

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

Título : CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS GENERALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ HUANCAYO, 2020.

Para optar : Título profesional de Psicólogo

Autoras : Br. De la Cruz Ramos, Liliana
Br. Laurente Montero, Deyci

Asesores : **Metodológico:** Mg. Maena Rafael Pucuhuaranga
Temático: Mg. Yesenia Zúñiga Cabeza

Línea de investigación institucional: Salud y gestión de la salud

Fecha de inicio y culminación: Marzo – Setiembre de 2020

Huancayo – Perú – 2020 – Marzo

DEDICATORIA

A mi madre Lucía Eugenia y hermanos Oliver, Jéssica y Carina por su amor y apoyo incondicional hicieron posible que logre este escalón profesional. Gracias, con amor Lily.

Teófilo y Oswalda mis padres inspiración de sacrificio y perseverancia para el logro de mis metas personales y académicas. Por otra parte, a mi pareja Hersent, por compartir sus conocimientos en la ejecución del presente trabajo.

Deyci

AGRADECIMIENTOS

Al programa de estudios generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú y a las 24 facultades por permitirnos aplicar la encuesta, a los estudiantes universitarios de estudios generales 2020-I. De la misma manera a nuestra casa superior, Universidad Peruana los Andes. Especialidad, Psicología, por brindarnos conocimientos científicos, para hacer frente a las exigencias de este mundo de alta complejidad.

Las autoras

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se han realizado muchas investigaciones en relación a las creencias irracionales de los estudiantes universitarios llegando a conclusiones objetivas, sobre la influencia de estas en el aspecto cognitivo y emocional.

Por otra parte, las creencias irracionales son ilógicas, inflexibles y poco saludables, que impide lograr metas y propósitos personales. Dryden y Ellis (1989)

El objetivo de esta investigación fue identificar el nivel de creencias irracionales de los estudiantes del programa de estudios generales de la universidad Nacional del Centro del Perú con la finalidad, que el universitario y las personas comunes tomen conciencia sobre la importancia del manejo y control de aspectos emocionales y conductuales. Por otra parte, contribuye en la elaboración de programas de intervención.

La investigación es básica, de nivel descriptivo y diseño descriptivo simple con una población de 1258 estudiantes del primer ciclo del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro, la muestra es probabilística de tipo sujetos voluntarios, la técnica es la encuesta y el instrumento es el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis (1987) para su validez fue aprobada por criterios de jueces, que tienen experiencia en el área clínico y educativo. En relación a la confiabilidad se utilizó la escala de niveles de Kuder Richardson obteniendo un puntaje de 0,643, que significa altamente confiable.

Asimismo, para su desarrollo teórico se ha fundamentado en los estudios realizados por Albert Ellis. El presente trabajo se encuentra organizado metodológicamente en los siguientes capítulos, que se describen a continuación:

En el primer capítulo se formuló el planteamiento del problema, los objetivos generales y específicos; como también la justificación.

En el segundo capítulo se ha redactado el marco teórico que abarcará los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas en la que se fundamentará la investigación, el marco conceptual de las variables con sus respectivas dimensiones.

En el tercer capítulo se presentan las variables con su definición conceptual y la operacionalización.

En el cuarto capítulo, se enuncia la metodología, la población y la muestra e instrumentos de recolección de datos para el análisis estadístico.

En el quinto capítulo, se presentan y analizan los resultados; de igual manera se realiza la discusión de los mismos.

Finalmente se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos.

CONTENIDO

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
INTRODUCCIÓN.....	iv
CONTENIDO.....	vi
CONTENIDO DE TABLAS.....	x
CONTENIDO DE FIGURAS.....	xi
CONTENIDO DE CUADROS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	15
1.2 Delimitación del problema.....	16
1.3 Formulación del problema.....	17
1.3.1 Problema General.....	17
1.3.2 Problemas Específicos.....	17
1.4 Justificación.....	19
1.4.1 Social.....	19
1.4.2 Teórico.....	19
1.4.3 Metodológica.....	19
1.5 Objetivos.....	20
1.5.1 Objetivo General.....	20
1.5.2 Objetivos Específicos.....	20
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	22

2.1	Antecedentes.....	22
	A) Nacionales.....	22
	B) Internacionales.....	24
2.2	Bases teóricas	27
2.2.1	Conceptos y características de las creencias racionales y las irracionales	27
2.2.2	Formas de pensamientos irracionales.....	29
2.2.3	Fundamento biológico de la irracionalidad	29
2.2.4	Inferencias irracionales versus inferencias racionales	30
2.2.5	Exigencias versus preferencias.....	30
2.2.6	Teorías en relación a la definición y control de las creencias irracionales a partir de otros enfoques.....	31
2.2.7	Descripción de la Terapia Racional Emotiva Conductual	32
2.2.8	Cuáles son los principios de la Terapia Racional Emotiva Conductual.....	32
2.2.9	Teoría del cambio terapéutico de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).....	33
2.2.10	Teoría del A-B-C de la perturbación emocional	34
2.2.11	Aspectos técnicos de la terapia.....	34
2.3	Marco Conceptual.....	35
CAPÍTULO III HIPÓTESIS		39
3.1	Hipótesis	39
3.2	Variable	39
3.2.1	Definición conceptual	39
3.2.2	Definición operacional	39
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....		41; Error! Marcador no definido.
4.1	Método de Investigación	41

4.2	Tipo de Investigación	41
4.3	Nivel de Investigación	41
4.4	Diseño de la Investigación.....	42
4.5	Población y muestra	42
4.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	45
4.7	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	48
4.8	Aspectos éticos de la Investigación	49
CAPÍTULO V RESULTADOS		50
5.1	Descripción de resultados.....	50
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS		62
CONCLUSIONES.....		71
RECOMENDACIONES		73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		74
ANEXOS:		

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Matriz de operacionalización de la variable

Anexo 3: Matriz de operacionalización del instrumento

Anexo 4: Instrumento de investigación y constancia de su aplicación

Anexo 5: Confiabilidad y validez del instrumento

Anexo 6: La data de procesamiento de datos

Anexo 7: Carta de presentación

Anexo 8: Consentimiento informado

Anexo 9: Evidencias de la aplicación

- Email de los estudiantes que contestaron el cuestionario.
- Fotos de la realización de trámites en la Universidad Nacional del Centro.
- Fotos de estudiantes universitarios desarrollando el cuestionario.

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1. Niveles de confiabilidad para Kuder – Richardson	48
Tabla 2. Niveles de creencias irracionales en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.	50
Tabla 3. Niveles de necesidad de aceptación en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.	52
Tabla 4. Niveles de altas auto expectativas en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.	53
Tabla 5. Niveles de culpabilización en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.	54
Tabla 6. Niveles de intolerancia a la frustración en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP	55
Tabla 7. Niveles de la dimensión causas externas en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP	56
Tabla 8. Niveles de la dimensión miedo o ansiedad de las creencias irracionales en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.	57
Tabla 9. Niveles de la dimensión evitación de problemas de las creencias irracionales en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.	58
Tabla 10. Niveles de la dimensión dependencia de las creencias irracionales en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.	59
Tabla 11. Niveles de la dimensión indefensión de las creencias irracionales en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.	60
Tabla 12. Niveles de la dimensión pasividad de las creencias irracionales en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.	61

CONTENIDO DE FIGURAS

Figura 1. Cálculo de la muestra con el programa R de Microsoft Excel 365	44
Figura 2. Niveles de creencias irracionales	50
Figura 3. Niveles de necesidad de aceptación	52
Figura 4. Niveles de altas auto expectativas	53
Figura 5. Niveles de culpabilización	54
Figura 6. Niveles de intolerancia a la frustración	55
Figura 7. Niveles de causas externas	56
Figura 8. Niveles de la dimensión miedo o ansiedad	57
Figura 9. Niveles de la dimensión evitación de problemas	58
Figura 10. Niveles de la dimensión dependencia	59
Figura 11. Niveles de la dimensión indefensión	60
Figura 12. Niveles de la dimensión pasividad	61

CONTENIDO DE CUADROS

Cuadro 1. Rango de evaluación de acuerdo al instrumento	45
---	----

RESUMEN

El propósito del trabajo de investigación fue identificar el nivel de creencias irracionales que tienen los estudiantes del primer ciclo del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre académico 2020-I. La investigación fue de tipo básica, perteneciente al nivel descriptivo, diseño descriptivo simple, con una población de 1258 estudiantes del primer ciclo, la muestra es de 258 estudiantes, con un muestreo probabilístico de tipo sujetos voluntarios, la técnica de recolección de datos, es la encuesta y el instrumento aplicado fue el cuestionario de creencias irracionales de Albert Ellis, con sus diez dimensiones, la validez se realizó por juicio de expertos y la confiabilidad con la técnica de Kuder Richardson. Se concluye, de 258 encuestados, 62 estudiantes que representa el 24,0% tienen un nivel Promedio de creencias irracionales. Igualmente, 179 que equivale a 69,4% tienen un nivel Moderado y 17 que representa el 6,6% evidenciaron un nivel Alto.

Se sugiere al área de psicopedagogía planificar y ejecutar programas y talleres en relación a los resultados obtenidos de la evaluación; los estudiantes universitarios presentan creencias irracionales en 7 dimensiones de nivel moderado. Mediante la ejecución de programas, se evitará el ascenso de las creencias irracionales a un nivel alto. Por último, se debe continuar realizando investigaciones en otros grupos de estudio y añadiendo otras variables de estudio.

Palabras clave: Creencias irracionales y programa de estudios generales.

ABSTRACT

The purpose of the research work was to identify the level of irrational beliefs that students of the first cycle of the General Studies Program of the National University of the Center of Peru, Huancayo have in the academic semester 2020-I. The research was of a basic type, belonging to the descriptive level, simple descriptive design, with a population of 1258 students of the first cycle, the sample is 258 students, with a probabilistic sampling of voluntary subjects type, the data collection technique The survey and the instrument applied was the Albert Ellis Irrational Beliefs Questionnaire, with its ten dimensions, validity was performed by expert judgment and reliability with the Kuder Richardson technique. It is concluded, of 258 respondents, 62 students representing 24,0% have an average level of irrational beliefs. Similarly, 179, which is equivalent to 69,4%, have a Moderate level and 17, which represents 6,6%, showed a High level.

The area of psychopedagogy is suggested to plan and execute programs and workshops in relation to the results obtained from the evaluation; university students present irrational beliefs in 7 dimensions of moderate level. By running programs, you will prevent the rise of irrational beliefs to a high level. Finally, research should continue in other study groups and adding other study variables.

Keywords: Irrational beliefs and general studies program.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Las creencias irracionales son pensamientos rígidos que no tienen evidencias en la vida real, donde interfieren en la capacidad de pensar y actuar de las personas originando alteraciones psicológicas. Dryden y Ellis (1989)

De acuerdo con Medrano, Galiano y Galera (2010) el estudiante al iniciar sus estudios superiores, pasa por un proceso de transición debido a una nueva etapa de vida académica y social, estos factores facilitan la adquisición de creencias irracionales que van interponerse en el desempeño y permanencia en la universidad.

Como plantea Woolfolk (2010) los factores de la deserción universitaria son múltiples, pero el factor psicológico es la más preponderante. La psicología cognitiva es la encargada de investigar con mayor objetividad el bajo rendimiento y la deserción académica en estudiantes universitarios, dando aportes preponderantes que servirán de base, para las demás investigaciones.

Las creencias irracionales se han desarrollado en el ámbito clínico, pero existen interesantes aplicaciones en el área educativa.

