; las demás creencias irracionales tuvieron una baja frecuencia.

Mejía, P. (2014) realizó la investigación “*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*”, tuvo como objetivo principal Determinar la influencia de las creencias irracionales en las emociones positivas y negativas en las madres de Víctimas de Abuso Sexual de la Fiscalía Provincial de Pichincha en Ecuador, en el periodo de octubre del año 2012 a octubre del año 2013.

La investigación es cuantitativa y su diseño cuantitativo no experimental; la población estuvo constituida por las madres de víctimas de abuso sexual del Programa de Protección a Víctimas y Testigos de la Fiscalía provincial de Pichincha, la muestra aleatoria, estuvo constituida por 20 madres de niños, niñas y adolescentes víctimas de abuso sexual que acuden para atención psicológica en el Sistema de Protección.

Los instrumentos empleados fueron: Test de creencias irracionales de Ellis (1968) y Escala de emociones positivas y negativas de Bárbara Fredickson.

La conclusión de la investigación fue:

Las creencias irracionales más frecuentes en las madres de víctimas de abuso sexual son a nivel moderado fueron en las dimensiones “miedo o ansiedad” y “dependencia”

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Rasco, L. y Suarez V. (2017) realizó la investigación “*Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este, 2016*”, tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre creencias irracionales y ansiedad estado-rasgo en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud de una Universidad Privada de Lima Este. Lima, 2016. La investigación fue cuantitativa con diseño experimental; la población fue de alumnos de ambos sexos de edades entre 16 y 30 años matriculados en el semestre 2016-II de la facultad de ciencias de la salud de una Universidad privada de Lima. La muestra estuvo conformada por 318 estudiantes de primero a cuarto año.

Los instrumentos empleados fueron: Registro de opiniones (A) adaptado por Guzmán en el 2009, el Inventario de ansiedad: rasgo-estado (IDARE).

Las conclusiones de la investigación fueron:

- Las principales creencias irracionales que presentaron alta frecuencia y estuvieron ligadas a las dimensiones fueron: “infelicidad”, seguidas de las “catastróficas”, lo que significa que la mayoría de los estudiantes percibe que su desdicha se debe a factores externos; además que las cosas y las personas no son los que ellos esperaban.
- En las escuelas profesionales las creencias irracionales tuvieron altas frecuencias de la siguiente manera: en Psicología las que tuvieron mayor puntuación eran las relacionadas a la “infelicidad”, seguidas de “catastrófico”; en enfermería fue “infelicidad” seguida de “condenables”; en nutrición fue “infelicidad” seguida de

“pasado” y finalmente en Medicina fue “infelicidad”, seguida de “catastrófica”.

Lumbre, S. (2017) en la investigación *“Creencias irracionales y hostilidad/cólera en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017”*, tuvo como propósito determinar la relación que existe entre las creencias irracionales y la hostilidad / cólera en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas de San Juan de Lurigancho. Lima, 2017.

La investigación fue no experimental, descriptivo correlacional; la población fue de 1600 estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas del distrito de San Juan de Lurigancho; la muestra de 380 estudiantes del 2º, 3º y 4º año de secundaria. Los instrumentos empleados fueron: Inventario de creencias irracionales para adolescentes, adaptado por García (2014) y el Inventario multicultural de la expresión de la cólera – hostilidad (IMECH).

Los resultados de la investigación fue que los estudiantes presentaron predominio de la siguiente creencia irracional: “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”, esto significa que los estudiantes consideran que las cosas hay que aceptarlas como viene, sin posibilidad de cambiarlas.

Castillo, I. (2017), en la investigación *“Agresividad y creencias irracionales en los alumnos de 4º y 5º de secundaria en Instituciones Educativas Públicas del distrito de Puente Piedra, 2017”*, tuvo como objetivo determinar la relación entre la agresividad y las creencias irracionales en los alumnos de 4º y 5º de secundaria en Instituciones Educativas Públicas del distrito de Puente Piedra en el 2017.

La investigación fue correlacional, no experimental y la población estuvo compuesta

por 5,673 alumnos de 4° y 5° año de secundaria de las instituciones educativas públicas del distrito de Puente Piedra en el año 2017. La muestra estuvo constituida por 360 alumnos de los 4° y 5° de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Puente Piedra.

Los instrumentos empleados fueron: Cuestionario de agresividad (Buss y Perry) y el inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (adaptado por Tang, 2011).

La conclusión fue que las creencias irracionales más predominantes fueron: “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de los problemas”, seguida de la creencia irracional “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” y finalmente “Para un adolescente es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”; esto significa que los alumnos evaden responsabilidades, no se involucran en actividades que demanden esfuerzo, también existe la necesidad de pertenencia a un grupo.

Vela, P. (2018) en la investigación “*Creencias irracionales y valores interpersonales en estudiantes del 5to de secundaria del colegio integrado privado Augusto Cardich Loarte, Huánuco 2016*”, tuvo el propósito de establecer la relación entre las Creencias irracionales y valores interpersonales en estudiantes del 5to de Secundaria del Colegio Integrado Privado Augusto Cardich Loarte, Huánuco 2016.

La investigación fue de tipo no experimental, con nivel descriptivo correlacional; la población fue de 85 estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Integrado Privado Augusto Cardich; la muestra de 85 estudiantes del 5to de secundaria del Colegio Integrado Privado Augusto Cardich.

Los instrumentos empleados en la investigación fueron: el Inventario de creencias

irracionales de Albert Ellis y el cuestionario de valores interpersonales (SIV).

La conclusión de la investigación fue que la mayoría de los 85 alumnos encuestados tuvieron alto nivel de creencias irracionales: 45 fueron mujeres, cuatro tuvieron bajo nivel, 1 tuvo nivel medio y 40 tuvieron alto nivel de creencias irracionales; asimismo en 40 estudiantes hombres, 2 tuvieron nivel medio y 38 nivel alto de creencias irracionales; ambos sexos tuvieron un alto nivel de creencias irracionales; por lo que se concluye que los alumnos perciben su entorno con poca capacidad de análisis y reflexión, imposibilitando el logro de sus metas.

Kuba, C. (2017) realizó la investigación “*relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima metropolitana*”; tuvo como propósito conocer la relación existente entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en Estudiantes de una facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Lima 2016.

El tipo de investigación fue de tipo descriptiva con diseño correlacional, tuvo una población de 124 estudiantes de pre-grado de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana cuyas edades oscilaban entre los 18 años hasta los 28 años, matriculados en el semestre académico 2016-I; la muestra fue censal.

Los instrumentos empleados en la investigación fueron: el inventario de creencias irracionales y cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO - A 30).

Las conclusiones de la investigación fue que las creencias irracionales más predominantes en los estudiantes fueron: “Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de

que esto ocurra”; continuando con “Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”. Estas dos creencias mostraron a estudiantes con una reacción negativa a situaciones difíciles que suelen ocurrir; considera la necesidad de protección para poder avanzar en la vida.

Rivas, B. (2015) realizó la investigación “*relación entre clima social familiar y creencias irracionales en estudiantes del 5to grado de nivel secundario de la I.E. Enrique López Albújar. Piura 2015*” tuvo como propósito determinar la relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes del 5to grado de nivel secundario de la I.E Enrique López Albújar. Piura 2015.

El tipo de investigación es cuantitativo, descriptivo-correlacional de diseño no experimental. La población estuvo conformada por todos los alumnos del 5to grado de nivel secundario de la I.E Enrique López Albújar. Piura 2015; la muestra fue de 103 alumnos del 5to grado, pero por criterios de inclusión e exclusión quedaron 97.

Los instrumentos empleados fueron: La Escala de Clima Social Familiar (FES) y cuestionario de creencias irracionales de Albert Ellis.

La conclusión de la investigación fue:

-Los alumnos presentan un elevado porcentaje creencias irracionales en las dimensiones: “culpabilización”, seguida de” intolerancia a la frustración”. El alumnado en estudio presenta un elevado porcentaje en la categoría indicador de trastorno emocional.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1 Conceptualización de creencias irracionales

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

Beck (1995) refiere que las creencias irracionales son distorsiones cognitivas en él que se comete permanentes errores en su modo de pensar y se percibe una desviación negativa sistemática en la forma de procesar la razón.

Oblitas (2010) conceptualiza que las creencias irracionales son pensamientos considerados deformados, creados por interpretaciones inadecuadas que conllevan a sentimientos negativos, mencionando que las creencias irracionales son núcleos de vulnerabilidad personal que genera una visión negativa de la realidad en el que la persona predispone a la depresión, baja tolerancia y ansiedad.

Dryden y Ellis (1989) consideran lo siguiente:

(..) Las Creencias Irracionales se diferencian de las racionales en dos características: Primero, en que son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza y se expresan en términos de «tengo que», «debo», «debería», «estoy obligado a», etc. Segundo, en que provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas (depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo). Las Creencias racionales son el fundamento de los comportamientos funcionales, mientras que las Creencias irracionales están

a la base de las conductas disfuncionales de aislamiento, demora, alcoholismo, y abuso de sustancias tóxicas (p.17).

Santos (2006) nos refiere que hay formas de actuar y pensar que proceden de dogmas destructivos sobre la vida psíquica de la persona estos dogmas bloquean el desarrollo emocional de la persona, creando las creencias o pensamientos irracionales; originando conductas de inseguridad en el sujeto.

2.2.2. Teorías sobre creencias irracionales desde otros enfoques psicológicos

Teoría Gestalt

En la teoría Gestalt las creencias irracionales son conocidas como los pensamientos distorsionados; para Salamá (2002) refiere que el pensamiento distorsionado es recordar un suceso negativo, incomodando nuestra cabeza, truncando situaciones y generando bloqueos. El pensamiento distorsionado se basa en 2 fuerzas: la primera que es la compulsión y obsesión que es la necesidad de completar el juicio que quedo pendiente que llevo a la rigidez de pensamiento y la otra fuerza es como se procesa el contenido de la figura y fondo.

Teoría Sistémica

En el modelo sistémico, la creencia irracional según Senge (2000) es un pensamiento lineal que busca culpables, la causa inmediata a un evento buscando arreglos inmediatos como castigos, sanciones, aislamientos, indiferencias y criticas; no alcanza ver las consecuencias no intencionadas de sus acciones, ni tampoco las limitaciones lógicas y naturales que otros sistemas impondrán en las acciones lineales implementadas.

Teoría Constructivista

Para la teoría constructivista, los pensamientos racionales o irracionales son llamados constructos y se origina de la relación ambiente-sujeto, obteniendo el conocimiento a partir de los propios esquemas mentales, es decir la persona va adquiriendo de experiencias pasadas o conocimientos anteriores cuando se produce una situación similar al pasado el sujeto relaciona que puede tener un resultado muy parecido a sus esquemas pasados, originando sus pensamientos irracionales aprendido de su entorno social y de experiencias pasadas. Grennon & Brooks (1999).

Teoría Neuropsicológica

En la teoría Neuropsicológica los pensamientos racionales se originan en la corteza cerebral, considerándola como la parte razonable e intelectual, mientras que los pensamientos irracionales se originan en la amígdala y el sistema límbico, considerándolo como el cerebro emocional del ser humano. Las ideas racionales desarrolladas en la corteza cerebral son objetivas y ajustadas a la realidad; mientras que las ideas irracionales son desarrolladas en el sistema límbico son subjetivas, ilógicas y no se ajustan a la realidad. Gutiérrez (2014).

Teoría cognitiva

La teoría cognitiva define las creencias irracionales como los pensamientos automáticos que son las cogniciones negativas que aparecen como reflejas sin un razonamiento previo, son involuntarias e inadecuadas y aparecen como mensajes específicos a menudo; también utilizan la denominación de distorsiones cognitivas. Beck (1983).

2.2.3. Tipos de creencias irracionales según el Cuestionario de Ellis

Ellis (2006) describe la naturaleza de las creencias irracionales que son las siguientes:

Creencia irracional N° 1: “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familias y amigos”.

Es irracional por lo siguiente:

- Se busca la aprobación de las personas que conocemos, buscando como objetivo el perfeccionismo que no se puede alcanzar, tendríamos que tener la aprobación del 100% de las personas conocidas; si uno no da la aprobación no hay objetivo cumplido.
- Demanda un esfuerzo extremo para lograr la aprobación, además de la búsqueda de ser aprobado, produciendo un alto grado de ansiedad por la necesidad de extrema aprobación.
- No se puede ser empático siempre, resulta absurdo.
- No se puede gustar a todas las personas que conocemos, porque la aprobación depende de la valoración que el individuo y los parámetros que él maneja de forma independiente.
- Suponiendo que gane la aprobación de todos los que conozco, eso demanda tiempo y no me alcanzaría tiempo para realizar otras actividades.
- En la búsqueda de la aprobación de los demás, originaría una estrategia de convertirme en servil y adulator, descuidando otras necesidades y preferencias.
- Buscar ser amado es una actividad demasiado absorbente y muy desgastante.

Las siguientes recomendaciones ayudaran a extinguir la creencia irracional n°1:

- Por razones prácticas intenta ser aprobado.

- Causa molestia no ser aprobado, pero jamás pensar que es aterrador o catastrófico.
- Asumiendo la necesidad de ser aprobado, debe asumirse de manera inteligente y tranquila, nunca desesperarse, ni alocarse.

Creencia irracional N° 2: “Debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende”.

Es una creencia irracional por estas razones:

- El ser humano no es totalmente competente, no puede destacar en todos los aspectos. La mayoría no destaca ni siquiera en un solo aspecto importante, intenta tener triunfos, pero nunca exigir éxito porque nos produce daño y sensación de inutilidad.
- Debemos tener éxito de forma moderada, el esfuerzo genera tensión si buscamos el 100% del éxito de las cosas que realizamos, demandaría un esfuerzo por sobre nuestras capacidades, originando distintos malestares psicossomáticos.
- La valoración personal depende de los éxitos externos y pensar que para ser feliz debo superar a los demás, es una filosofía autoritaria y poco democrática.
- El pensar que el éxito radica en ser competente, aparta a la persona en su objetivo de ser feliz.
- La preocupación por tener éxito trae como consecuencia un miedo a cometer errores o fracasar en otras tareas; el miedo impide los éxitos por lo que uno lucha.

Las recomendaciones para suprimir esta creencia seria:

- En vez de pensar que puede cometerse errores, se debe actuar.
- Se debe disfrutar lo que sucede durante el proceso, en vez de pensar en los resultados que se obtendrán.

- Se debe pensar en actuar bien, de acuerdo a nuestras necesidades y no en agradar o pensar ser mejor que los demás, no somos perfectos.

Creencia irracional N° 3: “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”.

Es irracional por las siguientes razones:

- ¿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? La respuesta sería que tardaría mucho tiempo, además de tener como resultados una respuesta de rencor, odio, infelicidad; si alguien cometiera un error cualquiera sea las circunstancias, se debe señalar sus errores y juzgándolo tenemos la capacidad de tener moral o nuestras acciones tendrán sentido moral.

Las recomendaciones para extinguir la creencia n°3 serían:

- No se debe culpar a los demás por sus errores, sino entender que son producto de problemas emocionales, simpleza e ignorancia.
- Debemos entender porque las personas actúan de esa manera, comprendiendo y conversando para considerar su punto de vista, para que así corrija sus errores y no vuelva a repetirlos, se debe hacer con calma, paciencia y buen humor.
- Entender que cometemos errores al igual que los demás, como consecuencia de la ignorancia o problemas emocionales, no se debe culpar por este motivo.