Según González, González, Rodríguez, Núñez, y Valle (2005) para que un estudiante universitario tenga un adecuado rendimiento académico, no solo debe demostrar dominio de las materias, también es importante, que sepa controlar sus pensamientos irracionales e

inflexibles ya que estos obstaculizan el logro de las metas de los universitarios y afecta la adecuación a la nueva vida universitaria e interacción con los demás.

Tamayo (2019) refiere en nuestro país, muchos estudiantes universitarios presentan creencias irracionales especialmente en exigirse demasiado a ser competentes y casi perfectos en todo lo que emprende generando ansiedad y sentimientos de inutilidad. Tener éxito en forma razonable es aceptable, pero si se va más allá de nuestras posibilidades físicas genera una tensión excesiva.

Dryden y Ellis (1989) las conductas inapropiadas y reacciones emocionales excesivas no provienen de la realidad objetiva sino, de las interpretaciones que realizamos a diversas situaciones que suceden a nuestro alrededor.

Por otra parte, los estudiantes del I ciclo de estudios generales de la Universidad Nacional del Centro, no son ajenos a las creencias irracionales, estas se evidencian en sus comportamientos como producto de la interpretación que hacen a los diversos acontecimientos que viven o experimentan y al final los adopta como hechos rígidos y exigentes generando problemas emocionales y comportamentales.

Por tal motivo, el desarrollo de la investigación promueve la ejecución de programas preventivos a través del área de psicopedagogía de la Universidad Nacional del Centro, para capacitar a los estudiantes universitarios en la adquisición de herramientas psicológicas para poder gestionar sus creencias irracionales, así tener mejores resultados en su aprendizaje para adaptarse en forma apropiada a la nueva vida social y académica.

1.2 Delimitación del problema

a) Temporal

El presente trabajo se ejecutó en los meses de marzo a setiembre, correspondientes al año 2020.

b) Espacial

El trabajo se realizó en la Universidad Nacional del Centro del Perú, ubicado en el Distrito de El Tambo, provincia de Huancayo y perteneciente a la región Junín.

c) Temática

Se estudiaron las Creencias Irracionales fundamentadas en las investigaciones de Albert Ellis (2006) en los estudiantes del primer ciclo del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú.

1.3 Formulación del problema

Las creencias irracionales se investigaron en el presente estudio formulando la siguiente interrogante:

1.3.1 Problema General

¿Cuál es el nivel de creencias irracionales que tienen estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?

1.3.2 Problemas Específicos

1. ¿Cuál es el nivel de necesidad de aceptación que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?
2. ¿Cuál es el nivel de altas auto expectativas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?
3. ¿Cuál es el nivel de culpabilización que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?

4. ¿Cuál es el nivel de intolerancia a la frustración que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?
5. ¿Cuál es el nivel de causas externas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?
6. ¿Cuál es el nivel de miedo o ansiedad que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?
7. ¿Cuál es el nivel de evitación de problemas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?
8. ¿Cuál es el nivel de dependencia que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?
9. ¿Cuál es el nivel de indefensión que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú en el semestre 2020-I?
10. ¿Cuál es el nivel de pasividad que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?

1.4 Justificación

1.4.1 Social

El trabajo coadyuva particularmente a los universitarios de las 24 facultades del primer ciclo de estudios generales. De acuerdo a los resultados obtenidos con respecto a las creencias irracionales, se podrán realizar programas de intervención, para enseñar a los

estudiantes a utilizar herramientas psicológicas; que le ayudará a refutar las ideas ilógicas en forma autónoma y así reducir el nivel de pensamientos irracionales.

Por otra parte, los beneficiarios serán también los padres de familia, psicólogos del centro Psicopedagógico, tutoría, la plana docente y personal administrativo. Es necesario que estos agentes educativos conozcan la importancia de las creencias irracionales en la vida social y académica de los universitarios, para así coadyuvar en el logro de la estabilidad emocional en suma en la formación integral y holística de los estudiantes.

1.4.2 Teórico

El objetivo del trabajo de investigación es identificar el nivel de creencias irracionales en los universitarios de estudios generales. La investigación mencionada da crédito y afirma los aportes propuestos de Albert Ellis en la TREC.

A demás, servirá como antecedente, para que otros investigadores, realicen una investigación aplicada con una orientación experimental y correlacional, así disminuir las creencias irracionales de los estudiantes universitarios a un nivel promedio.

En definitiva, aporta información en relación a las creencias irracionales de estudiantes universitarios. De acuerdo a los resultados obtenidos de la muestra, 179 estudiantes que equivale a un 69,4% están en un nivel moderado, significa que los estudiantes pueden presentar problemas en lo cognitivo, emocional y conductual, esta información servirá al área de psicopedagogía, para ejecutar programas con la finalidad de reducir las creencias irracionales de los estudiantes.

1.4.3 Metodológica

El trabajo de investigación, permite comprobar y contextualizar el instrumento del inventario de creencias irracionales al área local, favoreciendo lograr un conocimiento objetivo en cuestión a las creencias irracionales que tienen confiabilidad y validez.

Además, aportará a futuras investigaciones del ámbito local en cuestión de las creencias irracionales planteadas por Albert Ellis y a la vez permitiendo fortalecer la Terapia Racional Emotiva Conductual.

1.5. Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Identificar el nivel de creencias irracionales que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.

1.5.2 Objetivos Específicos

1. Identificar el nivel de necesidad de aceptación que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.
2. Identificar el nivel de altas auto expectativas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.
3. Identificar el nivel de culpabilización que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.
4. Identificar el nivel de intolerancia a la frustración que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.
5. Identificar el nivel de causas externas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.

6. Identificar el nivel de miedo o ansiedad que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.
7. Identificar el nivel de evitación de problemas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.
8. Identificar el nivel de dependencia que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.
9. Identificar el nivel de indefensión que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú en el semestre 2020-I.
10. Identificar el nivel de pasividad que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

A) Nacionales

Grández (2017) para optar la Licenciatura en su tesis “*creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo en una universidad Privada de Lima Metropolitana*” se propuso verificar la presencia de las creencias irracionales en los estudiantes que iniciaron estudios superiores en una universidad de Lima - Perú. La investigación fue descriptiva, cuantitativa, no experimental y transversal con diseño no probabilístico. Se evaluaron a 109 alumnos de los dos sexos entre 16 y 39 años, para su procedimiento se apoyó del cuestionario de creencias irracionales de Albert Ellis. En los resultados se verificó las creencias más resaltantes de las 10 dimensiones de nivel moderado: miedo o ansiedad con – (56,0%), culpabilización – (45,0%) y altas autoexpectativas – (40,4%) y puntajes bajos en causas externas (8,2%) - evitación de problemas (11,0%). Concluyendo el (56%) de la muestra presentan por lo menos una creencia irracional.

Villacorta (2018) en su tesis para optar el grado de Magister “*Estilos de crianza parental y creencias irracionales*” la finalidad de su trabajo fue identificar la correlación de estilos de crianza parental y creencias irracionales representativas en estudiantes de una institución empresarial de formación académica del Perú. El estudio fue de tipo correlacional no experimental donde se evaluaron a 287 alumnos con la escala de estilos

de crianza parental y el cuestionario de creencias irracionales adaptado en 6 dimensiones por Kay y Eshelman (2000). Como resultado del trabajo pudo comprobar las creencias sobresalientes de nivel moderado, como la necesidad de aprobación con (62,0%), el perfeccionismo con (57,0%), la condenación (53,8%), influencia del pasado (58,4%) y de nivel bajo intolerancia a la frustración (38,1%). En conclusión, determinó relación significativa entre ambas variables.

Gálvez (2019) para obtener su Licenciatura, en su tesis que lleva como título “*Creencias irracionales y autoconcepto*” se planteó investigar la unión de creencias irracionales y el autoconcepto en una comunidad estudiantil de una universidad situado en Trujillo - Perú. A través de un diseño transversal correlacional evaluó a 371 alumnos de 18 y 25 años de edad con el cuestionario de autoconcepto forma 5 –AF5 acondicionado por Bustos (2015) y el cuestionario de creencias irracionales (TCI) acondicionado por Calveti y Cardoñoso (1999), logrando el resultado de nivel medio o moderado en las 8 dimensiones de las creencias irracionales con puntajes de (39,9%) y (58,2%) entre ellas: necesidad de aceptación, dependencia, culpabilidad, evitación de problemas, indefensión. En consecuencia, pudo descubrir la unión de las variables.

Ballero (2019) para obtener el grado de Magister, en su trabajo de investigación “*Creencias irracionales y la espiritualidad*” cuyo objetivo es comparar la relación de creencias irracionales y la espiritualidad en el alumnado que cursa el primer ciclo en una casa de estudios en el Perú, a través del diseño transversal y correlacional y muestreo no probabilístico por conveniencia a 226 alumnos de 16 y 34 años de edad con el inventario de creencias irracionales que consta en 10 dimensiones y el cuestionario de espiritualidad adaptada por Parsian y Dunning. Logrando resultados sobresalientes de nivel dificultoso o alto de creencia irracional en determinismo de los hechos (82,7%) como en el deseo de

protección o dependencia (77,0%). Concluyendo la ausencia de correlación representativa de ambas variables.

De la Cruz (2017) para optar el grado de Magister, en su investigación que lleva como título “*Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia*” el propósito fue analizar la correlación de ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales bajo la guía familiar de los estudiantes que se forman profesionalmente en el primer año de psicología en una universidad privada de Lima – Perú. El estudio fue no experimental de tipo descriptivo comparativo correlacional. Se evaluaron a 230 alumnos entre varones y mujeres con el instrumento Test de ansiedad (IDASE) y el Inventario de Creencias irracionales de Ellis que consta en 10 dimensiones. En relación a los resultados, encontró mayor porcentaje de nivel promedio de irracionalidad en la muestra, sobresaliendo la dimensión necesidad de aceptación con (91,3%), y causas externas (94,8%). Asimismo, encontró mayor nivel de representatividad o alto en la dimensión miedo o ansiedad con (15,2%). Con respecto al resultado comparativo de ambos sexos no encontró correlación representativa entre la ansiedad y las creencias irracionales como tampoco en las dimensiones emocionalidad y preocupación. En conclusión, no encontró relación representativa entre las dos variables.

A) Internacionales

Llerena (2017) para graduarse de Psicólogo Clínico, en su trabajo de investigación titulada “*Creencias irracionales y dependencia emocional*” cuya finalidad fue demostrar las creencias irracionales y su relación con la dependencia emocional en estudiantes universitarios de estudios de nivelación de la especialidad de Ciencias Médicas en la Universidad del Ecuador. Utilizó un diseño correlacional transversal. 120 estudiantes conforman la muestra de ambos sexos, comprendido 72 mujeres y 48 varones, en un rango de edad de 18 a 21 años, cuyo instrumento es el “Inventario de Creencias Irracionales de

Albert Ellis” y el “Cuestionario de “Dependencia Emocional de Lemos y Londoño”. Los resultados a que arribó son: del (30,83%) de los estudiantes evaluados presentan la creencia irracional de perfección, el (18,33%) de ansiedad, el (15,83%) de indefensión, de pasividad el (13,33%), en evitación al problema el (2,5%), el (1,66%) de frustración y aprobación, a diferencia de causas externas obtuvo un (0%). Arribando, que las creencias irracionales si se relacionaban con la dependencia emocional, presentando mayor puntaje en la creencia irracional de la perfección con (30,83%) de nivel alto.