Creencia irracional N° 4: “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”.

Es creencia irracional por los siguientes motivos:

- No podemos creer que las cosas siempre van a pasar como uno desea, no dependemos de nosotros, sino de otros factores a considerar: valoración de las personas, situaciones, acontecimientos, factores ambientales.
- El pensar que las cosas no serán como quiero, me genera frustración, se considera menos posibilidades que pase lo que uno planea, porque las personas se vuelven ineficaces, desorganizadas y con los esfuerzos enfocados a la existencia de que suceda las cosas que uno desea.
- No podemos cambiar nuestro presente, pero si nuestro futuro.

Recomendaciones para extinguir la creencia:

- Se puede identificar la situación como aversiva, se minimiza la frustración y no se le da importancia, de esta manera nos sentimos mejor.
- Si se siente fastidiado con dolores físicos, como el dolor de cabeza, se busca la manera de eliminar el dolor o de lo contrario hacer una actividad de distracción, de igual manera se procede con la frustración, para evitar sensaciones desagradables.

Creencia irracional N° 5: “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones”.

La razón para considerarla irracional:

- 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 a otros acontecimientos a pesar de que no hago nada para evitarlo.

Para extinguir la creencia irracional, tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Cuando me siento desgraciado, debo reconocer que estoy creando una emoción negativa, una reacción inmediata ante un acontecimiento o persona; no debo dejarme llevar por mis emociones.
- Debemos observar nuestras emociones de infelicidad; debemos investigar el inicio de las frases irracionales, las analizo y las cuestiono por tener contradicciones.

Creencia irracional N° 6: “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa

Razones de la irracionalidad:

- La ansiedad se agudiza cuando hay un eminente peligro, impidiendo enfrentarla con eficacia.
- La atención se focaliza ante una situación terrorífica pueda ocurrir.
- Inquietarse por que una situación peligrosa pueda ocurrir, nos lleva a dramatizar las posibilidades de que suceda.
- Los hechos temidos como la muerte y enfermedad grave, son inevitables y tener la preocupación no evitara que suceda.
- El pensar en el miedo a los hechos peligrosos, no muestran tanto problema, la preocupación genera más temor de lo que en realidad representa.

Recomendaciones para extinguir esta creencia:

- Examinar las frases intrínsecamente dramáticas, cambiarlas por un pensamiento sano y de acuerdo con la realidad.
- Deberá analizar los miedos y establecer la irracionalidad en ellos, los cuales no ayudará a afrontar el peligro, aumentando la posibilidad de no reaccionar ante situaciones de riesgo.

- Se debe realizar actividades que generen miedo, para darnos cuenta que no hay nada intrínsecamente negativo.
- No se deberá preocuparse por los miedos que fueron superados y son temporales; debe suprimirse afrontándolos, de manera que no vuelvan a aparecer.

Creencia irracional N° 7: “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”.

Razones para esta creencia irracional:

- Si pretendes evitar una dificultad o decisión con frecuencia y que parezca fácil llevarlo a cabo, que aparentemente no tiene consecuencias, en realidad es difícil y prolongado, pasan por incertidumbre y diálogos internos que ocasionan molestar 10 veces más de lo que imaginamos.
- Las personas piensan que el camino a la felicidad es sin compromiso y evaden toda responsabilidad.

Las recomendaciones para extinguir esta creencia son:

- Deberá hacer las cosas sin quejarse, tenemos que saber sobrellevar de forma ingeniosa de asumir la responsabilidad de la vida.
- Si rechazas los problemas y responsabilidades encontraras que detrás de cada rechazo existen frases que nos provoquen ansiedad o rebeldía.
- Se debe planificar esquemas de trabajo, metas razonables y logros intermedios.
- Debe asumir que vivir implica asumir responsabilidades.

Creencia irracional N° 8: “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.

Se considera irracional esta creencia por lo siguiente:

- Se piensa que todos tenemos algo de dependencia, no hay razón para que esta dependencia crezca, requiriendo que los demás piensen por otros.
- Muchos dependientes piensan que para sentirse más seguro necesita lo que los demás dicen, pierde su seguridad personal, pudiendo no tomar sus propias decisiones sobre sus actos a pesar de los errores que puedan cometer; la persona sigue siendo competente.

Las siguientes recomendaciones ayudaran a extinguir la creencia irracional:

- No es terrible entender que uno puede apoyarse en uno mismo y ser comprometidos en sus decisiones.
- La ayuda de los demás es necesaria, pero no abusos de ella.

Creencia irracional N° 9: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”.

Esta creencia es irracional por lo siguiente:

- Si pensamos que existe una gran influencia de los hechos pasados que servían para solucionar los problemas, se utiliza los supuestos de la realidad y siendo ineficaz en la búsqueda de soluciones.
- Las influencias del pasado son usadas como excusa para evitar un cambio en el presente.

Las recomendaciones para extinguir esta creencia serán:

- Todo lo pasado es importante para la vida del ser humano, se debe saber que el presente es el pasado del mañana, debemos esforzarnos para cambiarlo por algo provechoso para nuestro futuro.
- En lugar de prolongar situaciones de forma automática en el presente, puede pensar en repetir actos pasados.
- Debe debatir, discutir, afrontar aquellas ideas que nos perjudican en el presente.

Creencia irracional N° 10: “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”.

Se considera irracional por lo siguiente:

- Los seres humanos rara vez nos sentimos contentos cuando estamos inactivos, a menos que nos encontremos en un periodo de mucho esfuerzo necesitamos descansar, el estar en un descanso prolongado nos da apatía y aburrimiento.
- Los que llevan una vida ociosa o pasiva, que dicen que no existe nada que los apasione, se defienden de sus temores en especial el temor a ser una persona fracasada.
- La confianza se logra con el desarrollo de una actividad, esta confianza nos da orgullo y no generarían desanimo, baja autoestima que llevan las personas que llevan una vida de ocio o pasividad.

Las recomendaciones para extinguir esta creencia seria:

- La persona debe sentirse vivo a través de una actividad que le sea productiva, esta actividad debe realizarse en forma grupal y entre amigos.
- Debe asumir nuevos proyectos que demande tiempo, cambiar sus intereses que demanden tiempo; que mantengan activo y alejado de la rutina.

- Debe analizar si en realidad disfruta de la actividad prolongada o es el miedo o fracaso que lo mantiene inactivo, teniendo en cuenta que la felicidad es lograr algo.

2.2.4 Dimensiones de las creencias irracionales según el Inventario de Ellis (1968)

- **Necesidad de aprobación:** Es la concepción de la persona que considera merecedor de un reconocimiento, ser aprobado y aceptado por los demás, con gestos de amabilidad. Se valora en diez ítems que encierra: aprobación social y afecto.
- **Altas auto-expectativas:** Es la creencia que la persona tiene de ser idóneo, competente para realizar actividades y si no logra realizarlas con eficiencia; las personas son incompetentes e inútiles. Se valora en diez ítems que encierra: perfeccionismo y competencia.
- **Culpabilización:** Es la idea que las personas malas deben ser castigadas, sancionadas para que no vuelvan a cometer errores. Se valora en diez ítems que encierra: juicio hacia los demás y culpabilidad.
- **Intolerancia a la frustración:** Es la manera de pensar que las cosas no le salen bien; por lo tanto debo sentirme derrotado, frustrado y triste. Se valora en diez ítems que encierra: incapacidad de cambio, ira y decepción.
- **Causas externas:** Es la manera de pensar que todo lo que nos pasa es culpa de factores externo, escapa de nosotros e influye en nuestras emociones, no lo podemos evitar. Se valora en diez ítems que encierra: inadecuadas relaciones interpersonales.

- **Miedo o ansiedad:** Es la incertidumbre por el futuro, incontrolable, aumenta nuestro estrés cuando no sabemos lo que va a pasar; se piensa que el futuro es peligroso. Se valora en diez ítems que encierra: sensación de peligro y tensión.
- **Evitación de problemas:** Es cuando se busca evitar la responsabilidad en las personas, que después busque controlar sus vidas. Se valora en diez ítems que encierra: autoestima y asertividad.
- **Dependencia:** Es cuando la persona pierde la individualidad y busca protección en otras personas. Se valora en diez ítems que encierra: individualidad y subordinación.
- **Indefensión:** En la limitación que siente una persona para afrontar nuevos retos, relaciona sus experiencias pasadas y las generaliza con el presente, asumiendo lo que podría sucederle. Se valora en diez ítems que encierra: capacidad de lograr metas, derecho personal.
- **Pasividad:** Es la conducta que se manifiesta cuando la persona cree que la felicidad aumenta cuando estamos en ocio o no hacemos actividades productivas y disminuye cuando realizamos actividades productivas. Se valora en diez ítems que encierra: ocio e inacción personal.

2.3. Definiciones conceptuales

- **Ansiedad:** Es una actitud emotiva o sentimental concerniente al futuro y se caracteriza por una alternativa desagradable de miedo y desesperanza.
- **Cliente:** Es el término que en la actualidad se denomina a los pacientes en el área de salud, para la especialidad de Psicología es necesario la atención oportuna, seguida de un diagnóstico psicológico.

- **Cognición:** Es el proceso que implica la acción de conocer un objeto o algo, a través de la percepción y el razonamiento.
- **Conducta:** Es el comportamiento del individuo como respuesta del estímulo que lo rodea.
- **Creencias:** Son las autoafirmaciones, pensamientos, ideas e imágenes mentales, que determina las emociones y conductas del ser humano.
- **Creencias racionales:** Son pensamientos que se basan en la realidad, verificables y saludables, basándose en los hechos reales, sin subjetividad o idea mágica.
- **Creencias irracionales:** Son ideas, pensamientos y cogniciones que no están acorde con la realidad, no permiten el cumplimiento de metas en la persona.
- **Distorsiones cognitivas:** son los errores sistemáticos en el procesamiento de la información en el ser humano.
- **Emoción:** Es el estado psíquico con alto grado muy fuerte de sentimiento y acompañado de una expresión motora a menudo muy intensa en el ser humano.
- **Pensamientos automáticos:** Son las cogniciones negativas que aparecen como reflejos; sin razonamiento previo, irracionales e inadecuados, dados como válidos e involuntarios en el cliente.
- **Miedo:** Es el comportamiento emotivo con tono de desagrado y acompañado por una reacción motora: huida, encogimiento y ataques convulsivos.
- **Terapia:** Es el modelo utilizado por los psicólogos para trabajarlos con sus clientes, donde se realiza trabajo de ayuda para el bienestar del individuo.
- **Terapeuta:** Es el encargado de dirigir las terapias, valiéndose de métodos, procedimientos a usar en sus clientes.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

En razón del propósito que persigue la investigación es de tipo básica simple porque tiene como propósito recoger información de la realidad y generalizar los resultados. Según Cívicos y Hernández (2007) refiere que la investigación básica se ocupa del objeto de estudio sin aplicarla inmediatamente, tiene en cuenta los resultados y descubrimientos, para generar avances científicos y nuevos productos.

La investigación fue de tipo descriptiva porque implica observar y describir el comportamiento de un grupo de sujetos sin intervenir sobre él de ninguna manera. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010); define: “Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población”. (pag.80).

La investigación según el enfoque es cuantitativa, representa los procesos de manera secuencial y probatorio, donde las etapas van en secuencia rigurosa. Los estudios de enfoque cuantitativo buscan recolectar los datos para probar la hipótesis en base, utiliza la estadística y la valoración numérica para establecer patrones comportamentales, cuyos resultados permiten probar teorías.

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de investigación es no experimental y según la temporalización el diseño de investigación es transversal, porque en un solo momento recolecta datos y en un tiempo único.

El diseño no experimental es cuando no se manipulan las variables; es decir no se varía de forma intencional las variables independientes. El investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. En la investigación no experimental se observa los fenómenos en su contexto natural, para posteriormente analizarlos Hernández, Fernández y Baptista (2010).

De acuerdo a lo afirmado por los autores anteriores se infiere que el investigador que utiliza el tipo de diseño no experimental, asume el papel de observador de manera pasiva, recolectando información de acuerdo al contexto donde se desarrolla la investigación.



Figura 1. Diseño de la investigación

Donde:

O= Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (Estudiantes)

3.3. Población y muestra

- **Población**

La población de estudio está comprendida por 53 estudiantes de 5to. de secundaria, que asisten a la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, que fueron encuestados durante el periodo 2018.

- **Muestra**

La muestra es censal porque está constituida por la totalidad de la población, por ser una cantidad reducida de participantes; por tanto está conformada por los 53 estudiantes de 5to. de secundaria que asisten a la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”, en el distrito de Independencia.

Criterios de inclusión de los participantes:

- Estudiantes entre 15 a 20 años de edad.
- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes que asisten a la I. E. 2056 “José Gálvez” regularmente

Criterios de exclusión de los participantes:

- Estudiantes que presenten alguna discapacidad.
- Estudiantes que son irregulares

3.4. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable de estudio son las creencias irracionales que presentan dimensiones de las cuales se derivan los indicadores. Las dimensiones son: necesidad de aprobación, altas auto-expectativas, culpabilización, intolerancia a la frustración, causas externas, miedo o ansiedad, evitación de problemas, dependencia, indefensión y pasividad.

A continuación se dará conocer de manera más detallada los indicadores correspondientes a cada dimensión, a través de la matriz de operacionalización:

Tabla 1. Matriz de Operacionalización

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICE	INSTRUMENTO
CREENCIAS IRRACIONALES	Albert Ellis (1962), Creencias irracionales son pensamientos de carácter absoluto y dogmático que se expresa en forma de exigencia, obligación, y a asociadas emociones inadecuadas.	Mc. Kay y Navas (1987); Es un inventario que evalúa las diez principales concepciones erróneas que son aprendidas e incorporadas en nuestro repertorio comportamental a lo largo de nuestra crianza. Considera que existe 10 ideas principales sobre creencias irracionales, las cuales son: 1.-Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos. 2.-Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende. 3.- Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas. 4.-Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran. 5.-Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones. 6.- Se debe sentir miedo o ansiedad, ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa. 7.- Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente. 8.- Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo. 9.-El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente. 10.-la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.	Necesidad de aprobación	<ul style="list-style-type: none"> • Aprobación social. • Afecto 	1,11,21,31,41, 51,61,71,81,91	En acuerdo	Inventario de Creencias Irracionales de Ellis (Mc. Kay y Navas)
			Altas auto-expectativas	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionismo. • Competencia. 	2,12,22,32,42 ,52,62,72,82,92		
			Culpabilización	<ul style="list-style-type: none"> • Juicio hacia los demás • Culpabilidad 	3,13,23,33,43 ,53,63,73,83,93		
			Intolerancia a la frustración	<ul style="list-style-type: none"> • Incapacidad de cambio • Ira • Decepción 	4,14,24,34,44 ,54,64,74,84,94		
			Causas externas	<ul style="list-style-type: none"> • Inadecuada relaciones interpersonales. 	5,15,25,35,45, 55,65,75,85,95		
			Miedo o ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de peligro. • Tensión. 	6,16,26,36,46, 56,66,76,86,96	En desacuerdo	
			Evitación de problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Asertividad 	7,17,27,37,47 ,57,67,77,87,97		
			Dependencia	<ul style="list-style-type: none"> • Individualidad. • Subordinación. 	8,18,28,38,48, 58,68,78,88,98		
			Indefensión	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de lograr metas. • Derecho personal 	9,19,29,39,49, 59,69,79,89,99		
			Pasividad	<ul style="list-style-type: none"> • Ocio. • Inacción personal. 	10,20,30,40,50 60,70,80,90, 100		

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica empleada fue instrumento utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis, que sirvió para medir el nivel de las creencias irracionales en los estudiantes, el cual consta de 100 ítems, que se miden con una escala dicotómica.

A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA: Inventario de Creencias Irracionales

- **Autor:** Albert Ellis (1968)
- **Adaptado:** Davis Mc. Kay y Eshelman Robleto Navas (1987)
- **Forma de Administración:** Individual
- **Ámbito de Aplicación:** En el Perú, la primera aplicación del instrumento lo realizó El Dr. Cesar Bocanegra Velásquez a 50 consumidores de P.B.C. en situación de internamiento en el año 1991.
- **Duración:** 30 minutos (aprox.)
- **Descripción del cuestionario:** El instrumento está constituido por 100 ítems que son de tipo cerrado y de opción de respuesta dicotómica (en acuerdo ó en desacuerdo). Las preguntas están propuestas en un lenguaje claro y sencillo. El cuestionario evalúa 10 categorías o dimensiones de las creencias irracionales.
- **Calificación:** Las respuestas se califican con puntos, que contiene como opciones a las alternativas: De acuerdo (2) y en desacuerdo (1)
- **Baremo:** La baremación sirve para la interpretación de los resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los

valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y de la variable en general.

Tabla 2. Baremo de interpretación de la variable

Categorías	I al X	Total
1. Bajamente negativo	10-12	100-129
2. Moderadamente negativo	13-16	130-169
3. Altamente negativo	17-20	170-200

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes de 5to. Secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”–Distrito de Independencia según el sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	23	43
Masculino	30	57
Total	53	100

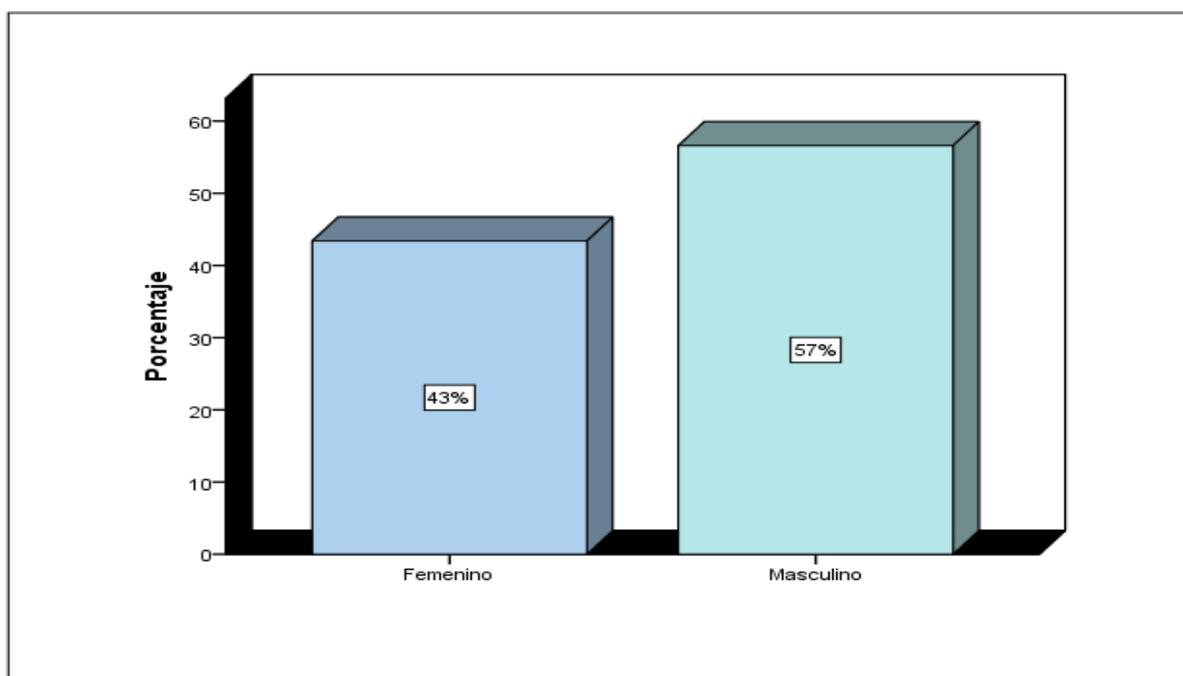


Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de 5to. Secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”–Distrito de Independencia según el sexo.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la investigación determina que el mayor porcentaje de estudiantes que participaron en el estudio son del sexo masculino igual al 57% (30) y el 43 % (23) son del sexo femenino.

Tabla 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes de 5to. Secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”–Distrito de Independencia según la edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15-16	17	32
17-18	32	60
19-20	4	8
Total	53	100

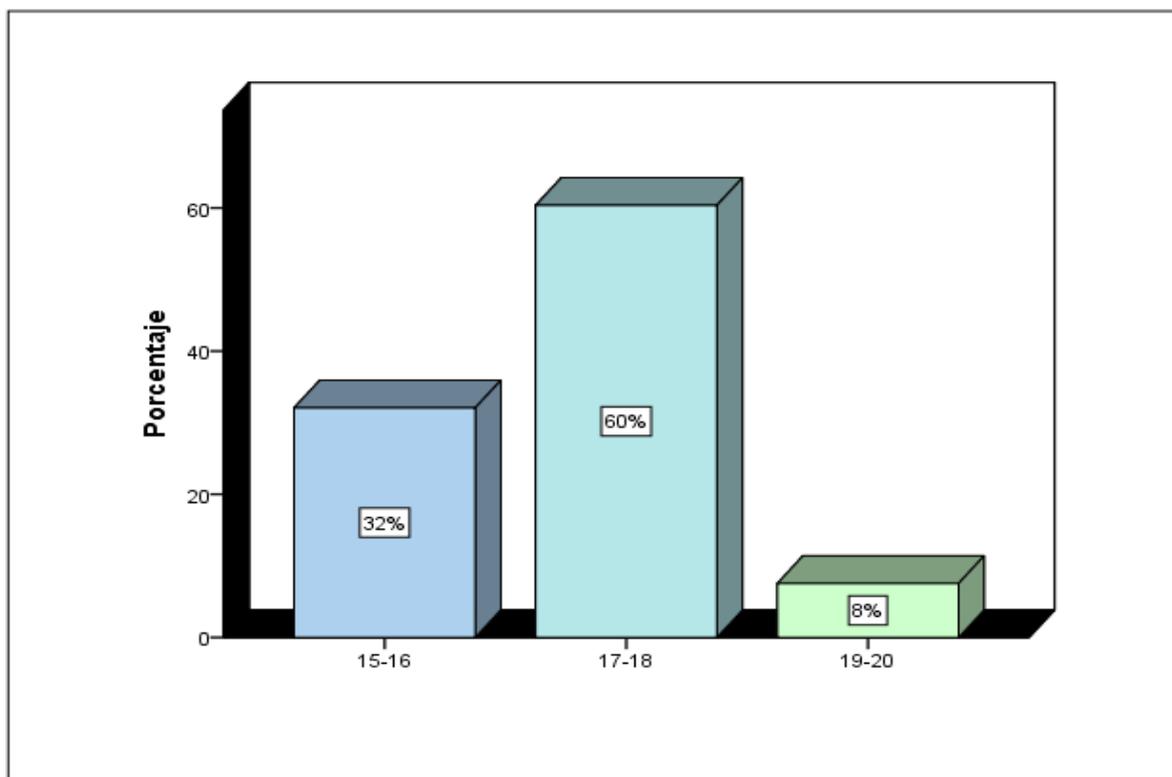


Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes de 5to. Secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”–Distrito de Independencia según la edad.

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que la mayor proporción de estudiantes es del 60%, están entre 17 y 18 años; le sigue el 32% que son los estudiantes entre 15 y 16; finalmente el 8% de estudiantes están entre 19 y 20 años.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 5. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión necesidad de aprobación.

Necesidad de aprobación	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	6	11
Moderadamente negativo	41	77
Altamente negativo	6	11
Total	53	100

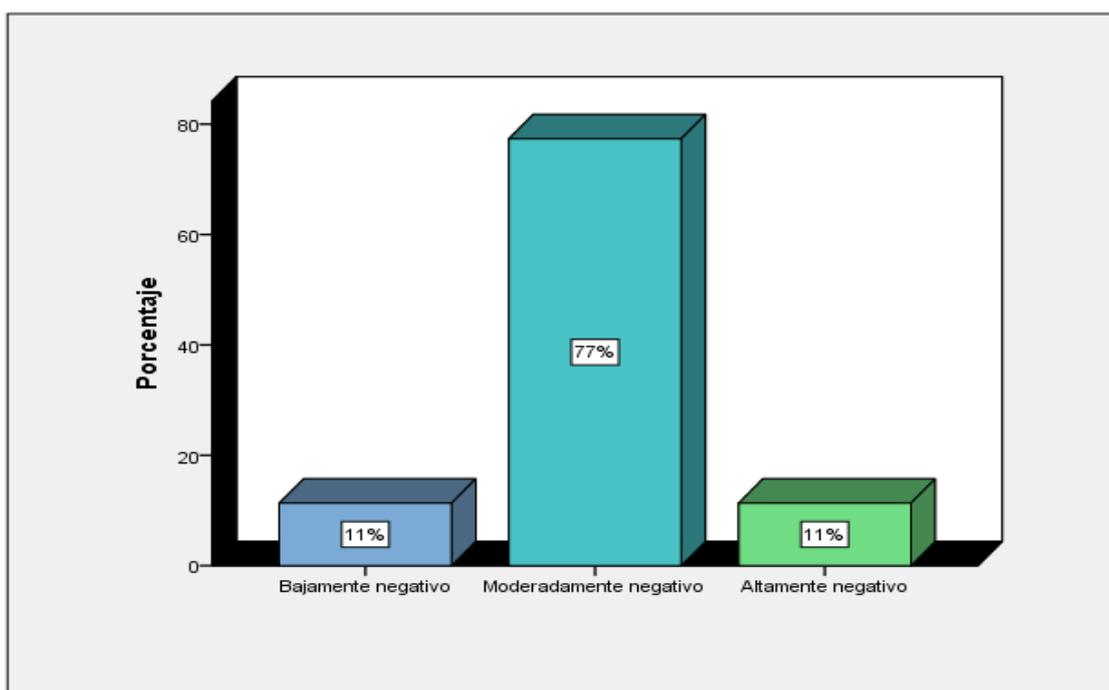


Figura 4. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión necesidad de aprobación.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión necesidad de aprobación la mayor proporción es de 77%, que corresponde a moderadamente negativo, el 11 % corresponde a bajamente negativo y el 11% a altamente negativo.

Tabla 6. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión altas auto-expectativas.

Altas auto-expectativas	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	16	30
Moderadamente negativo	35	66
Altamente negativo	2	4
Total	53	100

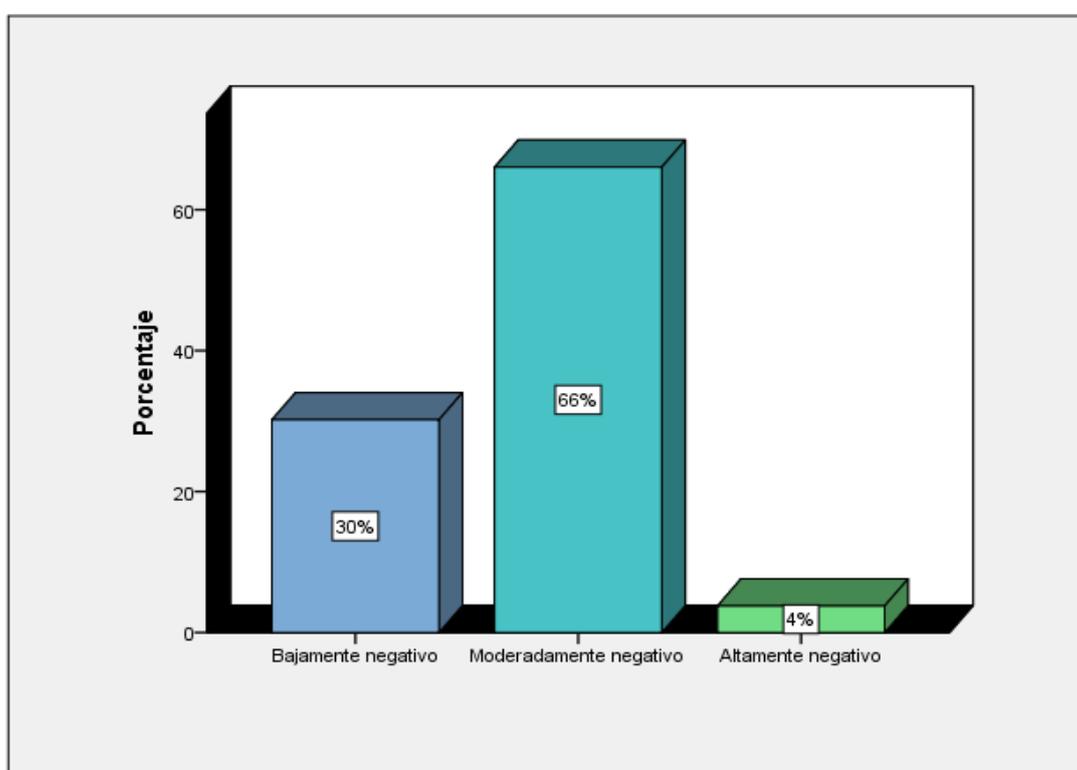


Figura 5. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión altas auto-expectativas.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión altas auto-expectativas, la mayor proporción es de 66% y corresponde a moderadamente negativo; el 30% corresponde a bajamente negativo y el 4% a altamente negativo.

Tabla 7. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión culpabilización.