Moreta (2017) para optar su Licenciatura, cuya investigación titulada fue “*Creencias irracionales y resiliencia*” tuvo como objetivo determinar la relación de las creencias irracionales y la resiliencia. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, diseño correlacional y transversal, tipo no experimental. La muestra estuvo conformada por 186 estudiantes de la Universidad de Ambato (127 mujeres y 59 varones) con edades de los 18 a 28 años, los instrumentos que utilizaron son: Test de creencias irracionales de Ellis, también la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Cuyos resultados son los siguientes: más de la mitad de la muestra posee un nivel promedio de irracionalidad (75,81%), seguido (19,35%) evidencian un nivel moderado de irracionalidad. En varones; la creencia con alto puntaje es la culpabilización y en mujeres con un puntaje alto es las personas deben ser competentes y casi perfectas. En definitiva, existe relación entre ambas variables y aquellas personas que poseen el nivel promedio de irracionalidad (75,81%) tienen mejor resiliencia. Por último, las personas que tienen mayor nivel de irracionalidad (4,84) muestran un escaso interés en la resiliencia.

Chan (2016) para optar el grado de Doctor, en su investigación titulado “*Creencias irracionales, depresión, ansiedad y estrés*” el propósito fue analizar la asociación de las creencias irracionales, depresión y estrés en los estudiantes de una Institución de Educación superior de Hong Kong , para su desarrollo se evaluó a 655 estudiantes con la “Escala de

Creencias Irracionales Chinas y Actitud Racional”. Los resultados del SEM también mostraron que el modelo de Creencias Irracionales en Depresión-Ansiedad-Estrés para estudiantes universitarios tuvo un buen ajuste. En conclusión, que a un alto promedio de creencias irracionales, se incrementa el nivel de problemas de depresión, ansiedad y estrés. Para finalizar, identificó a quiénes presentan mayor problemas de esta naturaleza, son: los varones, los de bajo recursos económicos, estudiantes de la carrera de derecho, programas de estudio de 5 años, estudiantes de segundo año, estudiantes que habitan con su familia y estudiantes que se movilizan en buses públicos.

Rodas (2018) para graduarse como Licenciado, en su investigación que lleva como título “*Ideas irracionales y depresión*” teniendo como objetivo establecer las ideas irracionales y el nivel de depresión en adolescentes y jóvenes de 13 a 27 años de edad de un orfanato en Guatemala. Realizó una investigación descriptiva. 37 personas de ambos sexos conforman la muestra, donde se aplicó el cuestionario de ideas irracionales constituido en 6 niveles y el Inventario de depresión (IDER) conformado por dos dimensiones depresión estado y depresión rasgo. En relación a los resultados de las creencias irracionales de los adolescentes y jóvenes en el aspecto afectivo con (100%), familiar con (92%) y social con (81%), presentan altos niveles de ideas irracionales. Llegando a concluir, la presencia de ideas irracionales y depresión en adolescentes y jóvenes.

Medina (2017) para obtener su Licenciatura, en su tesis titulado “*El estrés y su relación con las creencias irracionales*” el objetivo es determinar la relación entre el estrés y las creencias irracionales en adolescentes y jóvenes entre 18 a 28 años en los deportistas del Club Social de Ambato – Ecuador, es una investigación correlacional donde utilizó el Rho Spearman para asociar las dimensiones de creencias irracionales y el nivel de estrés, su población fue de 60 deportistas, 25 futbolistas de deporte colectivo y 35 atletas de tiempo y marca de deporte individual. Además se seleccionó una muestra no probabilística definida

por la población total. Se aplicó el cuestionario de creencias irracionales donde se evaluó ocho dimensiones. Sus resultados, el (40%) de la población en la necesidad de aprobación tiene un alto nivel, el (56,7%) representó un alto nivel en altas auto expectativas, el (43,3%) presentó un alto nivel en culpabilización, (38,3%) indica un alto nivel en indefensión, el (60%) mostró un alto nivel en evitación al problema, el (53,3%) mostró un nivel alto en dependencia, el (38,3%) con un nivel alto en influencia del pasado y el (31,7%) representó un nivel alto en perfeccionismo. Finalizando, que el estrés no se relaciona con las creencias irracionales. Sin embargo encontró relación del estrés con 2 dimensiones indefensión e influencia del pasado.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Conceptos y características de las creencias racionales y las irracionales

A) Creencias racionales

Dryden y Ellis (1989, p.17) postula “Son cogniciones evaluativas propias de cada persona con un sentido tipo preferencial, se expresan en la forma de “Me gustaría”, “Quisiera”, “No me gustaría”, “Prefería”, “Desearía”.

Como afirman David, Lynn, y Ellis (2010) Las creencias racionales son reales, demostrables y lógicas, sin embargo, para ser considerados racionales no deben cumplir las tres reglas mencionadas, sino únicamente una de ellos.

Características de las creencias racionales

De acuerdo a Lega, Sorribes y Calvo (2017) las características de las creencias racionales son:

1. Genera emociones sanas y saludables.
2. Son congruentes, las personas proceden de acuerdo a sus principios o ideas.
3. Verificables, porque se basa en hechos reales y concretos.
4. Reflejan conductas constructivas, las personas se arriesgan a lograr sus metas en la vida.

5. Contribuyen a la salud y bienestar psicológico.
6. Coadyuvan al logro de propósitos personales.

B) Creencias irracionales

Son numerosos los autores que plantearon diversos conceptos en relación a las creencias irracionales mencionaremos los más importantes que se enmarcan en nuestro trabajo de investigación.

Dryden y Ellis (1989, p.17) mencionaron “Son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza y se expresan en términos de “tengo que”, “debo”, “debería”, “estoy obligado”, etc.

Las creencias irracionales, son creencias ilógicas que no tienen evidencia objetiva, que impiden el logro de metas personales; se debe a que el individuo realiza una interpretación errónea acerca de las diversas situaciones que experimenta llegando a conclusiones apresuradas. Lega, Caballo y Ellis (1997)

Características de las creencias irracionales

Lo irracional es aquello que es ilógico, no está basado en la realidad, que interfiere con nuestros propósitos. Lega, Caballo y Ellis (1997), las características de las creencias irracionales son.

1. Radical. percibe las cosas que sucede a su alrededor en forma drástica.
2. Generalización. sacar conclusiones apresuradas de pequeños datos.
3. Exageración. ponderación extrema de los diversos problemas de la vida.
4. Muy negativo. resalta aspectos negativos que los positivos.
5. Distorsión. fantasea muchos pensamientos irreales.
6. Poco Científico. saca conclusiones basándose en intuiciones.
7. Negación. no acepta que en la vida exista problemas, en vez de afrontar, desvía y se refugia en una supuesta tranquilidad.

8. Idealización. refleja a personas o diversos eventos que no tiene correspondencia con la realidad.
9. Rígido. es inflexible no acepta otras formas de resolver los problemas y vicisitudes.
10. Obsesivo. tiene un pensamiento insistente y compulsivo.

2.2.2 Formas de pensamientos irracionales

Como expresa Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) más que describir las creencias irracionales, la teoría de la TREC, se ocupa en destacar lo fundamental de estas formas de pensamiento irracional y son los siguientes:

- a) Demandas o exigencias. Son mandatos y requerimientos exigiendo que se cumpla a toda costa. “Si me pareja me quisiera me haría un buen regalo”
- b) Catastrofismo. Anticipa las consecuencias. “Si mañana no expongo bien en las clases de Ciencias sociales, yo me muero”
- c) Baja tolerancia a la frustración. Es la búsqueda de resultados inmediatos. No iré al matrimonio de mi primo, nadie querrá bailar conmigo y me da temor que me rechacen.
- d) Depreciación o conducta global de la vida humana. Generaliza en forma extrema diversas conductas “se me ha quemado el pastel, soy un inservible, no sirvo para nada”

Estas formas de pensamientos irracionales son dogmáticas, inflexibles, extremas y obstaculizan el logro de las metas personales.

2.2.3 Fundamento biológico de la irracionalidad

Como afirma Dryden y Ellis (1989) el fundamento biológico de la irracionalidad se basa en los siguientes principios:

- Todas las personas competentes y sobresalientes suelen tener creencias irracionales.
- Incluso sujetos brillantes e inteligentes una vez superadas las irracionalidades, adquieren otras nuevas.

- Las personas que rechazan enfáticamente a los comportamientos irracionales caen fácilmente en las irracionalidades; como los agnósticos y ateos.
- El tener conductas irracionales, ayuda a cambiar parcialmente.
- Las personas encuentran más fácil aprender conductas autodestructivas que la autovaloración.
- Los sujetos se autoengañan que las experiencias negativas jamás les va ocurrir.
- Los Psicoterapeutas, cuando deberían ser modelos en creencias racionales y saludables, generalmente suelen actuar de manera irracional en su vida personal y profesional.

2.2.4 Inferencias irracionales versus inferencias racionales

Las personas poseen tendencias innatas para realizar interpretaciones inadecuadas, falsas inferencias y generalizaciones que conducen a comportamientos y sentimientos disfuncionales y estas son el producto de las creencias dogmáticas: baja tolerancia a la frustración, condenación a uno mismo, a los demás y al mundo, este tipo de creencias inflexibles son inferencias o conclusiones procedentes de exigencias autoritarias o de mandato. Dryden y Ellis (1989)

2.2.5 Exigencias versus preferencias

Las personas no solo se perturban por causas ambientales y sociales, sino por las exigencias absolutistas que realizan. Sin embargo, si piensan de manera racional y flexible “preferencial” crean pensamientos de tristeza, preocupación, frustración y decepción. Ellis (1985), citado por Lega, Sorribes y Calvo (2017, p.90)

De acuerdo a la TREC, la persona tiene dos tendencias, una tendencia sana a tener deseos basados en sus valores y metas personales y la otra llamada tendencia insana; de convertir sus deseos y metas en exigencias, basada en una filosofía rígida y absolutista.

Las exigencias absolutistas se muestran en oraciones dogmáticas: debo exponer en forma perfecta, debería leer muchos libros, para ser más competente, debo ser amado, etc.

Ellis (1985), citado por Lega, Sorribes y Calvo (2017, p.89)

2.2.6 Teorías en relación a la definición y control de las creencias irracionales a partir de otros enfoques

A continuación, describiremos las creencias irracionales a partir de algunos enfoques psicológicos.

1. Terapia cognitiva conductual

Según este enfoque, el término creencias está conformado por una cantidad de constructos, caracterizado por imposiciones, órdenes y mandatos. Se formula con los siguientes términos “debería”, “tendrá que”, “debe”. Además, se relacionan con los esquemas más conocidos como: miedos, normas y evaluaciones. Beck, Rush, Shaw & Emery (2010)

Según, Lega, Sorribes y Calvo (2017) el propósito de la terapia cognitiva conductual es utilizar una filosofía racional para la disminución de conductas, sentimientos y pensamientos disfuncionales.

2. Teoría constructivista

De acuerdo a este enfoque, las creencias irracionales son constructos que se desarrolla a partir de correspondencia del sujeto con el medio ambiente. Para generar cambios en las personas, se debe evaluar el sistema de constructos, con la finalidad que el individuo pueda adaptar al mundo circundante. Los métodos utilizados son el razonamiento científico basados en la corrección desadaptativa. Mahoney (1974), citado por Lega, Sorribes y Calvo (2017, p.120)

3. Mindfulness

Según este enfoque, para que se produzca el cambio en las personas, es practicar la aceptación a si mismo con sus fortalezas y debilidades. Igualmente, la TREC manifiesta que

es importante promover la autoaceptación de uno mismo, de los demás y de la vida. Kabat-Zinn (2005), citado por Lega, Sorribes y Calvo (2017, p.123)

2.2.7 Descripción de la Terapia Racional Emotiva Conductual

La Terapia Racional Emotiva Conductual cuyo acrónimo es TREC o REBT cuyo significado en inglés es Rational Emotive Behavior Therapy, su propósito es modificar ideas irracionales que generan perturbaciones emocionales y conductuales. Ellis presentó en 1955 un modelo de intervención psicoterapéutica llamado Terapia Racional en el que prioriza la influencia de las creencias en el desarrollo de los trastornos emocionales. La TREC fue ampliada por Ellis desde 1955 hasta su muerte 2007, actualmente se llama Terapia Racional Emotiva Conductual, debido a que los pensamientos, emociones y conductas no están aislados sino están interrelacionados entre sí. El objetivo es trabajar en el aspecto cognitivo, para observar cambios en la conducta. Por último, esta psicoterapia utiliza métodos cognitivos, afectivos y conductuales para realizar la reestructuración cognitiva.