Culpabilización	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	6	11
Moderadamente negativo	39	74
Altamente negativo	8	15
Total	53	100

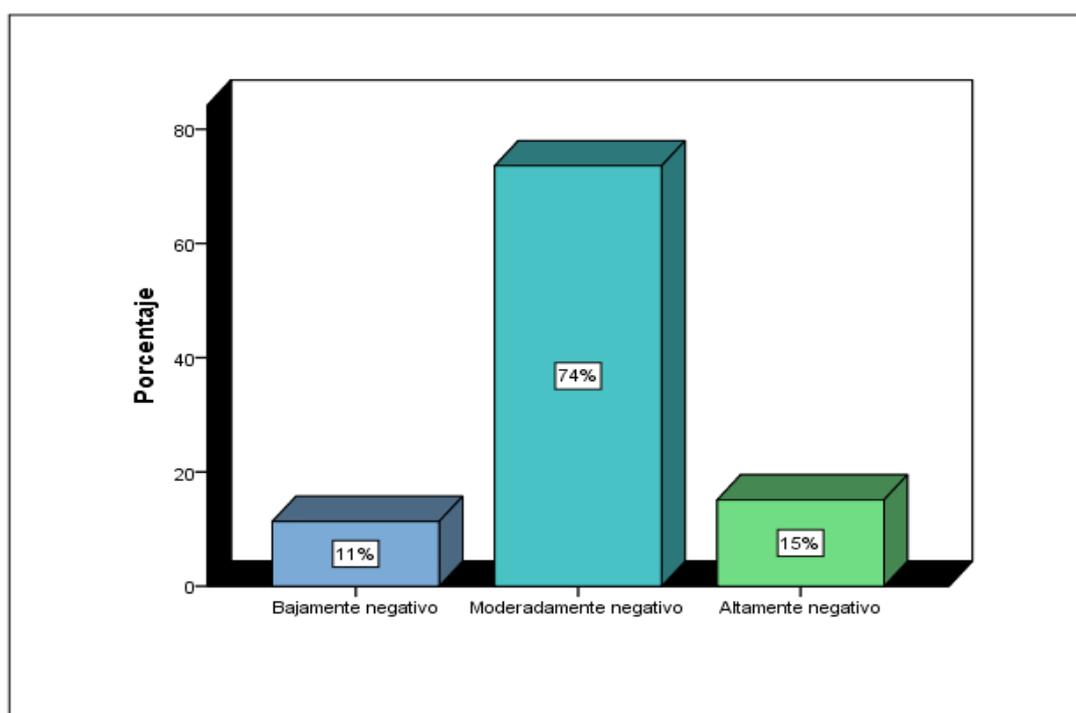


Figura 6. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa. 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión culpabilización.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión culpabilización, la mayor proporción es de 74%, corresponde a moderadamente negativo; el 15% corresponde a altamente negativo y el 11% corresponde a bajamente negativo.

Tabla 8. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión intolerancia a la frustración.

Intolerancia a la frustración	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	17	32
Moderadamente negativo	35	66
Altamente negativo	1	2
Total	53	100

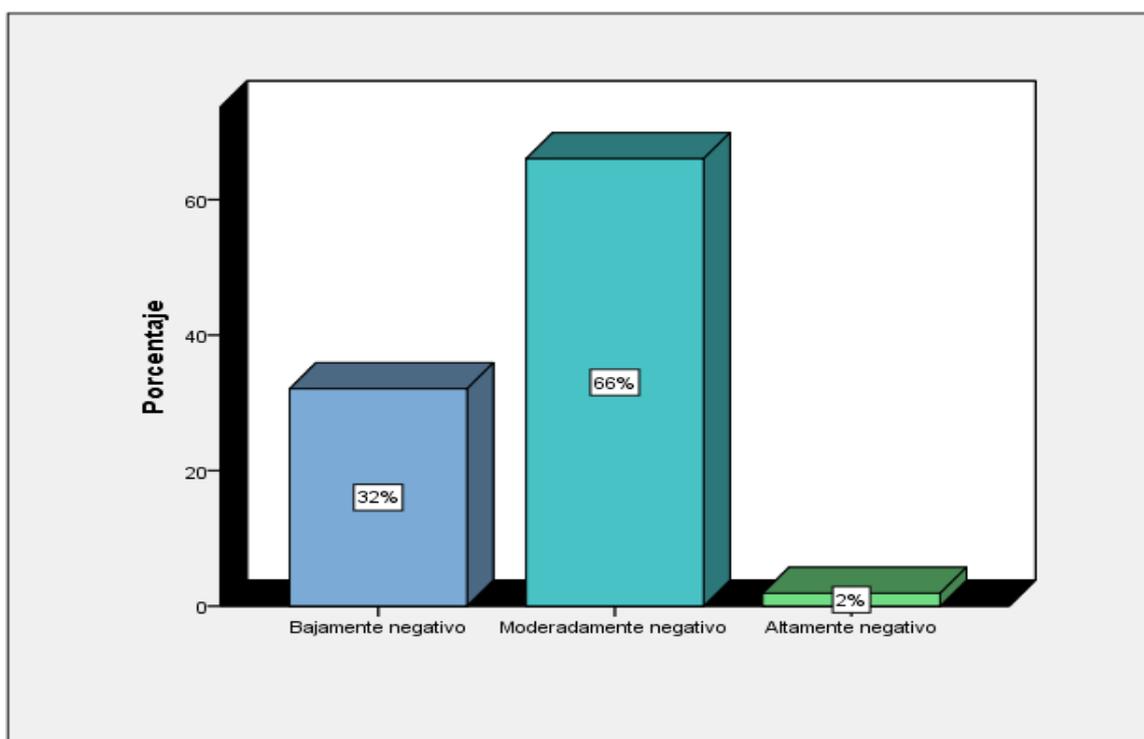


Figura 7. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión intolerancia a la frustración.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión intolerancia a la frustración, la mayor proporción es de 66%, corresponde a moderadamente negativo; el 32% corresponde a bajamente negativo y finalmente el 2% le corresponde a altamente negativo.

Tabla 9. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión causas externas.

Causas externas	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	27	51
Moderadamente negativo	24	45
Altamente negativo	2	4
Total	53	100

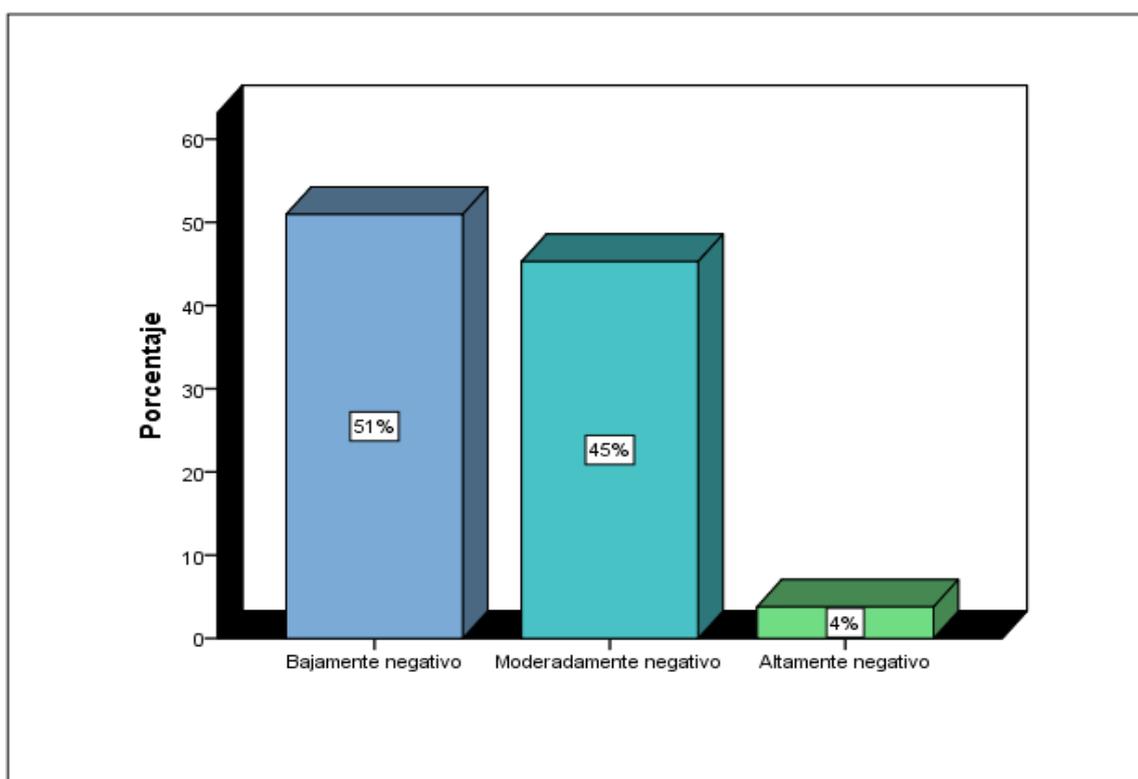


Figura 8. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión causas externas.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión causas externas, el mayor porcentaje es de 51%, corresponde a bajamente negativo; el 45% corresponde a moderadamente negativo y el 4% le corresponde a altamente negativo.

Tabla 10. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión miedo o ansiedad.

Miedo o ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	9	17
Moderadamente negativo	38	72
Altamente negativo	6	11
Total	53	100

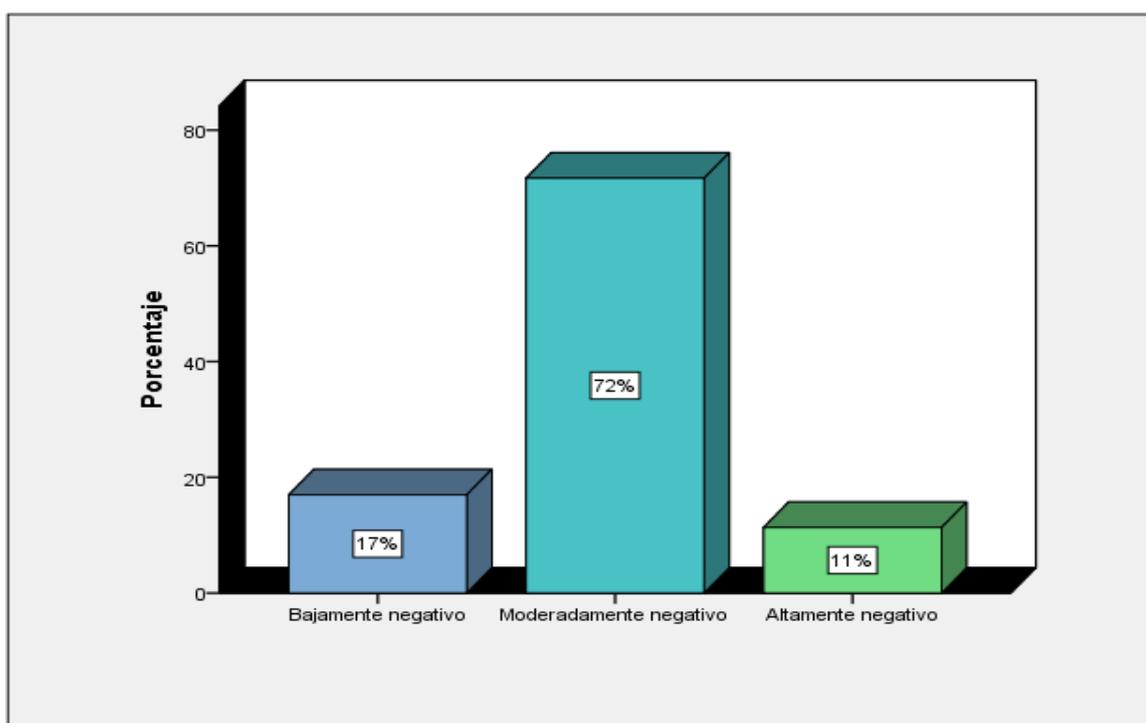


Figura 9. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión miedo o ansiedad.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión miedo o ansiedad, la mayor proporción es de 72%, corresponde a moderadamente negativo; el 17% corresponde a bajamente negativo y finalmente el 11% le corresponde a altamente negativo.

Tabla 11. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión evitación de problemas.

Evitación de problemas	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	7	13
Moderadamente negativo	44	83
Altamente negativo	2	4
Total	53	100

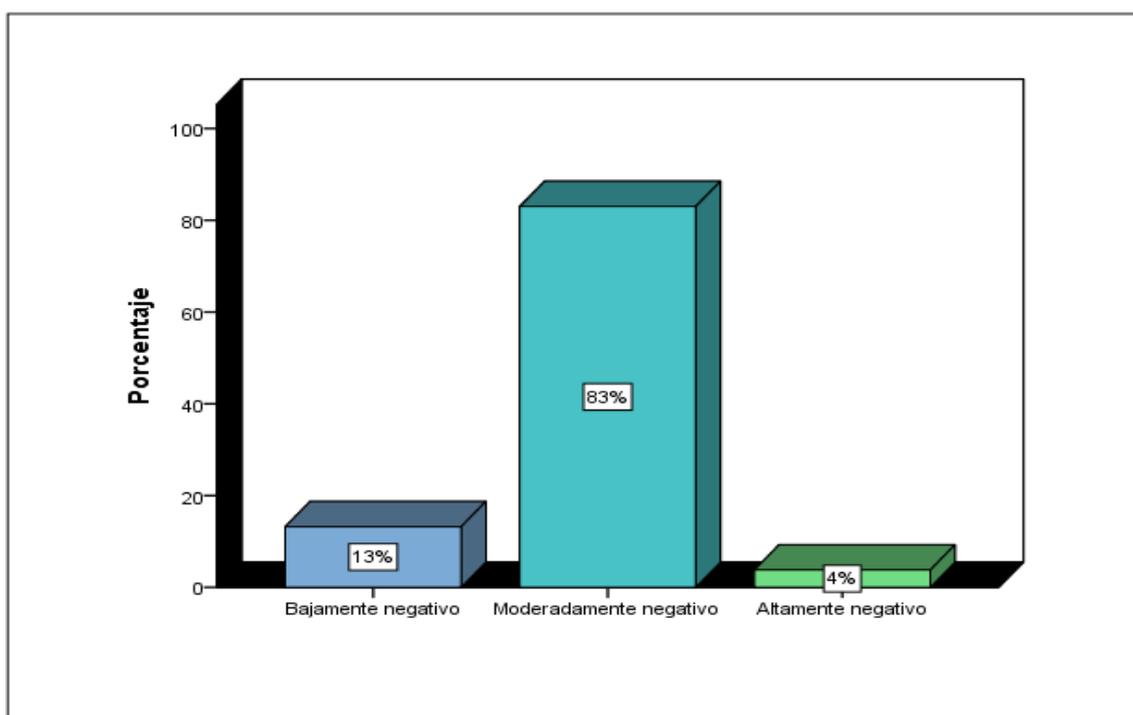


Figura 10. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa. 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión evitación de problemas.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión evitación de problemas, el mayor porcentaje es de 83%, corresponde a moderadamente negativo; el 13% corresponde a bajamente negativo y el 4% le corresponde a altamente negativo.

Tabla 12. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión dependencia.

Dependencia	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	20	38
Moderadamente negativo	32	60
Altamente negativo	1	2
Total	53	100

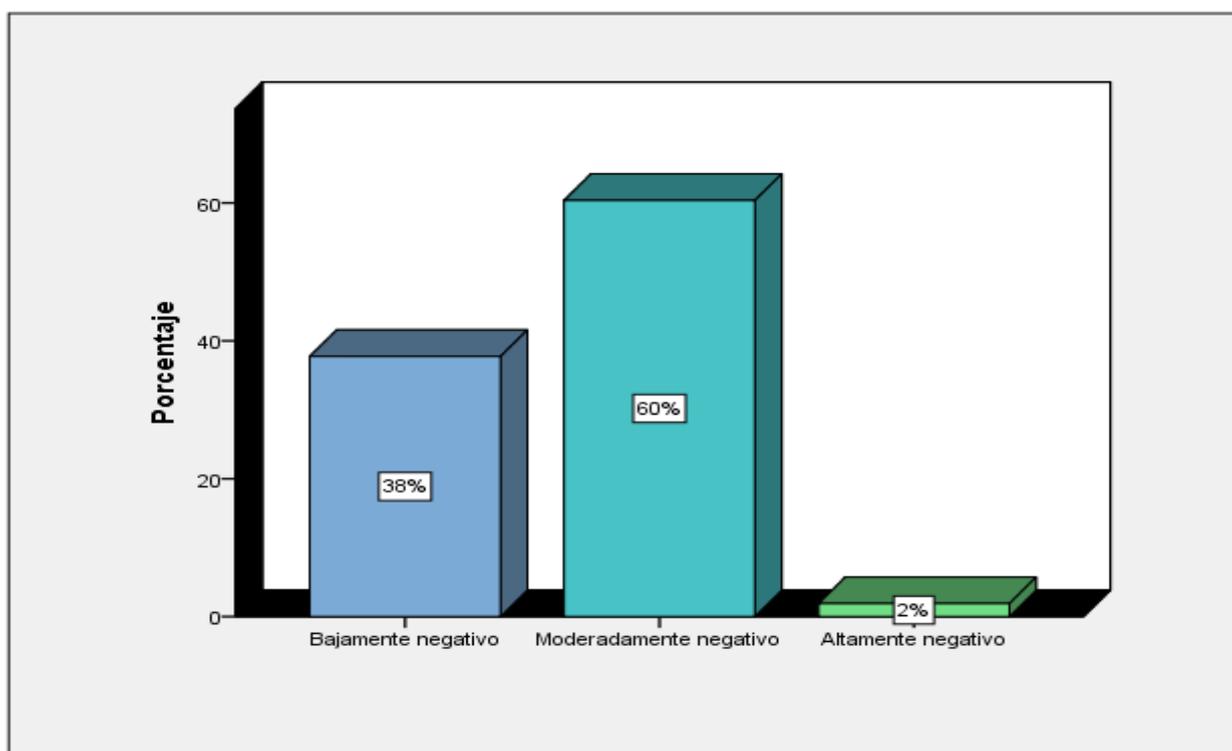


Figura 11. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión dependencia.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión dependencia, la mayor proporción es de 60%, corresponde a moderadamente negativo; mientras que el 38% corresponde a bajamente negativo y el 2% le corresponde a altamente negativo.

Tabla 13. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión indefensión.

Indefensión	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	8	15
Moderadamente negativo	39	74
Altamente negativo	6	11
Total	53	100

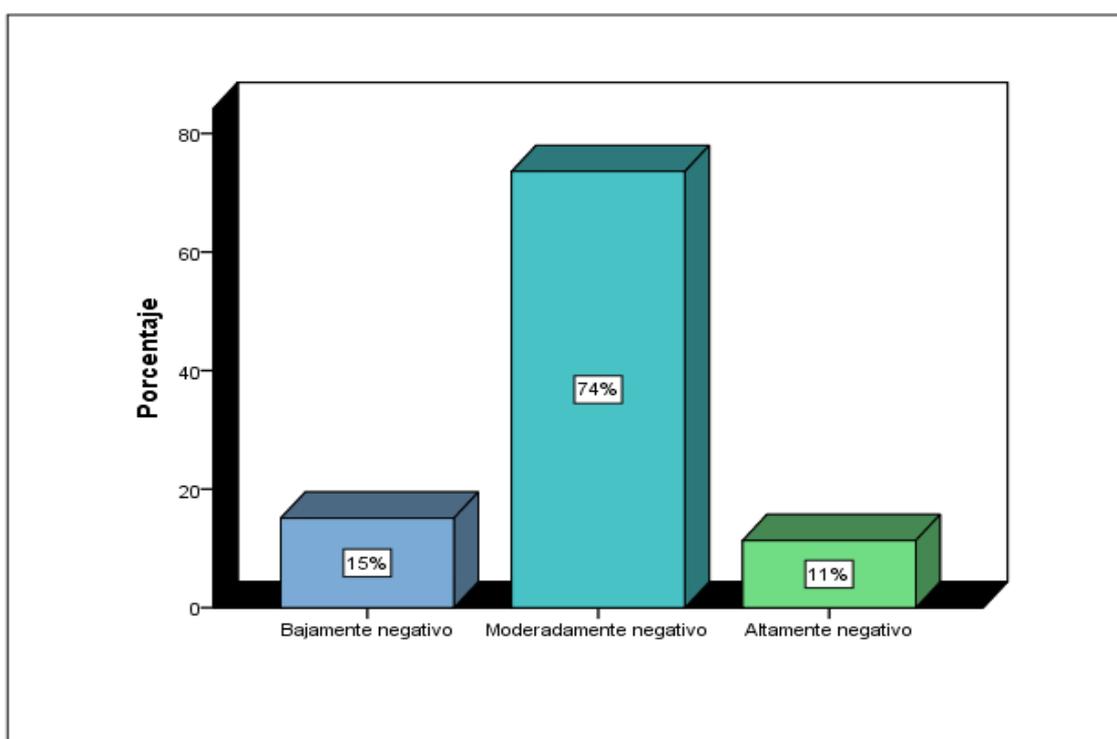


Figura 12. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión indefensión.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión indefensión, la mayor proporción es de 74%, corresponde a moderadamente negativo; mientras que el 15% corresponde a bajamente negativo y el 11% le corresponde a altamente negativo.

Tabla 14. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión pasividad.

Pasividad	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente negativo	6	11
Moderadamente negativo	42	79
Altamente negativo	5	9
Total	53	100

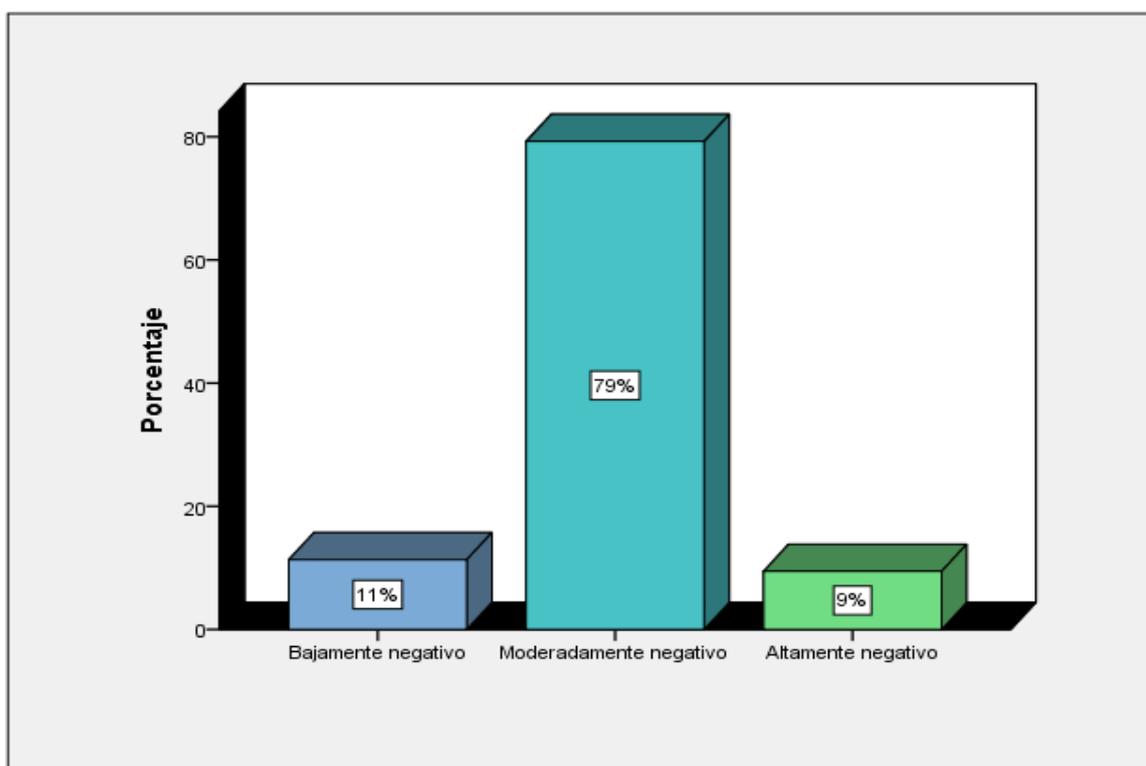


Figura 13. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la dimensión pasividad.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la dimensión pasividad, la mayor proporción es de 79%, corresponde a moderadamente negativo; el 11% corresponde a bajamente negativo y el 9% corresponde a altamente negativo.

Tabla 15. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa. 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la variable creencias irracionales.

Creencias irracionales	Frecuencia	Porcentaje
Bajamente Negativo	8	15
Moderadamente negativo	45	85
Total	53	100

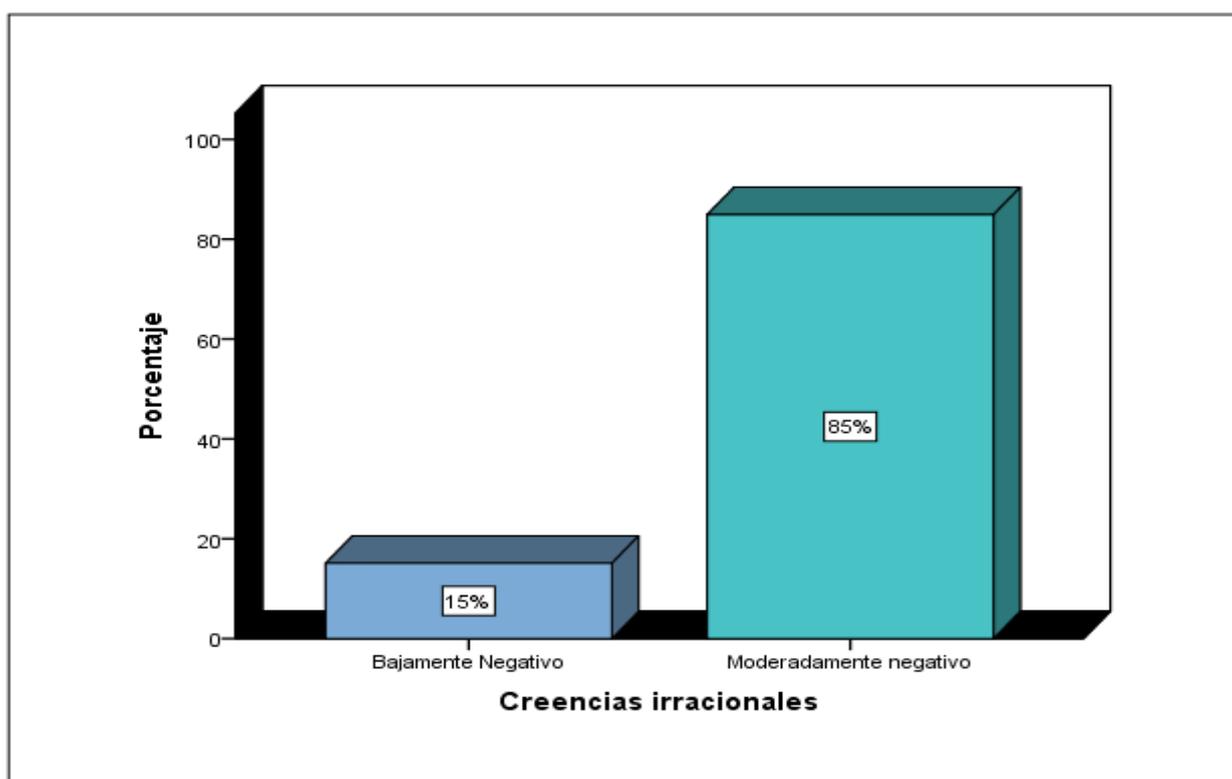


Figura 14. Nivel de creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”- Distrito de Independencia, según la variable creencias irracionales.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la variable de estudio creencias irracionales, el mayor porcentaje es de 85%, corresponde a moderadamente negativo; mientras que la segunda proporción es el 15% y le corresponde a bajamente negativo.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para fines del procesamiento de la información recogida, se elaboró una base de datos en una tabla de Excel, ordenado por 10 dimensiones con sus respectivos ítems, donde se le asignó el valor de la respuesta elegida, después se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general para establecer el rango del baremo al que pertenecen.

El siguiente paso fue seleccionar la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para trasladar los valores al Programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron finalmente las tablas y figuras que resumen los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se muestran las frecuencias y porcentajes encontrados por cada nivel o escala del baremo, permitiendo analizar y comprender la realidad encontrada en la investigación.

4.4. Discusión de los resultados

En esta parte analizamos los resultados hallados en la muestra, estableciendo coincidencias o diferencias con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre el mismo tema de investigación.

Con respecto al dato sociodemográfico de la población de estudio que se encuentra en mayor proporción es de 60% entre las edades de 17 y 18 años, cabe señalar que es la edad coincide con el promedio de los estudiantes de 5to. de secundaria en el Perú y su equivalente en el mundo. Según Güemes-Hidalgo M.; Ceñal M. & Hidalgo M. (2017) refiere que la adolescencia es la etapa entre la infancia y la adultez, esta etapa comprende cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; el periodo de tiempo

es impreciso y ha sido modificado en los últimos años. La Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia considera la adolescencia desde 10 hasta los 21 años y para nuestro caso consideraremos las fases: la adolescencia media que se encuentra entre los 15 y 17 años, la adolescencia tardía comprendida entre los 18 y 21 años.

En el presente estudio se determinó que las creencias irracionales en los estudiantes de 5to. de secundaria responden mayoritariamente a un nivel moderadamente negativo en un 85% , lo cual evidencia una necesidad de mejorar las habilidades sociales con estudiantes de secundaria, con la finalidad de disminuir el nivel de creencias irracionales; encontrándose cierta relación con la investigación hecha por Castillo, I. (Lima, 2017), donde los resultados encontrados sobre la evaluación de las creencias irracionales en los estudiantes de una Institución Educativa pública, encontrando un nivel moderado; esto se debe a que los estudiantes de secundaria de Instituciones Públicas tienen pensamientos similares por compartir la misma realidad, que conllevan en su actuar sin medir las consecuencias.

En cambio, si comparamos lo obtenido en la variable de este estudio con los resultados hallados por Vela, P. (2018), donde los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa privada; tuvieron un porcentaje de 92% de alto nivel de creencias irracionales; debido a que en el área rural de Huánuco donde se efectuó el estudio de Vela, priman condiciones desfavorables en cuanto al acceso a la modernidad, tecnología, infraestructura, poca prioridad a la educación, carencias para satisfacer sus necesidades. Las familias están abocadas en un gran porcentaje a las actividades del

campo, lo que origina: falta de calidad de tiempo y el apoyo familiar a los adolescentes, descuido del lado afectivo en los estudiantes.

En torno a la dimensión intolerancia a la frustración se determinó que la mayoría de estudiantes que participaron en la investigación, perciben la vida como moderadamente negativo en un 66.0%, evidenciando cierta relación con la investigación realizada por Lumbré, S. (2017), donde concluye que las percepciones de los estudiantes de dos instituciones educativas públicas tuvieron predominio de la dimensión “intolerancia a la frustración”. Estos resultados moderadamente negativos, coinciden en ambos casos; se evidencia que los estudiantes tienen pensamientos rígidos, sin posibilidad de tener empatía con otras personas; además de procesar nuevas alternativas de progreso que permitan su desarrollo personal.