2.2.8 Cuáles son los principios de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

Para DiGiuseppe, Doyle, Dryden y Backx (2014), citado por Lega, Sorribes y Calvo (2017, p.82), sostienen que existen siete principios generales:

- a) El principio principal es que la cognición determina en la aparición de las emociones, también influyen en los hechos pasados, pero no en su totalidad. En cambio, las interpretaciones, evaluaciones y percepciones son determinantes en la generación de emociones perturbadores.
- b) Los pensamientos irracionales son terminantes en la aparición de las perturbaciones emocionales.
- c) La TREC distingue dos tipos de reacciones emocionales. Las emociones no saludables e insanas; que son productos de los pensamientos irracionales y las emociones saludables; son generados por un pensamiento flexible y racional.

- d) Los factores genéticos y ambientales generan ideas irracionales.
- e) Como otros enfoques psicológicos pone injerencia en el presente más que en la influencia del pasado.
- f) Para cambiar la perturbación emocional, primeramente, indagar lo que uno piensa y tratar de cambiar.
- g) Las creencias irracionales pueden ser cambiadas, pero es necesario la práctica constante, mucha dedicación y perseverancia.

2.2.9 Teoría del cambio terapéutico de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

En muchas investigaciones realizadas, existen dos tendencias, primero; que las personas tenemos la tendencia biológica a pensar irracionalmente, segundo; de acuerdo a la TREC las personas, también tenemos esa habilidad para detectar y debatir dichas exigencias si se proponen cambiar. Dryden y Ellis y (1989)

La TREC, propone dos niveles de cambio de pensamientos, ambos tienen la función de una reestructuración cognitiva y filosófica.

- A) Nivel 1. corresponde a los sujetos que modifican sus creencias absolutistas los “debo” y “tengo que” con ideas flexibles y lógicas.
- B) Nivel 2. las personas deben cambiar su filosofía dogmática por una filosofía racional y así adquirir una postura flexible a las diversas situaciones, porque somos seres falibles, nadie es perfecto. Para ambos niveles se sugiere de acuerdo con Dryden y Ellis (1989):
 - Las Personas deben asumir, que ellos mismos crean su propio malestar psicológico.
 - Todas las personas tenemos la habilidad de cambiar, debemos insistir en ello, es cuestión de una decisión personal.
 - Las perturbaciones emocionales y psicológicas provienen de las creencias irracionales.

- Adquirir la habilidad de detectar las creencias irracionales y luego diferenciarlas de las irracionales.

2.2.10 Teoría del A-B-C de la perturbación emocional

Dryden y Ellis (1989) estructura una teoría y práctica de la terapia ABC, la cual está simbolizado en las palabras del filósofo Epicteto “las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos” y lo clasifica de la siguiente manera:

A = Representa el ACONTECIMIENTO ACTIVADOR, suceso o situación (está determinada no sólo por el suceso sino por la percepción)

B = Representa el SISTEMA DE CREENCIAS abarca el contenido cognitivo (pensamientos, recuerdos, supuestos, inferencias, etc.). Además de estilos filosóficos de vida, valores, leyes, normas, etc.) Estas afectan la C

C = Representa las CONSECUENCIAS de emociones cognitivas (pensamiento) y conductas (acciones)

D = Cuestiona las creencias irracionales de la C

E = Reestructura las emociones desde el debate de la C

La **A** como un activador de estímulos no afecta directamente a la **C**, sino la **B** donde surgen las creencias racionales e irracionales efectuadas por las creencias y esquemas de vida, etc. La **B** se responsabiliza de las conductas autodestructivas o disfuncionales de la **C**. En la **D** se cuestiona o analiza las creencias irracionales y dependerá de cómo lo asume la persona y por último en la **E** se reestructura las emociones con la ayuda de un terapeuta así logrando la fase de la TREC.

2.2.11 Aspectos técnicos de la terapia

El psicoterapeuta realiza debates y discusiones de las creencias irracionales, conduciendo las autoverbalizaciones destructivas, también motiva, ordena al paciente que

participe en ejercicios emotivos cognoscitivos y en vivo realizará la contrapropaganda de los pensamientos irracionales y rígidas.

2.3 Marco Conceptual

Ellis (2006) representa el carácter de las creencias irracionales tal como se ve en el Inventario de Creencias Irracionales citados por Grández (2017, p. 31) y De la Cruz (2017, p.31).

1. Necesidad de aceptación

Como describe Navas (1981) la persona exige a los demás, que lo quieran y aprueben. Este pensamiento genera fracaso, porque jamás por mucho que uno se esfuerce, se logrará que todas las personas le estén aprobando constantemente.

Comprender que el amor propio es por una auténtica auto consideración, del cariño de uno mismo y de seguir nuestros propios intereses independientemente de que los demás nos aprueben. Ellis (2006)

2. Altas auto – expectativas

Como refiere Ellis (2006) esta creencia se basa en la premisa; si la persona no es competente, capaz y suficiente en todos los aspectos de su vida o por lo menos en un aspecto importante, es considerado como inútil e inservible, sin embargo, las personas son falibles y estamos en constante aprendizaje, no podemos exigir a ser perfectos.

Según, Navas (1981) para ser considerados personas de valor es necesario ser competente en muchos aspectos, esto sucede si se considera el éxito, como necesidad. Para evitar tener esta creencia irracional es mejor disfrutar lo que hacemos u obramos, que vivir pendientes de los resultados.

3. Culpabilización:

Ellis (2006) muchos individuos son perversos, indignos y malvados, actúan de forma inmoral y la única solución para que cambien esas conductas inadecuadas es haciéndoles

sentirse culpables, sin embargo, el hombre por antonomasia es un ser falible, lo mejor es mostrar tolerancia y comprensión a sus errores.

Las conductas inmorales son el resultado de la ignorancia o la perturbación emocional, somos personas falibles propensas a cometer errores, el culpar a los demás por su comportamiento inadecuado, no ayuda a mejorar la perturbación emocional al contrario esta se incrementará. Navas (1981)

4. Intolerancia a la frustración:

Como plantea, Dryden y Ellis (1989) se origina al pensar que todo lo que uno se proponga realizar en la vida se debe lograr a la perfección, sin presentar error alguno, cuando la expectativa no fue satisfecha la persona tiende a presentar emociones de fracaso, sufrimiento y de ira.

Según, Ellis (2006) las personas con estas creencias irracionales, se sienten constantemente desalentados y decaídos por no conseguir los resultados de sus objetivos que tanto habían esperado, generándoles conductas de agresividad.

5. Causas externas:

Según, Navas (1981) hace hincapié al aseverar que las personas pueden reconocer sus reacciones emocionales con respecto a las experiencias que viven, lo más importante es tomar conciencia de las auto verbalizaciones y creencias; por qué son estas las que generan las perturbaciones emocionales.

De acuerdo a Ellis (2006) todas las desgracias humanas se originan por causas externas y las personas no tienen esa capacidad de controlarlo. Si estas fuerzas externas fuesen diferentes ellos no estarían abatidos y desanimados, incluso podrían controlar sus emociones negativas.

De acuerdo con Lega, Sorribes y Calvo (2017) las personas racionales y saludables se hacen responsables de sus problemas que les suceden; dejando culpar a los demás.

6. Miedo o ansiedad:

De acuerdo a Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) cuando sucede o pueda ocurrir algo temible, uno debe sentirse tremendamente preocupado y pensar continuamente que algo grave pasará.

Dryden y Ellis (1989) las personas con estas creencias se aferran en pensar que se encuentran inmersos o que están expuestos a sufrir algún peligro, por lo contrario, las personas saludables asumen riesgos en sus proyectos personales utilizando diversas estrategias

7. Evitación de problemas:

Navas (1981) el hecho de esquivar las tareas y responsabilidades en el presente nos ocasionarán dificultades e insatisfacciones en el futuro.

Como dice Ellis (2006) el evitar toda responsabilidad, disciplina y esfuerzo para lograr una satisfacción personal, provocará emociones de inseguridad, vacilación y miedo interno.

8. Dependencia:

De acuerdo a Ellis (2006) se necesita de alguien más fuerte en quien confiar. Es verdad que somos algo dependientes de los demás, sin embargo, no hay razón para que esta dependencia se incremente y se decida que los demás piensen por nosotros.

9. Indefensión:

Significa, que los hechos y situaciones que ocurrieron en el pasado, son determinantes en la vida actual y conducta futura, impidiendo hacer una vida normal. Ruíz, Díaz y Villalobos (2012)

Desde el punto de vista de Ellis (2006) las experiencias vividas intervienen y afectan el futuro de las personas. Pudiendo ser una excusa para evitar el cambio en el presente.

10. Pasividad:

Citando a Dryden y Ellis (1989) estas personas prefieren vivir en su placentera incomodidad, más que enfrentarse a sus errores y lograr un cambio. Lo contrario de este pensamiento irracional es que las personas saludables, se encuentran felices y satisfechos, al estar ocupados en proyectos y metas personales.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis

De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) un trabajo de investigación de tipo descriptivo no requiere prueba de hipótesis.

3.2 Variable

3.2.1 Definición conceptual

Variable de estudio: Creencias irracionales

Las Creencias irracionales para Dryden y Ellis (1989) “Ideas rígidas e inflexibles que se expresan con los términos “debo”, “debería”, “tengo que”, que genera emociones negativas que impide el logro de metas y propósitos”.

3.2.2 Definición operacional

Las creencias irracionales son ideas, pensamientos, e imaginaciones con sentido absoluto que carecen de fundamento real, en consecuencia, afectan de manera negativa a las emociones y conductas de la persona obstaculizando su desarrollo normal.

Por otra parte, la medición de la variable se desarrolló con el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis (1987) cuenta con 10 dimensiones y 100 Ítems con los que se evaluaron el rango de las creencias. Las dimensiones son:

1. Necesidad de aceptación.
2. Altas auto expectativas.

3. Culpabilización.
4. Intolerancia a la frustración.
5. Causas externas.
6. Miedo o ansiedad.
7. Evitación de problemas.
8. Dependencia.
9. Indefensión.
10. Pasividad.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Método de Investigación

En el trabajo de investigación se empleó, como método general; el método científico de acuerdo a Sánchez y Reyes, (2017) permitiendo en la investigación descriptiva el análisis de forma ordenada de un fenómeno cuyo objetivo es conocer su naturaleza del hecho a estudiar.

Como método específico se consideró el analítico como lo sustentan, Pimienta y de la Orden (2012) consiste en la separación de un todo en sus respectivos componentes que lo integran, para el análisis y la interpretación de sus partes.

4.2. Tipo de Investigación

El estudio obedece a un tipo básico, como lo menciona Sánchez y Reyes, (2017) La investigación básica, llamada también pura o fundamental, su objetivo es recolectar conocimientos del mundo circundante, para aportar al mundo del conocimiento y así incrementar una teoría científica fundada en principios y leyes.