En la dimensión “culpabilización” se determinó que gran parte de los estudiantes que participaron en la investigación; perciben en un nivel moderadamente negativo del 74%, evidenciando cierta similitud con la investigación realizada por Rivas, B. (2015), donde concluye que los estudiantes del 5to grado de nivel secundario de la I.E. Enrique López Albújar en el Departamento de Piura, presentan un elevado porcentaje de creencias irracionales en las dimensiones: “culpabilización”. Los resultados en ambas investigaciones se relacionan de cierta manera; debido a que en ambas investigaciones los estudiantes tienen tendencia a asignar la culpa de los problemas a las otras personas, además de no asumir responsabilidades debido a la falta de soporte emocional por parte de los padres, los cuales pasan cada vez más tiempo en sus trabajos.

En general, habiendo establecido coincidencia y diferencias en varios de los factores analizados en la presente investigación con los resultados de otros autores e instituciones, se fortalece la necesidad de brindar un programa de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria de las Instituciones Educativas públicas.

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones:

- Las creencias irracionales de los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” es moderadamente negativa con un nivel del 85%, producto de un conjunto de factores que no favorece su bienestar general; tales como soporte inadecuado de los padres que origina la carencia de valores, bajo nivel de formación académica en las escuelas, falta de oportunidad en el desarrollo de proyecto de vida en la sociedad.
- En la dimensión necesidad de aprobación se determina con un nivel del 77%, es moderadamente negativa; debido a la necesidad de aprobación social, afecto e inclusión; además del mal funcionamiento en la responsabilidad parental.
- En la dimensión altas auto-expectativas se determina que la mayor parte con un nivel del 66%, es moderadamente negativa debido al pensamiento rígido de los estudiantes, falta de competencias personales, falta de empatía; además de no

participar en grupo sociales que compartan proyectos de vida y fortalezcan los derechos de los demás.

- En la dimensión culpabilización se determina que la mayor proporción con un nivel del 74 %, es moderadamente negativa; debido al juicio hacia los demás, falta de empatía que viene de la familia a través de la práctica de valores, también una inadecuada interacción social.

- En la dimensión intolerancia a la frustración se determina que el mayor porcentaje con un nivel del 66%, es moderadamente negativa debido a la poca capacidad de adaptación que muchas veces llevan a decepcionarse cuando las cosas son adversas a lo que se espera; esta regulación viene de la familia y deberían ser fortalecidas por la sociedad desde sus diferentes entes que puedan a ayudar al desarrollo de los estudiantes.

- En la dimensión causas externas se determina que la mayor proporción lo tiene el 51 % en el nivel bajamente negativa, debido a un adecuado manejo de las relaciones interpersonales, no haciendo juicios sobre los demás; además de poseer la capacidad de asumir responsabilidades.

- En la dimensión miedo o ansiedad se determina que es moderadamente negativa con un nivel del 72%, debido al temor de los estudiantes a enfrentar nuevos retos, no existe un acompañamiento adecuado de los padres en los proyectos de vida; lo nuevo les genera sensación de tensión y de peligro a lo que no están dispuesto a afrontar.

- En cuanto a la dimensión evitación de problemas se determina que la mayor parte de la muestra está en un nivel del 83% es moderadamente negativa; debido a la poca capacidad para afrontar problemas. La familia es el primer escenario para aprender a solucionar problemas, buscando alternativas de solución, esto origina muchas veces vulnerabilidad en su capacidad de enfrentarse a la vida.

- En la dimensión dependencia se determina que la mayor proporción está en un nivel del 60%, es moderadamente negativo; debido a que los estudiantes perciben la necesidad de ser protegidos por alguien más poderoso, subordinados a estas personas, esto se debe muchas veces a la formación machista en los hogares, las conductas inapropiadas de los progenitores, además de la convivencia con sus pares.

- En la dimensión indefensión se determina que la mayor proporción se encuentra en un nivel del 74% es moderadamente negativa, esto se debe a que las malas experiencias quedan como pensamiento rígido, evitando la apertura a nuevas ideas para lograr metas; los estudiantes perciben que sus destinos no cambiarán y se repetirán experiencias pasadas; este conformismo se debe a su dinámica familiar inapropiada.

- En la dimensión pasividad se determina que el mayor porcentaje está en un nivel del 79 % es moderadamente negativa; esto se debe a que los estudiantes perciben que sus logros vienen solos sin la participación de ellos, mientras estén en actividades de ocio son felices; la inacción personal es producto de las malas

prácticas en casa y la regulación de actividades que se practica en ella; el colegio muchas veces no potencia a los estudiantes.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas, se brinda ciertas recomendaciones con la finalidad de disminuir las creencias irracionales en los estudiantes de 5to. de secundaria en la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” en el distrito de Independencia.

- La Institución Educativa 2056 “José Gálvez” debe implementar un plan de intervención a través de los talleres de habilidades sociales para los estudiantes; el psicólogo es el encargado de monitorear las actividades, con la finalidad de concientizar y empoderar a los estudiantes como afrontar la vida.
- Los estudiantes de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” deben asistir talleres de autoestima, además de asesoría psicológica para fortalecer el aspecto emocional, destacando sus derechos y su capacidad individual en la sociedad; evitando que caigan en depresión, ansiedad y estrés.
- La Institución Educativa 2056 “José Gálvez” debe continuar con los talleres de habilidades sociales, empleando técnicas como el role playing, para ver las situaciones desde otra perspectiva, cambiar el pensamiento rígido, fortalecer la empatía hacia los demás; las competencias individuales son fortalecidas para de esta manera evitar decepciones futuras.
- Los estudiantes de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” deben participar en consejería psicológica y los talleres de asertividad, empatía y habilidades

sociales; para seguir fortaleciendo el aspecto social y la empatía; para evitar el juicio inapropiado hacia los demás.

- Los estudiantes de la Institución educativa deben recibir consejería psicológica y deben participar en los talleres de resiliencia, manejo de la ira, autoestima; con el fin de evitar decepciones, frustraciones y de esta manera potenciar de una manera adecuada el manejo de la tolerancia a la frustración.
- La Institución Educativa 2056 “José Gálvez” debe realizar charlas sobre proyecto de vida dirigido a los estudiantes; con la finalidad que tomar conciencia social sobre la participación en la sociedad con el fin de fomentar la participación activa de los estudiantes y se involucren en proyectos de desarrollo para su futuro.
- El servicio de Psicología debe continuar con los talleres de asertividad, resiliencia y autoestima; empleando la técnica del role playing para escenificar situaciones comunes difíciles, para entrenar a los estudiantes a desarrollar alternativas de solución; de esta manera potenciamos a los alumnos en sus habilidades sociales.
- Los estudiantes deben continuar con los talleres de resolución de conflictos, dirigido a los estudiantes, que generen alternativas de solución a cualquier tipo de problema; es necesario que se evalúe el progreso de los alumnos cada cierto tiempo; de acuerdo al plan establecido por el psicólogo en coordinación con las autoridades de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”. Estos talleres evitan la baja autoestima y la falta de asertividad.
- La Institución Educativa 2056 “José Gálvez” debe implementar con ayuda del psicólogo los talleres de autoestima dirigida a los estudiantes; tiene como objetivo conocer las limitaciones y capacidades de los alumnos, para de esta manera

enseñarles a quererse, valorarse y aceptarse y de esta manera proponer cambios para potenciar sus capacidades y puedan enfrentar solos sus problemas. Esto evitaría la baja autoestima y la dependencia que no permite la autonomía de la persona.

- La Institución Educativa 2056 “José Gálvez” debe seguir con los talleres de autoestima, resiliencia; empleando las dinámicas participativas con los alumnos; con la finalidad de potenciar la capacidad de lograr metas para que los estudiantes se sientan fortalecidos y cambiar su futuro a través de sus acciones; con estas actividades evitaríamos la baja autoestima.
- Los estudiantes deben seguir participando en los talleres de autoestima, empleando las dinámicas participativas, con la finalidad de fomentar el trabajo en equipo, concientizar a los alumnos que para lograr sus metas deben esforzarse y participar lo que se proponen; con esta actividad se evitaría la inacción personal.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

El programa de intervención se denomina: “conociendo nuestras creencias irracionales”, aplicado a los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez”, en el distrito de Independencia”.

5.2. Justificación del programa

El programa de intervención “conociendo nuestras creencias irracionales”, aplicado a los estudiantes de 5to. de secundaria de la institución Educativa 2056 “José Gálvez”, se justifica a partir de los resultados obtenidos donde se evidenció que las creencias irracionales fueron moderadamente negativas en un 85% en la población estudiantil antes mencionada. La finalidad del programa de intervención es disminuir el índice de creencias irracionales.

Los estudiantes de secundaria son en gran parte adolescentes, inmersos en una etapa difícil de desarrollo, en muchos casos desamparados por sus progenitores en calidad de tiempo que deberían dedicarles; eso sumado a la pésima calidad educativa en las instituciones públicas, el entorno peligroso del distrito de Independencia, consumo de drogas, delincuencia, embarazo adolescente, pandillaje y los demás problemas sociales; afectan su estado emocional y su conducta. Las creencias irracionales afectan la capacidad de afrontar los problemas de la vida de manera adecuada, ocasionan ansiedad, problemas emocionales que dificultan el aprendizaje y el normal desenvolvimiento en la vida académica.

En cuanto a los resultados de la investigación, las dimensiones que puntuaron alto fueron: evitación de problemas con un 83% moderadamente negativa; pasividad en un 79% moderadamente negativa y finalmente necesidad de aprobación con 77% moderadamente negativa. Esto refleja la escasa participación en la solución de problemas cotidianos de su vida, la inacción para crear su proyecto de vida y hacerlo viable; finalmente pertenecer a grupos para ser aceptados; es decir tienen

autoestima baja. Estos aspectos antes mencionados son tomados en cuenta para el desarrollo de nuestro plan de intervención, como preocupación compartida con las autoridades educativas.

5.3. Establecimiento de objetivos

5.3.1. Objetivo general del programa:

Reducir las creencias irracionales que poseen los estudiantes de 5to. de secundaria.

5.3.2. Objetivos específicos del programa

-Brindar a los estudiantes de 5to. de secundaria todas las técnicas y herramientas necesarias para distinguir entre un pensamiento racional y el pensamiento irracional.

-Enseñar a los estudiantes de 5to. de secundaria el modelo A, B, C, D para tomar la mejor decisión.

-Brindar a los estudiantes de 5to. de secundaria las técnicas de ayuda para cambiar el pensamiento irracional y convertirlo en pensamiento racional.

5.4. Sector al que se dirige

El programa de intervención está dirigido a los estudiantes de 5to. de secundaria de la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia; quienes presentaron creencias irracionales en un nivel moderado; la población estuvo constituida por 53 estudiantes del 5to. de secundaria de las secciones 5to. “A” y 5to. “B”.

5.5. Establecimiento de conductas problemas/ metas

En conclusión las conductas encontradas en los estudiantes fueron:

Conductas problemas

-Tendencia al hurto.

- Dormir hasta tarde para faltar al colegio.
- Consumo de marihuana por experimentación.
- Práctica de discriminación a los nuevos alumnos.
- Conductas agresivas entre los estudiantes.
- Falta a las normas de convivencia.
- Autoestima baja.
- Discriminación entre los estudiantes.

Conductas metas

- Trabajo en sus tiempos libres para ganar dinero.
- Puntualidad en la asistencia a clases.
- Conocimientos de los efectos de las drogas.
- Respeto de los derechos de sus compañeros.
- Control de impulsos al momento de interactuar.
- Respeto a las normas de convivencia.
- Autoestima alta.
- Respeto a igualdad entre los estudiantes.

5.6. Metodología de la intervención

El plan de intervención en los estudiantes de secundaria se realizara con las bases teóricas de la Terapia Racional Emotiva y Conductual de Albert Ellis; quien plantea el modelo A,B,C,D, E; siendo este modelo útil y ventajoso por ser de corto tiempo; lo que permite afrontar y solucionar los problemas en un promedio de manera eficiente en 8 sesiones, enfocándose en los problemas emocionales que los estudiantes viven en la actualidad, siendo parecidos a los expuestos en la presente investigación.

Con un fin pedagógico se espera lograr que los estudiantes tengan un control adecuado de sus emociones, aprendan a manejar el programa y por lo tanto saber elegir sus decisiones que sean convenientes para su proyecto de vida; también para distinguir lo funcional y lo disfuncional de sus creencias; de esta manera desarrollar pensamientos racionales. El programa proporcionará técnicas de autoayuda que servirán en el proyecto de vida de las personas y a solucionar problemas futuros, Ellis (2003b).

La Terapia Racional Emotiva y Conductual de Albert Ellis es la opción idónea que decidimos para nuestro programa de intervención.

La metodología a emplear en el programa de intervención es la teórico-práctico que tendrá las siguientes características.

- El programa de intervención se ejecutará en 8 sesiones.
- El número de estudiantes que participarán será de 26 en cada sesión.
- El tiempo que durará cada sesión será de 60 minutos.
- En la semana se realizará un máximo de 2 sesiones, dependiendo de la disponibilidad de tiempo de sus actividades.
- Emplearemos el modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis; para lo cual se emplearan dinámicas individuales y de grupos, exposición de socio dramas, Técnicas de integración, juegos rompehielos, exposición de videos.
- El taller se desarrollará en la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia.
- El programa de intervención es autofinanciado

5.7. Instrumentos/material a utilizar

Para la realización del programa de intervención se necesitara los siguientes instrumentos:

- Un salón de clases con 13 mesas con 26 sillas unipersonales.
- Un proyector multimedia y computadora personal, con acceso a Internet.
- 1 Parlante USB con micrófono.

Los materiales para el programa de intervención serán:

- hojas bond.

- Periódicos pasados.
- Plumones gruesos de colores: 4 rojos, 4 azules, 4 negros.
- Un ovillo de pabilo.
- Papelógrafo.
- Cartulinas de colores.
- Bolsas de chupetines
- Una caja grande forrada de papel lustre.
- 4 gomas medianas.
- Lapiceros
- Una docena de plumones delgado de diferentes colores.
- Papel lustre de colores diversos.
- Solapines
- Chocolates sublime
- Cinta de embalaje.
- Llaveros
- Galletas

5.8. Actividades por sesión

Sesión 1: “Inicio del programa”

Objetivo: Conocer las características de los estudiantes para integrarlos a los grupos.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Dar a conocer a los estudiantes el inicio del programa de intervención.	El facilitador explicará a los estudiantes lo que se trabajará en cada sesión del programa de intervención.	Micrófono y equipo de sonido	5 minutos
Dinámica de presentación “la telaraña”	Promover de manera entretenida la participación de los estudiantes.	El facilitador indicará a los estudiantes que se ubiquen en círculo, seguido se elige al azar a un estudiante para que agarre la punta del ovillo, debe decir su nombre y lo que le gusta, seguido debe lanzar el ovillo sin soltar la punta a otro participante, el cual también dirá su nombre y lo que le gusta; así se lanzara el ovillo entre los estudiantes; al final se formara una telaraña.	Ovillo de lana	15 minutos
Exposición de Video “La carreta, trabajo en equipo”	Incentivar en los alumnos la identificación del tipo de personaje en un equipo.	El facilitador proyectará el video “la carreta trabajo en equipo”, el cual explica los diferentes tipos de integrantes en un equipo y las consecuencias en los resultados; el video se llama: “La carreta, trabajo en equipo” , disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=-2OHKaT3MNU , el video tiene una duración de 5 minutos con 51 segundos.	Proyector multimedia, con equipo de sonido	6 minutos
Trabajo Grupal	Motivar a los estudiantes a sacar conclusiones del video.	El facilitador explicará a cada grupo que deben centrar las opiniones principales de sus integrantes, para después exponer las conclusiones de cada grupo.	Los estudiantes se juntaran en 4 grupos, al final leerán sus conclusiones.	15 minutos
		El facilitador explicará a los estudiantes la importancia		14 minutos

Conclusiones de la sesión	Explicar a los estudiantes las principales conclusiones expuestas.	de integrarnos a un equipo, destacando las conclusiones expuestas por los participantes	Micrófono y equipo de sonido	
Cierre	Agradecer la asistencia a los estudiantes por su participación.	El facilitador agradecerá a los alumnos por su participación, se les entregará chupetines; invitándolos a la siguiente sesión. Se hará entrega de trípticos con información sobre pensamientos racionales e irracionales	Micrófono y equipo de sonido, trípticos.	5 minutos

Sesión 2: “Identificando nuestros pensamientos”

Objetivo: Identificar los pensamientos racionales e irracionales en los participantes del programa.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Controlar la asistencia de participantes a la sesión.	El facilitador entregará una lista para que los estudiantes anoten sus nombres y apellidos.	Lista para asistencia	5 minutos
Dinámica inicial “ El barco se hunde ”	Conocer la capacidad de los estudiantes de agruparse por afinidad	Esta dinámica consiste en que todos los participantes están dispersos y caminado, al compás de una canción, en un momentos determinado al facilitador dice: “él barco se hunde, agrúpense de 5” ; quienes no logren agruparse, saldrán del juego, después continua con la canción, para después parar y decir: “ el barco se hunde, agrúpense de”. El juego termina cuando quedan las últimas 2 personas.	Micrófono y equipo de sonido, usb	10 minutos
Exposición mediante diapositivas sobre “pensamientos racionales e irracionales “	Brindar a los participantes la información sobre pensamientos racionales e irracionales.	El facilitador expondrá por medio de diapositivas ¿Qué son los pensamientos racionales? y sus beneficios. ¿Qué son los pensamientos irracionales?, sus características, sus desventajas.	Computadora personal, proyector multimedia y micrófono	12 minutos
Proyección de un video:” pensamientos racionales e irracionales “	Exponer a los participantes ejemplos de pensamientos racionales e irracionales mas comunes	El facilitador proyectará un video que explicará ejemplos comunes de los pensamientos racionales e irracionales de la vida diaria. El video muestra los pensamientos irracionales más comunes y la contraparte los pensamientos racionales; él video se llama “ pensamientos racionales e irracionales ” y está disponible en la dirección: https://www.youtube.com/watch?v=WLR3A8I9YFQ ,	Computadora personal, proyector multimedia y equipo de sonido	5 minutos

		el video tiene una duración de 3 minutos con 10 segundos.		
Trabajo grupal	Motivar a los alumnos a identificar los pensamientos racionales y los irracionales.	El facilitador dividirá en 4 grupos de trabajo a los participantes; a cada grupo se le entregara una hoja bond con una historia de un personaje en la sierra Peruana. El trabajo consiste que cada grupo anotará en un papelógrafo una columna de pensamientos racionales y otra columna de pensamientos irracionales que encontró en la lectura.	Hoja Bond, papelografos, plumones gruesos	10 minutos
Exposición de trabajo grupal	Identificar los pensamientos racionales e irracionales en cada grupo.	Cada representante de grupo expondrá los pensamientos racionales e irracionales identificados y porque lo eligieron.	Papelografo	10 minutos
Cierre	Brindar las conclusiones del trabajo realizado.	El facilitador presentará los pensamientos racionales e irracionales de la historia, para que los participantes comparen con sus respuestas. Al final se les agradece por su asistencia y se les invita a la siguiente sesión.	Papelógrafo	8 minutos

Sesión 3: “Identificando las creencias irracionales I, II, III”

Objetivo: Explicar las creencias irracionales i, ii y iii a los participantes y su práctica vivencial de lo aprendido.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Dinámica de entrada “obsérvame”	Motivar a los estudiantes a conocer a diferentes compañeros.	Esta dinámica consiste en que al momento de ingreso de los alumnos, se alineará a los estudiantes uno frente a otro en dos líneas paralelas; dales 30 segundos para mirarse muy bien y observar detalles. Se dan la espalda y cambian algún detalle (una diadema, ponerse o quitarse las gafas, una chapa en la camisa, etc. El objetivo es que adivinen qué cambió su compañero o compañera. Los estudiantes cambiarán de pareja hasta en 3 veces, después finaliza la dinámica.	Ponerlos en pareja.	10 minutos
Explicación de las creencias irracionales I, II, III	Exponer las creencias irracionales I, II y III, ejemplos en la vida diaria y sus desventajas.	El facilitador expondrá con diapositivas las 3 primeras creencias irracionales: Necesidad de aprobación, altas auto expectativas y culpabilización ; además brindará ejemplos sencillos y las desventajas como consecuencias de estas creencias irracionales.	Computadora personal, proyector multimedia, micrófono y equipo de sonido.	15 minutos.
Trabajo grupal: Elaboración de sociodrama	Identificar las 3 primeras creencias irracionales, en una situación de cada día.	El facilitador dividirá en 3 grupos de trabajo a los participantes; a cada grupo se le asignará una creencia para que lo adapte a través de un sociodrama, con la participación de todos.	Aula	8 minutos
Sociodrama	Exponer a través de un sociodrama, las 3 primeras creencias irracionales.	Cada grupo expondrá un sociodrama elaborado por el grupo, exponiendo la creencia irracional asignada en una situación real; al final el representante de cada grupo dirá como se han sentido con esta dinámica.	Aula	15 minutos

Conclusiones	Explicar a los participantes las conclusiones del tema.	El facilitador explicará las conclusiones finales de las creencias irracionales I, II y III; con las principales opiniones de los participantes.	Micrófono y equipo de sonido	8 minutos
Cierre	Brindar regalos a los participantes.	Al final de sesión, el facilitador agradecerá la asistencia entregándole un chocolate sublime a cada asistente; además de comunicarle el tema de la siguiente sesión: Intolerancia a la frustración, causas externas y miedo o ansiedad.	Chocolates	4 minutos

Sesión 4: “Identificando las creencias irracionales IV, V, VI”

Objetivo: Explicar las creencias irracionales iv, v y vi a los participantes del programa, además de su práctica.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Bienvenida exposición del video “Intolerancia en jóvenes”	Brindar información sobre la intolerancia en jóvenes.	Los alumnos van ingresando al aula, una vez de estar todos en el aula se expondrá un video en el cual explica la conducta de 3 alumnos que escuchan música en alto volumen; un hombre que está cerca les dice que bajen su volumen que no lo dejan estudiar; los chicos enfurecidos se acercan al hombre y le arrojan el tacho de basura; acto seguido se disponen a ingresar al aula y se llevan la sorpresa que el hombre que agredieron era su profesor. El video se llama: “ Intolerancia en jóvenes ” y se encuentra disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=220d7ez44fo , el video tiene una duración de 3 minutos con 19 segundos.	Computadora personal, proyector multimedia.	5 minutos
Introducción al tema de las creencias irracionales IV, V y VI.	Brindar información a los participantes sobre las creencias irracionales IV, V, VI.	El facilitador expondrá con diapositivas las creencias irracionales: Intolerancia a la frustración, causas externas y miedo o ansiedad ; además se le brindará información de las desventajas de estas creencias y se expondrá ejemplos sencillos de la vida diaria. Al final se pedirá que los participantes den ejemplos de estas creencias irracionales.	Computadora personal, proyector multimedia, micrófono y equipo de sonido.	20 minutos
Trabajo grupal	Motivar a los participantes a identificar las creencias	El facilitador creará 3 grupos de trabajo y le asignará a cada grupo una creencia irracional (Intolerancia a la	Papelógrafo, plumones	

	irracionalistas IV, V, VI.	frustración, causas externas y miedo o ansiedad), para que den ejemplos en la vida diaria. Al final cada grupo elaborará un collage con revistas, periódicos y papelógrafa y pondrán una pequeña leyenda a su trabajo.	gruesos, goma, revistas, periódicos.	15 minutos
Exposición de Collage sobre creencias irracionales IV, V, VI	Exponer las creencias irracionales identificadas en la vida diaria.	El representante de cada grupo explicará su collage, dará un breve resumen de los casos representados en su papelógrafa y su relación con la creencia irracional que han trabajado.	Collage	10 minutos
Exposición del video “ Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento ”	Reconocer los errores de pensamiento en la vida diaria.	Se proyectará un video que explica los clásicos errores del pensamiento y la forma de enfrentar estos errores, sacando lo positivo y aplicarlo en una idea errónea. El video se llama: “ Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento ” y está disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc , el video tiene una duración de 5 minutos.	Computadora personal, proyector multimedia.	5 minutos
cierre	Finalizar la sesión	El facilitador cerrará la sesión, entregando dípticos sobre el tema “pensamientos racionales e irracionales”, como identificarlos. También se entregarán palomas hechas de cartulinas de colores.	Dípticos sobre el tema, cartulinas	5 minutos

Sesión 5: “Identificando las creencias irracionales VII, VIII, IX, X”

Objetivo: Brindar información sobre las creencias irracionales VII, VIII, IX, X a los participantes del programa, para su posterior identificación.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Bienvenida con la dinámica “Salir del círculo”	Identificar en los estudiantes la capacidad de utilizar herramientas y lograr objetivos.	El facilitador explicará la dinámica que consiste en que se formará un círculo en el que todos los participantes, en pie, traban fuertemente sus brazos. Previamente se ha sacado del grupo una persona, o tantas como veces se repita la experiencia, a las que se aleja del grupo. La consigna que se les da es que una a una será introducidas dentro del círculo, teniendo dos minutos para "escapar sea como sea". A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas "por todos los medios posibles", pero que llegado el caso en que una de las personas presas pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo, éste se abrirá y se le dejará salir.	Estudiantes formados en 2 círculos	10 minutos
Introducción al tema sobre las creencias irracionales VII; VIII; IX; X.	Informar a los participantes los conceptos básicos de las creencias irracionales vii, viii, ix y x y las desventajas.	El facilitador expondrá con dispositivos los conceptos básicos sobre las creencias irracionales: Evitación de problemas, dependencia, indefensión y pasividad ; además de explicarles las desventajas que trae la práctica de estas creencias. Al final el facilitador brindará ejemplos básicos para el análisis de los participantes.	Computadora personal, proyector multimedia, micrófono y equipo de sonido.	10 minutos
Trabajo grupal	Identificar las creencias irracionales vii, viii, ix y x en la vida diaria, para listarlas.	El facilitador dividirá en 3 grupos a los participantes, en los cuales se trabajaran las siguientes preguntas. 1.-¿qué es evitación de problemas?, podrías darnos ejemplos de la vida diaria.	Papelógrafo,	

		<p>2.-¿Qué es dependencia?, danos ejemplos en la vida diría.</p> <p>3.-¿Qué es indefensión?, lista situaciones donde se presente esta creencia.</p> <p>4.-¿Qué entienden por pasividad?, lista situaciones donde esté presente esta creencia irracional.</p> <p>*Escribir las respuestas en el papelógrafo.</p>	plumones	15 minutos
Exposición	Exponer en el salón las respuestas de los participantes.	El facilitador elegirá al azar un representante por grupo, el cual deberá exponer las respuestas de su papelógrafo, explicando brevemente cada ejemplo. Después de la exposición el facilitador reforzará el tema con situaciones comunes y una breve explicación.	Papelógrafo, plumones	15 minutos
Cierre y despedida	Finalizar sesión y dar una pregunta a trabajar.	El facilitador agradecerá la asistencia, se les entregará paquete de galletas a los participantes y un díptico sobre el tema de la sesión.	Paquetes de galletas, dípticos sobre el tema	10 minutos

Sesión 6: “Aplicando el modelo ABCDE”

Objetivo: Explicar a los participantes el modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis, su aplicación y práctica.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Bienvenida con la dinámica “saludo mascota”	Estimular confianza en el grupo de participantes	El facilitador colocará a los participantes en círculo, dándole a uno de ellos un peluche para le diga un saludo o afecto, después pasa al compañero de la derecha y así hasta llegar al último participante; acto seguido se le indica que van repetir lo que dijeron o hicieron al peluche, pero esta vez a su compañero de la derecha. La dinámica termina generando confianza en los participantes.	Un peluche	10 minutos
Introducción al tema “Modelo A,B,C,D, E”	Brindar información del modelo a los participantes para su práctica.	El facilitador expondrá mediante dispositivas el modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis, se brindará ejemplos básicos, los pasos a seguir del modelo.	Computadora, proyector multimedia, micrófono y equipo de sonido	15 minutos
Proyección de video “TREC”	Brindar refuerzo del modelo a utilizar para un cambio de pensamiento.	El facilitador proyectará un video de apoyo que explica cómo es la terapia racional emotiva conductual y el modelo A-B-C-D-E, su funcionamiento en la vida diaria. El video se llama “TREC” y está disponible en la dirección: https://www.youtube.com/watch?v=1PzDpSExM_g , el video tiene una duración de 8 minutos.	Computadora, proyector multimedia y equipo de sonido.	8 minutos
Trabajo Individual	Identificar los pensamientos	A cada participante se le dará una hoja bond en la cual se le indica que divida en 3 columnas; en la primera columna colocará los pensamientos positivos que los hicieron sentirse feliz desde hace 2 semanas atrás; en la	Papel y lapiceros	10 minutos

	positivos y negativos.	segunda columna deberán poner los pensamiento que nos preocuparon un poco y finalmente en la tercera columna poner los pensamientos que nos hicieron enojar.		
Identificar problemas	Identificar los pensamientos negativos en los estudiantes.	El facilitador preguntará a los participantes en que columna tuvieron dificultad al momento de llenar; si fue en la primera columna, se le explicará que tienen problemas en encontrar el lado positivo de las situaciones diarias.	Micrófono y equipo de sonido	12 minutos
cierre	Finalizar sesión	Se dará las gracias a los participantes por su asistencia y se le entregará una figura humana hecha en cartulina con un pensamiento positivo.	Cartulina	5 minutos

Sesión 7: “Practicando el modelo A-B-C-D-E”

Objetivo: Practicar el modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis, aprendido por los participantes del programa.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Bienvenida con la proyección del video “ Terapia racional emotiva conductual ”	Reforzar los conocimientos de la terapia racional emotiva conductual.	El facilitador pasará un video en el cual se muestra a un estudiante universitario que tiene pensamientos negativos y acude a la psicóloga, le cuenta cómo se siente y lo que piensa de sus problemas. La psicóloga explica detalladamente los pasos para cambiar los pensamientos. El video se llama : “ Terapia racional emotiva conductual ”, está disponible en la dirección: https://www.youtube.com/watch?v=WTqZ5D1NC4Q , el video tiene una duración de 19 minutos con 19 segundos.	Computadora, proyector multimedia, equipo de sonido, aula.	20 minutos
Exposición en pizarra	Brindar a los estudiantes ejemplos sencillos del modelo A,B,C,D,E.	El facilitador escribirá en la pizarra los pasos a seguir en el modelo A-B-C-D-E; además de dar ejemplos sencillos de cómo usar el modelo.	Pizarra, aula y plumón.	5 minutos
Trabajo individual	Exponer a los participantes 8 creencias problemas para que puedan aplicar el modelo A-B-C-D-E.	El facilitador entregará al azar una hoja a cada participante con 1 creencia problemas, en total serán 8 creencias problemas a emplear. En la hoja estará un esquema hasta el A-B-C, dejando que el participante rellene el D-E; al final se agruparán los participantes que comparten la misma creencia problema; para analizar y debatir sobre sus respuestas, al final van a elaborar una sola respuesta.	Hojas y lapiceros	15 minutos
Exposición por grupo	Canalizar en una sola respuesta el trabajo de	Cada representante de grupo expondrá la solución a la creencia problema; explicará los pasos A-B-C-D-E que	Aula, micrófono	15 minutos

	grupo	trabajaron en grupo.	y equipo de sonido.	
Cierre	Finalizar sesión	El facilitador proporcionará trípticos a los participantes de cómo emplear el modelo a-b-c-d-e y al final se entregará un llavero a cada uno	Trípticos y llaveros	5 minutos