4.3. Nivel de Investigación

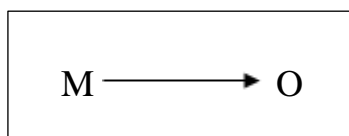
Es de alcance descriptivo, de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista, (2014, p. 92) “Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que

se someta a un análisis.”. Lo que quiere decir es que se va a describir lo que se mide sin realizar inferencia alguna.

4.4. Diseño de la Investigación

Pertenece al diseño descriptivo simple, donde se busca y recolecta datos en relación a un objeto de estudio, no aplicando un control de tratamiento ni la agrupación de variables, sino el objetivo es adquirir información para tomar una decisión, como lo manifiestan Sánchez y Reyes, (2017)

El diseño de la descriptiva simple, se representa de la siguiente manera:



Donde:

M: alumnos del primer ciclo del PEG-UNCP.

O: Observación de las creencias irracionales

4.5. Población y muestra

La población está conformada por los estudiantes del Primer Ciclo del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú matriculados en el semestre 2020 – I, los que son 1258 de las 24 Facultades y de todas las carreras profesionales.

El Programa de estudios generales concebido como un espacio de interrelación a una comunidad de aprendizaje y en el que estudiantes y profesores exploran el avance de diversas disciplinas, teniendo como finalidad la formación académica integral interdisciplinaria de los estudiantes que ingresan al Universidad Nacional del Centro a través del logro de competencias académicas, sociales y personales, como los sostienen, Hoyos y Cabas, (2004).

La modalidad con la que se realizaba la formación, era presencial y ahora por la situación de la pandemia es virtual, como Director General el Dr. Rodolfo Tello Saavedra, teniendo como duración de dos semestres académicos al año, con un plan de estudios de dos ciclos, que consta de 35 créditos académicos, los estudios específicos y de especialidad no menor de 165 créditos académicos. El Programa tiene autonomía académica, administrativa y económica. En concordancia al art. 117° del estatuto de la UNCP, el programa de estudios generales está elaborado considerando cinco (5) áreas fundamentales que son: Área de Formación Personal, Área de Formación Social, Área de Formación Filosófica- Científica, Área de Formación en Comunicación y Área de Formación de Pensamiento Sistémico. Asimismo, cuenta con sedes en: Mantaro, Tarma, Satipo y Junín. De acuerdo, al currículo de estudios generales (2018) aprobado con la Resolución N° 3607 -CU.

A sí mismo, por cuestiones de la emergencia sanitaria COVID - 19, se ha considerado como población y muestra solo a los estudiantes del primer ciclo, matriculados en el primer semestre 2020 I. de las sedes de Mantaro, Tarma y Satipo, excluyendo a Junín; de acuerdo a la decisión de la asamblea universitaria, suspender el examen de admisión desde el 2017 en esa sede.

Por otra parte, se suspendió las clases presenciales y el examen de admisión programada para el 15 de marzo en la Universidad Nacional del Centro, esta orden fue decretado por la Resolución Viceministerial N° 081-2020-MINEDU, con el fin de resguardar la salud de los docentes, estudiantes y postulantes. Toda información al respecto se encuentra en la página Web de la universidad Nacional del Centro del Perú.

Por lo tanto, la muestra está integrada por 258 estudiantes del Programa de Estudios Generales, que han registrado matrícula en el primer ciclo, del semestre académico 2020 – I, el muestreo es probabilístico de tipo sujetos voluntarios (ver figura 1).

Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó el programa R del Microsoft Excel lo cual detallamos a continuación:

Figura 1. Cálculo de la muestra con el programa R de Microsoft Excel 365.

$n = \frac{N * Z_{1-a/2}^{2*} p*q}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-a/2}^{2*} p*q}$		
Marco muestral	N =	1258
Nivel de confianza	1 - a/2 =	0.975
Alfa (máximo error tipo I)	a =	0.050
Z de (1 - a/2)	Z (1 - a/2) =	1.960
Prevalencia de creencias irracionales	P =	0.500
Precisión	d =	0.050
Complemento de p	q =	0.500
Tamaño de la muestra		258

Fuente: programa R del Microsoft Excel 365

Para facilitar la investigación se seleccionará la muestra por criterios de inclusión y exclusión, que a continuación se detalla:

Inclusión:

- ✓ Estudiantes matriculados del I ciclo del programa de estudios generales de las sedes de Mantaro, Tarma y Satipo.
- ✓ Estudiantes de las diferentes Carreras Profesionales.
- ✓ Estudiantes mayores de 18 años.
- ✓ Estudiantes que contestan voluntariamente el cuestionario.

Exclusión:

- ✓ Estudiantes del II ciclo.
- ✓ Estudiantes del I ciclo menores de 18 años.
- ✓ Estudiantes que no desean participar de la encuesta.
- ✓ Estudiantes que no desean contestar

- ✓ Estudiantes que entregan incompleto las respuestas del cuestionario.
- ✓ Estudiantes de Junín

4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Para la investigación se empleó la encuesta por su fiabilidad y práctica ejecución. Se encarga en facilitar información de la prueba aplicada a la muestra. Hernández, Fernández y Baptista (2014).

Como instrumento se utilizó el cuestionario de Creencias Irracionales de Albert Ellis (1987) para medir los niveles de creencias que presentan los estudiantes de la presente investigación. El instrumento cuenta con un ítem de 100 preguntas dicotómicas agrupadas en diez dimensiones. La calificación se adecua en base a los rangos

Cuadro 1.

Rango de evaluación de acuerdo al instrumento

Rango	Significado
Promedio (0-5)	No hay presencia de creencias irracionales
Moderado (6-7)	Existe creencia irracional mínimo, sin embargo, puede originar problemas emocionales y conductuales
Alto (8-10)	Hay creencia irracional, por su magnitud es considerada como un trastorno emocional.

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1980). Traducido por Mc.Kay, D. y Navas, E. (1987).

El proceso de la recolección de resultados se tuvo que ajustar a los cambios generados por la propagación del coronavirus que ha producido la COVID-19, una enfermedad infecciosa respiratorio, anunciada el 11 de marzo por la Organización Mundial

de la Salud, medida que fue tomada por el gobierno peruano al decretar a la nación entera a un estado de emergencia y aislamiento social obligatorio. Medida que acató el Ministerio de Educación MINEDU con la Norma Técnica de la Resolución Viceministerial N° 081- 2020 donde, las universidades públicas y privadas suspenderían las actividades académicas presenciales para evitar el contagio masivo de los estudiantes. Desde entonces las actividades educativas se desarrollan a través de plataformas electrónicas como: el Whatsapp, Zoom, Google Meet, Teams, etc.

Frente a estas medidas se tuvo que recolectar los resultados de la investigación de manera electrónica en coordinación con las autoridades responsables de la universidad.

En primer lugar, realizamos pagó a la caja de la universidad por derecho de trámite constancia, luego se envió el documento dirigido al Director del Programa de Estudios Generales, solicitándole; que nos permita realizar el trabajo de investigación, documento que fue enviado a mesa de partes por medio de la plataforma de la universidad.

Se recibió la aprobación del documento el día 13 de julio del presente año.

El proceso de evaluación se llevó a cabo en coordinación con el Director del Programa de estudios Generales y el Tutor General virtual, encargado de la plataforma virtual quien, a su vez en coordinación con los tutores de las 24 carreras profesionales, se sumaron para apoyarnos.

Se envió el consentimiento informado y el cuestionario de evaluación con la consigna que solo pueden resolver los estudiantes mayores de 18 años, por Google Fóruns una de las aplicaciones de la plataforma TEAMS de ahí se envió a los correos personales (correo institucional) de cada estudiante, por este medio los universitarios pudieron resolver el cuestionario de creencias irracionales por un tiempo aproximado de 35 minutos de manera

voluntaria. Una vez concluido la aplicación lo recogimos en el Microsoft Excel 365, para procesarlo estadísticamente en tablas y figuras.

Validación del instrumento por el juicio de expertos

La validez del instrumento se llevó a cabo por el método del juicio de expertos, el instrumento fue validado por 3 jueces expertos debidamente seleccionados, especializados en el área clínica y educativo con más de 5 años de experiencia, así mismo en investigación de todas las etapas de vida, cuyos informes se encuentra en anexos.

1. Dra. Belén Rosario Pérez Gamborda —————→ Adecuado
2. Mg. Elizabeth Rocío Aquino Moya —————→ Adecuado
3. Mg. Yossi Capcha Cuyutupa —————→ Adecuado

Confiabilidad del instrumento

Existen varios procedimientos para calcular la confiabilidad de una técnica de medición. Todas estas utilizan fórmulas que producen coeficientes de confiabilidad. Estos factores pueden oscilar entre 0 y 1. Donde un coeficiente de 0 significa una confiabilidad nula y 1 representa un máximo de confiabilidad óptima (confiabilidad total).

Entre más se acerque el coeficiente a cero (0), hay mayor error en la medición y mientras más se acerque a 1 la medición será mejor. Para que sea efectiva la aplicación de este método se deben seguir los siguientes supuestos:

- El denominador es la varianza de las puntuaciones totales del test.
- El numerador es la varianza verdadera, o la suma de covarianzas de los ítems.
- Si los ítems no discriminan sus desviaciones típicas serán pequeñas, el numerador será menor y por consiguiente la fiabilidad también será menor.

- Si las desviaciones típicas son grandes pero los ítems no guardan relación bajará la fiabilidad, porque al existir relación entre los ítems hace que las puntuaciones totales no estén diferenciadas.

La fuerza del contenido es compleja de obtener. Primero, es necesario revisar cómo ha sido utilizada la variable por otros investigadores. Y en base a esta revisión se elaborará un universo de ítems posibles para medir la variable y sus dimensiones.

Para realizar el análisis de confiabilidad se aplicó una prueba piloto a 30 alumnos del primer ciclo del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, quienes respondieron al cuestionario, los mismos que fueron procesados utilizando el programa R del Microsoft Excel 365; el cual arrojó como resultado un valor de 0,643.

Después del procesamiento de la aplicación del cuestionario a una muestra piloto; se obtuvo como coeficiente de confiabilidad 0,643 que representa alta confiabilidad; considerando la siguiente escala de niveles, que se exponen en la siguiente tabla:

Tabla 1.

Niveles de confiabilidad para Kuder – Richardson

Rangos	Magnitud
0,01 - 0,20	Muy Baja
0,21 - 0,40	Baja
0,41 - 0,60	Moderada
0,61 - 0,80	Alta
0,81 - 1,00	Muy Alta

Fuente: (García, 2018)

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de los datos, se empleó la estadística descriptiva, específicamente las tablas y sus gráficas de frecuencias, también se ha utilizado el Microsoft Excel 365; el análisis se ha realizado en frecuencias y porcentajes respectivamente.

4.8. Aspectos éticos de la Investigación

Para el desarrollo de la investigación se ha considerado los principios del Reglamento de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Los Andes (2019), según establece en el capítulo IV (Art. 27 y 28).

En primera instancia para la realización de la investigación se tuvo la aprobación correspondiente de la autoridad responsable del Programa de Estudios Generales de la Universidad del Centro del Perú.

Se le envió al estudiantado el documento de consentimiento informado a su correo personal juntamente con el cuestionario de evaluación. La cual nos involucra como investigadoras a respetar y guardar con cautela la identidad e información del evaluado. Asimismo la investigación se rige en el método científico, se ajusta a la realidad problemática del estudiante, presenta una veracidad auténtica y relevante dentro de los parámetros éticos.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Descripción de resultados

De la variable creencias irracionales

Tabla 2

Niveles de creencias irracionales en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	62	24.0%
Moderado	179	69.4%
Alto	17	6.6%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

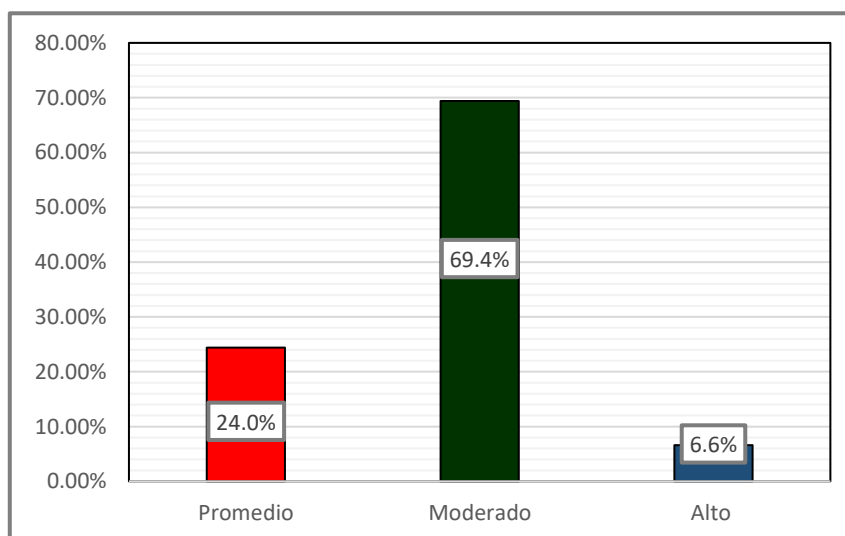


Figura 2. Niveles de creencias irracionales

Interpretación

En la tabla 2 y figura 2, se puede observar de 258 que conforman la muestra, 62 estudiantes equivalente a (24,0%) evidencian tener un nivel Promedio de creencia irracional. Asimismo, 179 estudiantes equivalente a (69,4%) presentan creencia irracional de nivel Moderado. Finalmente, 17 estudiantes con (6,6%) muestran un nivel alto de creencia irracional.

De los resultados se deduce, que 69,4% estudiantes que representa a más de la mitad de la muestra, presentan creencias irracionales de nivel moderado de acuerdo al autor del cuestionario, los estudiantes presentan creencias irracionales mínimos, sin embargo, estas creencias pueden generar problemas emocionales y conductuales lo que significa que el estudiante puede estar predispuesto a elevar estos pensamientos irracionales frente a diversos acontecimientos que le sucede.

Tabla 3

Niveles de necesidad de aceptación en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	69	26.7%
Moderado	157	60.9%
Alto	32	12.4%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

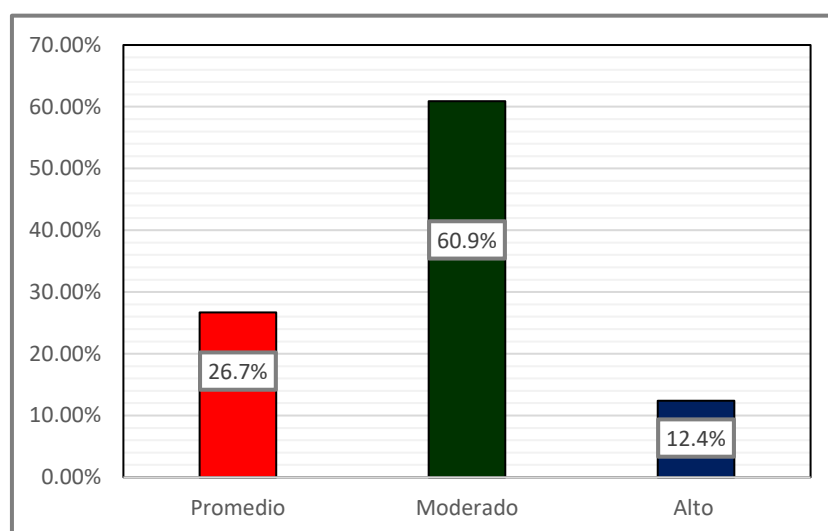


Figura 3. Niveles de necesidad de aceptación

Interpretación

En la tabla 3 y figura 3, se puede observar de 258 que conforman la muestra, 69 estudiantes equivalente a (26,7%) comprueban tener un nivel Promedio para la dimensión necesidad de aceptación. De la misma manera, 157 estudiantes equivalente a (60,9%) presentan creencia irracional de nivel Moderado. Por último, 32 estudiantes con (12,4%) muestran un nivel Alto de creencia irracional.

De los resultados se concluye de 60,9% estudiantes siendo la mayoría de la muestra presentan creencias irracionales de nivel moderado en necesidad de aceptación, lo cual significa que el estudiante exige ser amado, aceptado y aprobado por su familia, compañeros y demás personas que considera importantes.

Tabla 4

Niveles de altas auto expectativas en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	84	32.5%
Moderado	162	62.8%
Alto	12	4.7%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

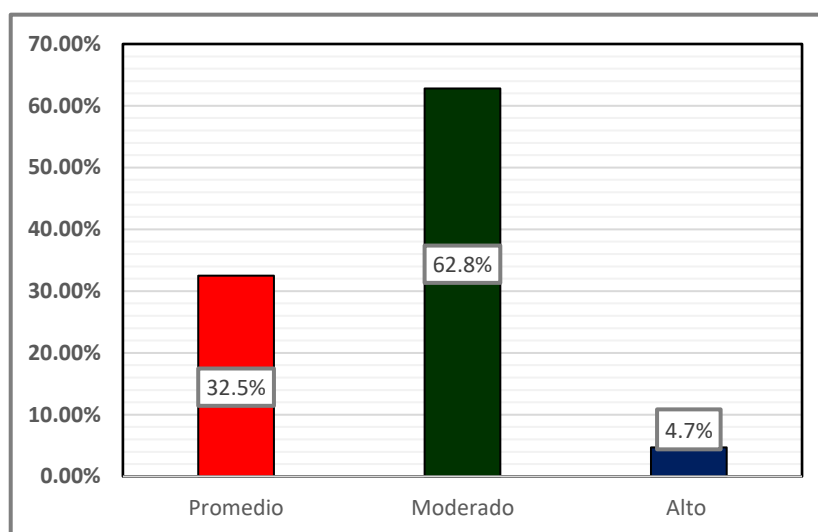


Figura 4. Niveles de altas auto expectativas

Interpretación

En la tabla 4 y figura 4, se observa de 258 que integran la muestra, 84 estudiantes que equivalen a (32,5%) evidencian tener un nivel Promedio en la dimensión de altas auto expectativas de las creencias irracionales. De igual forma, 162 estudiantes equivalente a (62,8%) tienen un nivel Moderado. Por último, de 12 estudiantes el (4,7%) mostraron un nivel Alto.

De acuerdo a los resultados, 62,8% estudiantes que representan a más de la mitad de la muestra manifiestan un nivel moderado de altas auto expectativas, es decir, los estudiantes se proyectan en ser exitosos y perfectos en todo lo que emprenden; olvidando que las personas son seres falibles.

Tabla 5

Niveles de culpabilización en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	38	14.8%
Moderado	199	77.1%
Alto	21	8.1%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

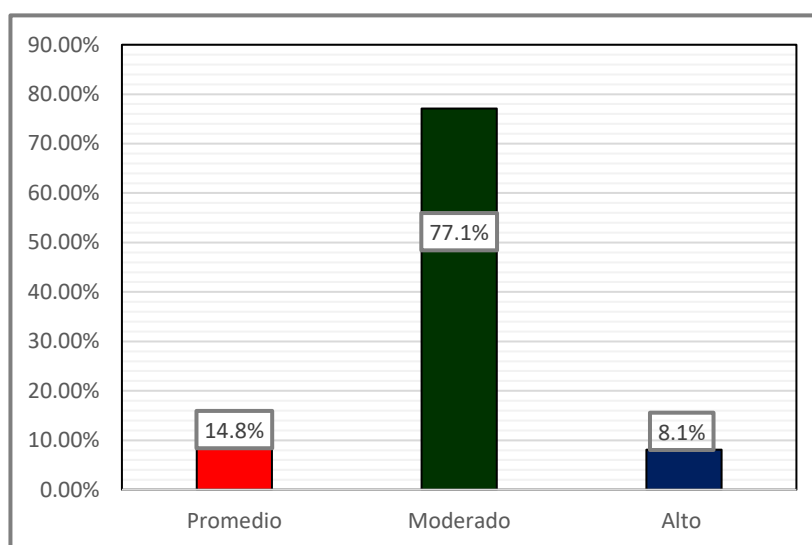


Figura 5. Niveles de culpabilización

Interpretación

En la tabla 5 y figura 5, se afirma de 258 que conforman la muestra, 38 que equivale a (14,8%) evidencian tener un nivel Promedio para la dimensión de culpabilización de las creencias irracionales. Igualmente, 199 equivalente a (77,1%) tienen un nivel Moderado. En definitiva, 21 estudiantes con (8,1%) mostraron un nivel Alto.

Se evidencia que 77,1% estudiantes, que constituyen la mayoría de la muestra reflejan un nivel moderado en culpabilización, lo que indica que los estudiantes condenan a sus pares por las malas acciones e inmoralidades que cometen.

Tabla 6

Niveles de intolerancia a la frustración en estudiantes del primer semestre del PEG UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	58	22.5%
Moderado	146	56.6%
Alto	54	20.9%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

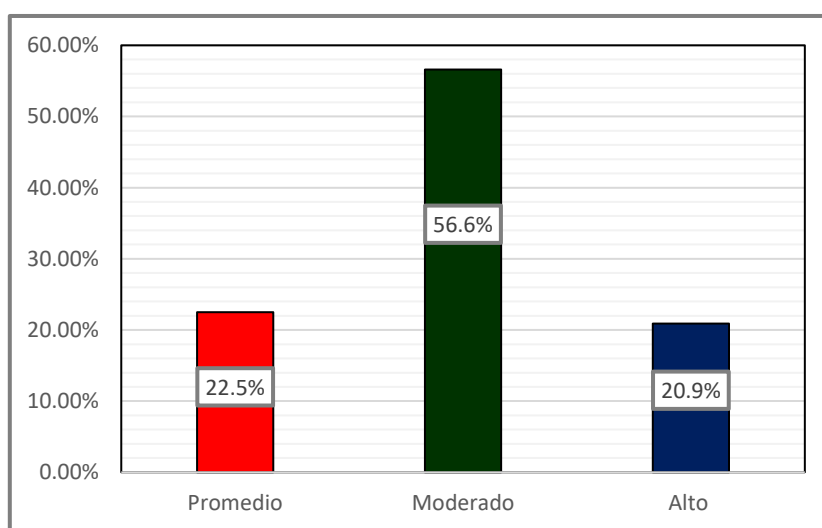


Figura 6. Niveles de intolerancia a la frustración

Interpretación

En la tabla 6 y figura 6, se halló de 258 que compone la muestra, 58 estudiantes que equivalen a (22,5%) evidencian tener un nivel Promedio para la dimensión intolerancia a la frustración. Igualmente 146 con (56,6%) tienen un nivel Moderado, en definitiva 54 equivalente a (20,9%) mostraron un nivel Alto.

En relación a los resultados se deduce que 56,6% estudiantes que representa a la mayoría de la muestra, manifiestan intolerancia a la frustración de nivel moderado, lo que significa, que los estudiantes se frustran cuando no logran los resultados en relación a sus aprendizajes y objetivos personales propuestos.