Sesión 8: “Clausura y evaluación del programa”

Objetivo: Brindar a los participantes técnicas de relajación e imaginación en una creencia problema para poder elaborar una solución.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Recursos	Tiempo
Bienvenida Dinámica de “control de respiración”	Enseñar a los participantes a relajarse mediante la respiración.	El facilitador utilizará la técnica de control de respiración de labrador para ponerlos a relajarse, empezando por la inspiración abdominal, seguida de la inspiración abdominal ventral, inspiración abdominal ventral y costal; finalmente la espiración. Esta técnica relajara a los asistentes para empezar a trabajar.	Aula	10 minutos
Técnica de imaginación	Ejercitar el afrontamiento de las creencias problemas.	El facilitador pondrá las sillas en círculo, seguido invitará a los participantes a cerrar los ojos para después imaginar que están en el campo felices y sin problemas; seguido entran a su casa donde ven cuartos; en uno de los cuartos hay un letrero que dice “ creencias problema ”, sentimos molestia, fastidio y temor; pero decidimos afrontarlas diciendo: “ ustedes me hicieron mucho daño en el pasado, pero ya no más; ahora tengo el poder de enfrentarlas; he aprendido el modelo A-B-C-D-E y voy a reestructurar mis pensamientos ”; comenzamos recordando el suceso que activo mi creencia (a), seguido aparece mi creencia irracional (b), después las consecuencias de la creencia(c), prosigo con lo aprendido y cuestiono la creencia por carecer de fundamentos científicos (d) y finalmente restauro mi pensamiento y lo convierto en racional. Ahora digo: “ ya vencí a mis pensamientos irracionales ”; después se les invita a abrir lentamente los ojos.	Aula	20 minutos

Dinámica “Encerrar nuestra creencia irracional”	Brindar la oportunidad al participante de encerrar la creencia irracional que lo perjudica.	El facilitador les pedirá a los participantes de escriban en un papel su creencia irracional que vencieron, lo doblen en 4 y lo depositen en una caja forrada diciendo “me libero de todos los problemas que me trajiste, ya no volverás más” .	Papel y lapiceros	20 minutos
Encuesta de satisfacción	Brindar a los participantes una encuesta de evaluación del programa.	El facilitador le proporcionará una encuesta de satisfacción a cada estudiante para que califique la calidad del programa, la calidad del moderador y el nivel de aprendizaje. Los niveles son: Muy bueno, bueno, normal, malo y muy malo; al final se pide sugerencias.	Hoja de encuesta y lapiceros	7 minutos
Cierre del programa	Cerrar el programa	El facilitador dará las gracias por su participación en el programa, se repartirá chocolates y globos de colores con caritas felices.	Globos	3 minutos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barreno L. y Chóez A. (2017). *Personalidad dependiente y creencias irracionales en las mujeres indígenas de Nizag del Cantón Alausí, periodo junio-noviembre 2016* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo. Provincia de Chimborazo. Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3666>
- Castillo I. (2017). *Agresividad y creencias irracionales en los alumnos de 4° y 5° de secundaria en Instituciones Educativas Públicas del distrito de Puente Piedra, 2017* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo. Provincia de Lima. Perú. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/3206>
- Carbonero, M. & Martín-Antón, L. y Feijó, M. (2 de diciembre del 2010). *Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes*. Eje. European Journal of Education and Psychology, 3(2), 287-298. Recuperado de <https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/57/82>
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Recuperado de: <file:///C:/Users/Alumnos/Downloads/MANUAL%20TE%20C%93RICO-PR%20C%81CTICO%20DE%20PSICOTERAPIAS%20COGNITIVAS.pdf>
- Dryden, W. y Ellis, A. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Recuperado de: https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis_-_1989_-_prc3a3c2a1ctica_de_la_terapia_racional_emotiva1.pdf
- Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libro-razon-y-emocion-en-psicoterapia/9788433005557/204973>
- Ellis, A. (2000). *Como controlar la ansiedad antes que los controle a usted*. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books/about/C%20mo_controlar_la_ansiedad_antes_de_que.html?id=f1Cqjx5TgK0C&redir_esc=y

- Ellis, A. (2003 a). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Recuperado de:
[https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-
emotiva-vol-ii.pdf](https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-
emotiva-vol-ii.pdf)
- Ellis, A. y Maclaren, K. (2004). *Las relaciones con los demás*. Recuperado de:
[file:///C:/Users/HUGO%20SOLORZANO/Downloads/edoc.site_albert-ellis-las-
relaciones-con-los-demas-terapia-.pdf](file:///C:/Users/HUGO%20SOLORZANO/Downloads/edoc.site_albert-ellis-las-
relaciones-con-los-demas-terapia-.pdf)
- Grández R. (2017). *Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1838>
- Güemes-Hidalgo, M; Ceñal, M. & Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244.
Recuperado de: [https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-
durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/](https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-
durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/)
- Jiménez M. (2018). *Creencias irracionales y su relación con la percepción de la feminidad en pacientes con diagnóstico de cáncer mamario del hospital oncológico Solca Tungurahua* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Provincia de Ambato, Ecuador. Recuperado de:
<http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2450>
- 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 de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Provincia de Lima. Perú. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/659>
- Lumbre S. (2017). *Creencias irracionales y hostilidad/cólera en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas de San Juan de Lurigancho*. Lima, 2017(Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo. Provincia de Lima. Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/8825>

- Lega, L.; Caballo, V. y Ellis, A. (2009). *Teoría y Práctica de la Terapia Racional*.
Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/367746742/Caballo-Teori-a-y-Practica-de-la-Terapia-Racional-Emotivo-Conductual-pdf>
- Mainieri, R. (2012). *El Modelo de la Terapia Cognitivo Conductual*. Recuperado de:
<https://es.scribd.com/doc/96059874/Modelo-TCC-Por-Roberto-Mainieri>
- Mejia, 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 de pregrado). Universidad Central del Ecuador. Provincia de Quito. Ecuador. Recuperado de:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7179/1/T-UCE-0007-278c.pdf>
- Navas, R. (1981). Terapia racional emotiva. *Revista latinoamericana de Psicología, Volumen* (13), 75-83. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80513105.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Sitio Web mundial. Recuperado de:
https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo*. Sitio Web mundial. Recuperado de:
https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/
- Organización Mundial de la Salud (2016). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. Sitio Web mundial. Recuperado de:
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Peña, V. y Padilla, J. (1997) *La familia y la comunidad como red de soporte social*.
Recuperado de:
<https://es.scribd.com/document/252329280/familia-y-comunidad-como-red-de-soporte-social-pdf>
- Quimbiulco M. (2017). *Aspectos psicosociales y creencias irracionales en pacientes con intento de suicidio atendidos en el servicio de Salud Mental del Hospital Carlos*

Andrade Marín (Tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador. Provincia de Quito. Ecuador. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15257>

Rasco L. y Suarez V. (2017). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este, 2016* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Provincia de Lima. Perú. Recuperado de <http://192.168.15.50:8080/xmlui/handle/UPEU/417>

Rivas M. (2016). *Relación entre clima social familiar y creencias irracionales en estudiantes del 5to grado de nivel secundario de la I.E. Enrique López Albújar*. Departamento de Piura 2015. Perú. Recuperado de http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/131/RIVAS_NIZAMA_MAHLI_SARAI_CLIMA_SOCIAL_FAMILIAR_CREENCIAS_IRRACIONALES.pdf?sequence=1

Rodríguez J. (2015). *Creencias irracionales en adolescentes embarazadas con problemas psicoafectivos* (Tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador. Provincia de Quito. Ecuador. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7118/1/T-UCE-0007-250c.pdf>

Salama, H. (2010). *Psicoterapia Gestalt*. Recuperado de: file:///C:/Users/HUGO%20SOLORZANO/Downloads/edoc.site_psicoterapia-gestalt-proceso-y-metodologia-hjector.pdf

Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista educación, Volumen* (33), 155-165. Recuperado de : <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

Vela P. (2018). *Creencias irracionales y valores interpersonales en estudiantes del 5to de secundaria del colegio integrado privado Augusto Cardich Loarte, Huánuco 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad de Huánuco. Provincia de Huánuco. Perú. Recuperado de <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/1318>

Velásquez C. (2016). *Ideas irracionales y autoconcepto* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar. Provincia de Quetzaltenango. Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Velasquez-Asuncion.pdf>

Vila, D. (2008). *Creencias irracionales y autoestima a estudiantes universitarios del primer 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. Recuperado de:

<http://sisbib-03.unmsm.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=84936>

Villacís, C. (2016). *Creencias irracionales y calidad de vida en adultos mayores* (Tesis de pregrado). Universidad técnica de Ambato. Provincia de Tungurahua. Ecuador.

Recuperado de:

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24166/2/Villac%C3%ADs%20Vanegas%20Christian%20Jair.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
<p>¿Cuál es el grado de las creencias irracionales que presentan los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p>	<p>Determinar el grado de las creencias irracionales, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima, en el periodo 2018.</p>	<p>La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo.</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
<p>-¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión necesidad de aprobación, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p> <p>-¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión altas auto-expectativas, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p> <p>-¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión culpabilización, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p> <p>-¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión Intolerancia a la frustración, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p> <p>-¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión causas externas, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del</p>	<p>-Indicar según la dimensión necesidad de aprobación, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.</p> <p>-Indicar según la dimensión altas auto-expectativas, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.</p> <p>-Identificar según la dimensión culpabilización, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.</p> <p>-Establecer según la dimensión intolerancia a la frustración, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.</p> <p>-Indicar según la dimensión causas externas, el grado de las</p>	<p>La población de estudio está conformada por 53 estudiantes que acuden de manera regular a la Institución Educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, durante el periodo 2018.</p> <p style="text-align: center;">N = 53 estudiantes</p> <p>El tamaño de la muestra censal está constituido por la totalidad de la población, es decir los 53 estudiantes, al representar una cantidad reducida, se asume al universo como muestra de estudio.</p>

<p>distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p> <p>-¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión miedo o ansiedad, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p> <p>-¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión evitación de problemas, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p> <p>-¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión dependencia, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p> <p>-¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión indefensión, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018?</p> <p>¿Cuál es el grado de las creencias irracionales, según la dimensión pasividad, de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, provincia de Lima en el periodo 2018?</p>	<p>creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.</p> <p>-Identificar según la dimensión miedo o ansiedad, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.</p> <p>-Identificar según la dimensión evitación de problemas, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima, en el periodo 2018.</p> <p>-Identificar según la dimensión dependencia, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.</p> <p>-Establecer según la dimensión indefensión, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima, en el periodo 2018.</p> <p>-Identificar según la dimensión pasividad, el grado de las creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la Institución educativa 2056 “José Gálvez” del distrito de Independencia, Provincia de Lima en el periodo 2018.</p>	
---	---	--

ANEXO 2: Cuestionario de Creencias irracionales

INVENTARIO DE CREENCIAS

Nombre:.....

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

Fecha de Evaluación:.....

INSTRUCCIONES

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

No es necesario pensar mucho en ninguna oración, marque su respuesta en la tarjeta de respuestas.

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

Bien ahora voltee la página y comience a responder cada oración.

1= en acuerdo 2= en desacuerdo

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 cuando ellas surgen ()
18. Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes ()
19. Es casi imposible vencer la influencia del pasado ()
20. Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez ()
21. Yo quiero agradecerle a todo el mundo ()
22. No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo ()
23. Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados()
24. Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son ()
25. Yo produzco mis propias emociones ()
26. Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones ()
27. Yo evito el enfrentar mis problemas ()
28. Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas ()
29. Solamente por que 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) aún cuando otras personas no lo hagan ()
32. Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo ()
33. La inmoralidad debería ser fuertemente castigada ()
34. Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan ()
35. Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera ()
36. Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso ()
37. Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo ()
38. Hay personas de las cuales dependo grandemente ()
39. Las personas sobrevaloran la influencia del pasado ()
40. Yo disfruto mucho más el involucrarse en un proyecto creativo ()
41. Si no le agrada a los demás, ese 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) ()
49. Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser ()
50. Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo ()
51. Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás ()
52. Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno (a) yo sea en ellas ()
53. El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas ()
54. Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro ()
55. Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será ()
56. Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro ()
57. Casi nunca dejo las cosas sin hacer ()
58. Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas ()
59. Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente ()
60. Demasiado tiempo libre es aburrido ()
61. Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí ()
62. Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa ()
63. Todo el mundo es básicamente bueno ()
64. Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso ()
65. Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos ()
66. Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro ()
67. Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras ()
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí ()
69. Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales ()
70. En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre ()
71. Frecuentemente me preocupo acerca de 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 ()
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, aún cuando sus actos puedan serlo ()
94. Casi nunca me perturbo por los errores de los demás ()
95. Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos ()
96. Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas ()
97. Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aún cuando no sea placentera ()
98. Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar ()
99. No me incomoda lo que he hecho en el pasado ()
100. Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada ()

ANEXO 3: Carta de aceptación



I.E. "2056-JOSÉ GÁLVEZ" - UGEL

"AÑO DEL DIALOGO Y DE LA RECONCILIACION NACIONAL"



Independencia, 28 de Diciembre del 2018

OFICIO N°318 -D I. E .2056//2018

Señor:

**DR. RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD GARCILASO DE LA VEGA**

Presente.-

**ASUNTO: ACEPTACION PARA TOMAR
MUESTRAS DE INVESTIGACION**

Tengo a bien dirigirme a Ud. para saludarlo cordialmente y asimismo informarle la aceptación de nuestra representada en la investigación a realizar en nuestra institución educativa N° 2056 "JOSE GALVEZ", del señor **HUGO MALBERNAT SOLORZANO HERNANDEZ** de la carrera profesional DE PSICOLOGIA, con código del alumno **07-4899180**.

Es propicia la oportunidad para reiterar a Ud. las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



I.E. 2056 JOSE GALVEZ

Domingo Juvenal Calle García
DOMINGO JUVENAL CALLE GARCIA
DIRECTOR

ANEXO 4: Encuesta de satisfacción del programa de Intervención

Encuesta de satisfacción del programa de intervención

1. ¿Cómo considera el programa de intervención?

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

2. ¿Cómo considera el trabajo del facilitador?

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

3. Considera importante haber aprendido el modelo A-B-C-D-E.

Si () Tal vez () No ()

Sugerencias para la mejora del programa:

** Se agradece su participación en la encuesta.