Tabla 7

Niveles de la dimensión causas externas en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	163	63.2%
Moderado	94	36.4%
Alto	1	0.4%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

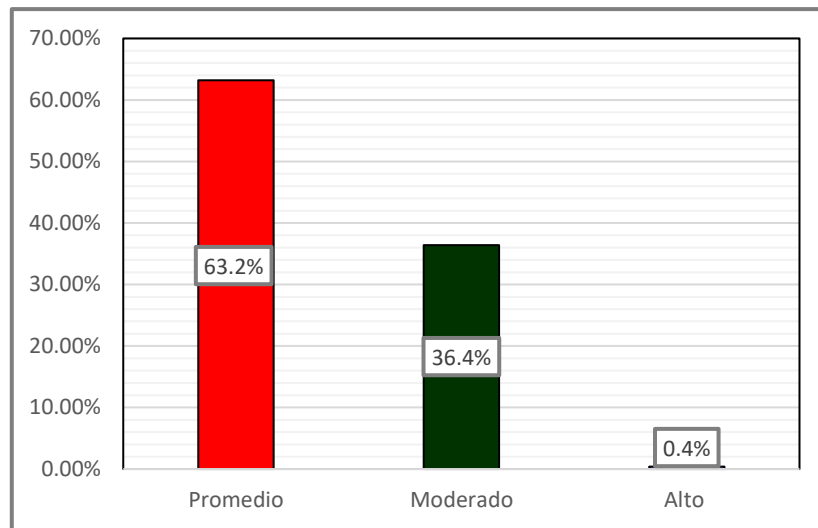


Figura 7. Niveles de causas externas

Interpretación

En la tabla 7 y figura 7, se observa de 258 estudiantes que conforman la muestra, 163 que equivale a (63,2%) evidencian tener un nivel Promedio para la dimensión de causas externas. De la misma forma, 94 estudiantes equivalente a (36,4%) tienen un nivel Moderado. En definitiva, 1 estudiante que equivale a (0,4%) reveló un nivel Alto.

Tomando en cuenta que 63,2% estudiantes que comprende a más de la mitad de la muestra no presentan creencias irracionales de causas externas por ubicarse en un nivel promedio. Se concluye, que los estudiantes asumen su responsabilidad en los problemas que genera y llegando a no culpar a los demás por las diversas dificultades que le suceden.

Tabla 8

Niveles de la dimensión miedo o ansiedad en estudiantes del primer ciclo del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	221	85.6%
Moderado	36	14.0%
Alto	1	0.4%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

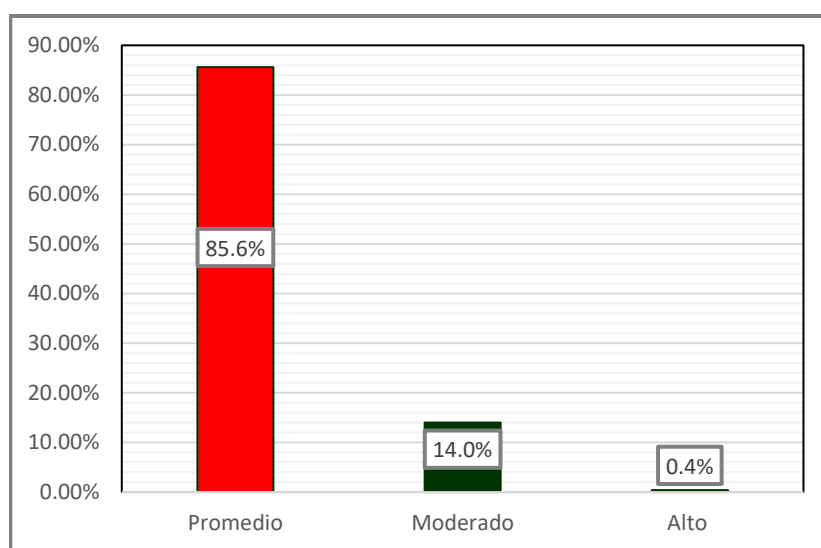


Figura 8. Niveles de la dimensión miedo o ansiedad

Interpretación

En la tabla 8 y figura 8, se observa que de 258 estudiantes que conforman la muestra, 221 que equivale a (85,6%) evidencian tener un nivel Promedio para la dimensión miedo o ansiedad de las creencias irracionales. Del mismo modo, 36 estudiantes con (14,0%) tienen un nivel Moderado. Finalmente, 1 estudiante con (0,4%) muestra un nivel Alto.

En respuesta al resultado, 85,6% estudiantes que integra la mayor cantidad de la muestra no manifiestan creencias irracionales de miedo o ansiedad ya que poseen un nivel promedio. Es decir, los estudiantes no suelen preocuparse de los problemas triviales, al contrario, utilizan diversas estrategias para solucionar diversos problemas que tienen en su vida diaria.

Tabla 9

Niveles de la dimensión evitación de problemas en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	121	46.9%
Moderado	124	48.1%
Alto	13	5.0%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

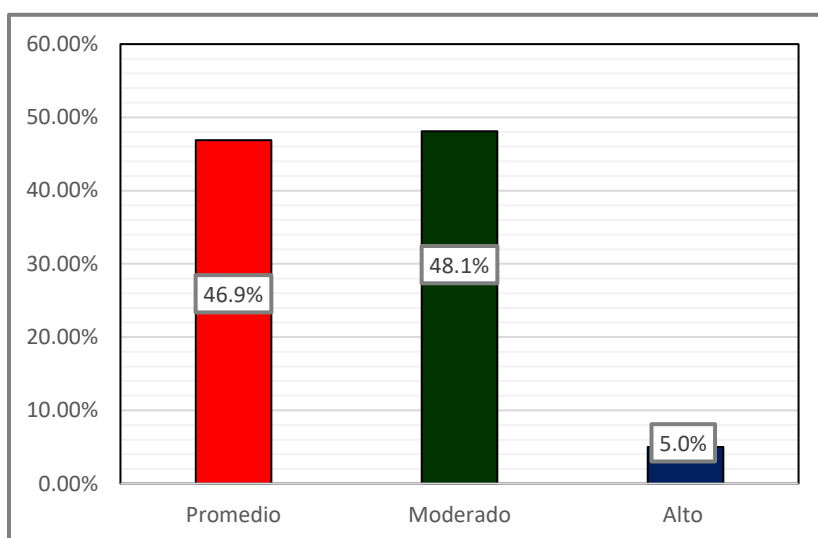


Figura 9. Niveles de la dimensión evitación de problemas

Interpretación

En la tabla 9 y figura 9, se observa de 258 estudiantes que componen la muestra, 121 que equivale a (46,9%) evidencian tener un nivel Promedio para la dimensión evitación de problemas de las creencias irracionales. De la misma manera, 124 estudiantes equivalente a (48,1%) tienen un nivel Moderado. Por último, 13 estudiantes con (5%) mostraron un nivel Alto de creencia irracional.

De los resultados se deduce que 48,1% estudiantes que representan la mayor cantidad de la muestra, presentan creencias irracionales en un nivel moderado en evitación de problemas. Lo que significa que los estudiantes evitan asumir responsabilidades en el presente por temor a la inseguridad y la falta de disciplina.

Tabla 10

Niveles de la dimensión dependencia en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	224	86.8%
Moderado	33	12.8%
Alto	1	0.4%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

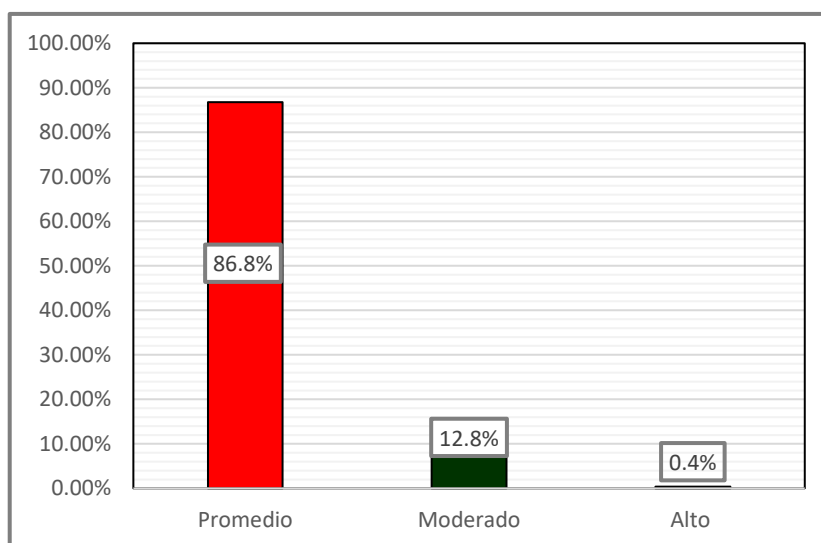


Figura 10. Niveles de la dimensión dependencia

Interpretación

En la tabla 10 y figura 10, se observa de 258 estudiantes que integran la muestra, 224 que equivale a (86,8%) evidencian tener un nivel Promedio para la dimensión dependencia de las creencias irracionales, igualmente 33 estudiantes equivalente a (12,8%) tienen un nivel Moderado. Finalmente, 1 estudiante con (0,4%) evidenció un nivel Alto.

86,8% estudiantes representan a más de la mitad de la muestra, no presentan creencias irracionales de dependencia por el manejo adecuado en la toma de sus decisiones personales.

Tabla 11

Niveles de la dimensión indefensión en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	37	14.4%
Moderado	199	77.1%
Alto	22	8.5%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

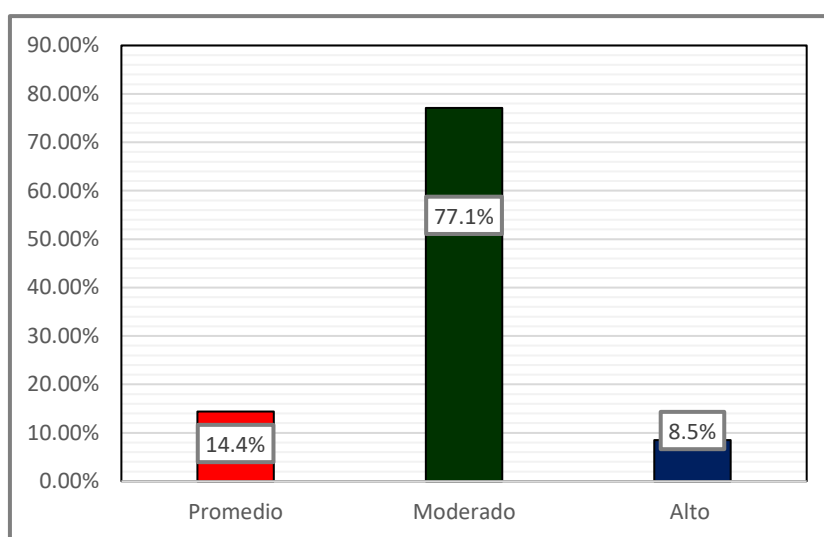


Figura 11. Niveles de la dimensión indefensión

Interpretación

En la tabla 11 y figura 11, se puede observar, de 258 que conforman la muestra, 37 que equivale a (14,4%) evidencian tener un nivel Promedio para la dimensión indefensión. Por consiguiente, 199 estudiantes equivalente a (77,1%) tienen un nivel Moderado. Finalmente, 22 estudiantes con (8,5%) mostraron un nivel Alto de creencias irracionales.

Del resultado se entiende que 77,1% estudiantes que representa a la mayor cantidad de la muestra, evidencian la creencia irracional de indefensión de nivel moderado, significa que los estudiantes se oponen al cambio o al logro de sus metas, tomando como pretexto la influencia del pasado y que es imposible cambiar en el presente.

Tabla 12

Niveles de la dimensión pasividad en estudiantes del primer semestre del PEG-UNCP.

Niveles	fi	%
Promedio	41	15.9%
Moderado	167	64.7%
Alto	50	19.4%
Total	258	100.0%

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (1987)

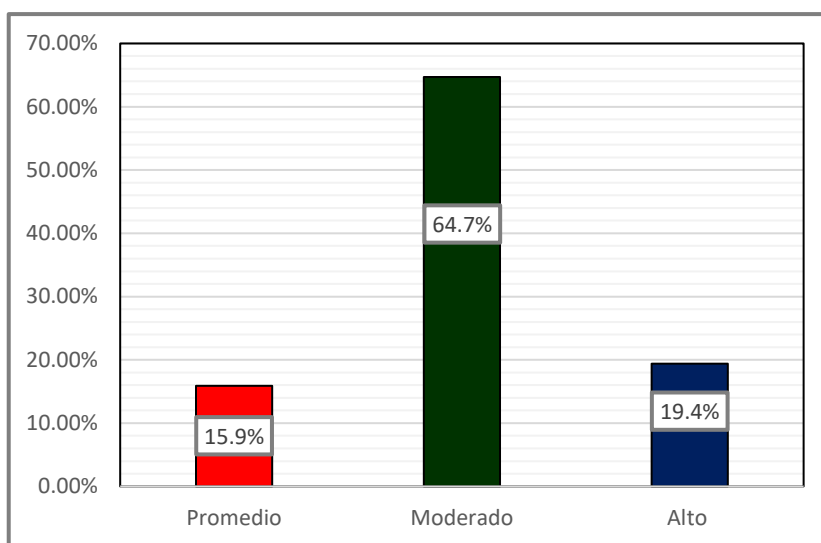


Figura 12. Niveles de la dimensión pasividad

Interpretación

Se puede observar en la tabla 12 y figura 12, de un total de 258 encuestados que son parte de la muestra, 41 que equivale a (15,9%) demostraron poseer un nivel Promedio en la dimensión indefensión de las creencias irracionales. Así mismo, 167 equivalente a (64,7%) tienen un nivel Moderado. En definitiva, 50 estudiantes con (19,4%) revelaron un nivel Alto.

Del resultado se estima, 64,7% estudiantes que representa a más de la mitad de la muestra, manifiestan creencias irracionales de nivel moderado en la dimensión de pasividad, quiere decir, los estudiantes prefieren el ocio y la pasividad, dejando para última hora, el estudio y repaso de diversos temas desarrollados en clases, desarrollo de trabajos y exposiciones y al final logrando puntajes bajos en las asignaturas.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En la presente investigación se planteó como objetivo general identificar el nivel de creencias irracionales que tienen los estudiantes del programa de estudios generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 – I., luego de haber procesado y analizado los datos, se pudo lograr como resultado general, de los 258 estudiantes, 179 equivalente a (69,4%) que representan a más de la mitad de la muestra presentan un nivel moderado de creencias irracionales. Mc. Kay, y Navas, (1987), aseveran que el nivel moderado significa mínimo de creencias irracionales sin embargo pueden originar problemas emocionales y conductuales.

Por lo tanto, los resultados de la investigación presentan similitud con tres investigaciones los cuales son: Gálvez (2019) quién señala, los estudiantes de la universidad de Trujillo tienen creencias irracionales mayoritario de nivel medio que varía entre (39,9%) y (58, 2%). Asimismo, Grández (2017) en su muestra observó que hay creencia irracional representativa de nivel moderado en la dimensión de Miedo o ansiedad (56,0%), culpabilización (45,0%) y altas auto expectativas (40,4%). Por último, Villacorta (2018) entre sus resultados, ubica mayor presencia de nivel moderado.

Difiere los resultados con la investigación de Rodas (2018) de nacionalidad guatemalteca, en su estudio de investigación los evaluados presentaron el (100%) de ideas irracionales en el nivel afectivo, donde se deduce que es de un nivel Alto. Seguido con Medina (2017) investigadora ecuatoriana y Ballero de nacionalidad peruana (2019) coinciden el haber logrado un nivel alto en la mayoría de la muestra. Finalmente, De la Cruz (2017) y Moreta (2017) de sus resultados logran un promedio de irracionalidad.

En efecto, los resultados concuerdan con la teoría de Dryden y Ellis (1989) donde menciona que las personas tienen 2 tendencias biológicas; influenciadas por aspectos sociales y culturales, los cuales consisten en un pensar irracionalmente. La persona puede

ser brillante e inteligente sin embargo tiende a convertir sus preferencias en exigencias absolutas. Ruíz, Díaz y Villalobos (2012), y la capacidad de cambiar las creencias irracionales de “los debo”, “los debería” “tengo que” “estoy obligado a” lo que indica que los estudiantes de la universidad en su mayoría se encuentran en una etapa de maduración y cabe resaltar que están predispuestos a elevar sus creencias irracionales frente a diversos acontecimientos llegando a presentar dificultades en el ámbito académico.

Para, el primer objetivo específico, se planteó identificar el nivel de necesidad de aceptación que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 - I. Se tienen como resultados que 157 estudiantes que representan al (60,9%) tienen un nivel moderado de creencias irracionales de necesidad de aceptación.

Resultado que es similar con Villacorta (2018) y Gálvez (2019) obtuvieron resultados de nivel moderado. Por otro lado, difiere con De la Cruz (2017) al presentar un puntaje de menor representatividad con (91,3%). Por último, con Medina (2017) evidencia un nivel alto del (40%) en esta dimensión.

Estos resultados apoyan la teoría de Ellis (2006) al mencionar que la aprobación es necesario con fines prácticos, por ejemplo: cuando uno logra titularse, ascender en un trabajo, etc. sin embargo, llegar a exigir a todos que nos acepten por nuestros logros; no es aceptable. Por otro lado, Navas (1981) concuerda con Ellis al afirmar, la persona que exige ser amado y aprobado por los demás, se provocará emociones de fracaso al no lograr sus expectativas.

Comprender que el amor propio es por una auténtica auto consideración del cariño de uno mismo y de seguir nuestros propios intereses independientemente de que los demás nos aprueben.

En el segundo objetivo específico, se propuso, identificar el nivel de altas auto expectativas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 - I. Ha resultado que 162 estudiantes equivalente al (62,8%) tienen un nivel Moderado, quiere decir esta creencia se presenta en forma mínima en los universitarios.

Lo cual tiene similitud con las investigaciones de Gálvez (2019) quien obtiene un puntaje de (58,2%), Grández (2017) logra un (40,4%), y Villacorta (2018) extrae un 57,0% de nivel moderado.

En contraste difiere con Llerena (2017) con (56,7%) y Moreta (2017) al lograr en sus resultados un puntaje altamente predominante, lo que confirma que esta creencia genera un trastorno emocional.

Este resultado respalda lo mencionado por Ellis (2006) señala que todas las personas son falibles, y estamos en constante aprendizaje, no podemos exigir ser perfectos y el lograr un objetivo debe ser motivo de satisfacción. Asimismo, Navas (1981) menciona que es mejor disfrutar lo que hacemos, que vivir pendientes de los resultados.

En nuestro contexto, el estudiante universitario anhela ser perfecto en todo lo que emprende, por la interpretación que realiza a la influencia del mercado laboral y a las exigencias de parte de la universidad, cuyo cliché es “vivimos en un mundo de competitividad, debemos lograr a toda costa, ser buenos profesionales de calidad”.

En el caso del tercer objetivo específico planteado como identificar el nivel de culpabilización que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 - I. Para esta dimensión hallamos que 199 estudiantes con porcentajes de (77,1%) presentan un nivel Moderado de culpabilización.

Lo que es homologado por Grández (2017) donde ha obtenido un (45,0%) de nivel moderado, finalmente trasciende con Villacorta (2018) con un (53,8%), y Gálvez (2019) con (47,7%).

Resultado que discrepa con Medina (2017) investigación realizada en Ecuador al exponer que encontró un alto nivel de (43,3%) de creencia irracional en dicha dimensión.

Por lo tanto, el resultado concuerda con la teoría de Navas (1981) el culpar a los demás por su mal comportamiento no le ayuda a mejorar su perturbación emocional por otra parte Ellis (2006) los individuos con estas creencias irracionales suelen culpar constantemente de sus problemas a los demás tildándoles de malvados, indignos y perversos. Además, menciona las personas cometen conductas desfavorables por la ignorancia y la perturbación emocional que atraviesan. Por lo tanto, requieren de comprensión y apoyo emocional.

En el cuarto objetivo específico es identificar el nivel de intolerancia a la frustración que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 - I. En esta dimensión se pudo hallar que 146 estudiantes con un porcentaje de (56,6%) se encuentran con un nivel moderado de creencias irracionales.

Lo que es ratificado por Villacorta (2018) en su trabajo de investigación encontrando que el (38,1%) presentan un nivel moderado, lo que significa que los universitarios algunas veces son intolerantes con sus errores y exigen satisfacción inmediata en sus objetivos. Resultado que se diferencia con Ballero (2019) al lograr (47,7%) de nivel alto.

Estos resultados contrasta la teoría de Ellis (2006) al explicar que al perturbarse constantemente por los acontecimientos de la vida, como por ejemplo el privarse de algo que tanto esperaba este año 2020 por la situación de la pandemia COVID -19 muchas personas se frustran por estar desempleados, perdieron oportunidades laborales, se encuentran

delicados de salud y otros murieron a causa del virus. De no controlar estas frustraciones la persona puede llegar a enojarse incluso de agredir a otros como lo menciona Dryden y Ellis (1989) las personas que no logran sus expectativas tienden a presentar emociones de fracaso e ira.

Lo aconsejable es que el estudiante sino logra sus objetivos propuestos, debe tomarlo con calma y analizarlo, que para la próxima los resultados saldrán mejor.

Para el quinto objetivo específico, identificar el nivel de causas externas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 - I. En lo que corresponde a los resultados de la dimensión encontramos que 163 estudiantes que son el (63,2%) tienen un nivel promedio.

Estos resultados presentan similitud con las investigaciones de Moreta (2017) quien obtiene (2, 69%) de nivel promedio y por Llerena (2017) con su estudio alcanza un resultado de (0%) de irracionalidad. Asimismo, en una investigación nacional de Grández (2017) pudo recolectar un puntaje menor de (94,8%). En contraste se diferencia con un resultado de nivel alto (82,7%) investigado por Ballero (2019).

En respuesta a estos resultados reafirma la teoría de Ellis (2006), el cual menciona que la persona presenta un manejo adecuado de sus creencias a pesar de los acontecimientos y cambios sociales que pudiera presentar. Por otro lado, Navas (1981) menciona que las personas pueden reconocer sus reacciones emocionales con respecto a las experiencias que viven, lo más importante es tomar conciencia de las autos verbalizaciones y creencias; por qué son estas las que generan las perturbaciones emocionales.

En el sexto objetivo específico se ha planteado identificar el nivel de miedo o ansiedad que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 -I. El resultado es de 221 estudiantes que equivale a (85,6%) evidencian tener un nivel promedio para la dimensión

miedo o ansiedad, es decir, los estudiantes universitarios no presentan creencias irracionales en esta dimensión por su manejo adecuado de sus pensamientos y por ende sus emociones y conducta.

Dichos resultados presentan similitud con Moreta (2017) en su investigación de Licenciatura quien ha logrado un nivel promedio en la dimensión miedo o ansiedad con un (23,66%) en sus encuestados. Discrepa con resultados de Llerena (2017) (18,33%) como con De la Cruz (2017) (15,2%) al obtener creencia irracional de nivel alto en miedo o ansiedad.

Los resultados reafirman la teoría de Dryden y Ellis (1989) al hablarnos que las personas saludables asumen riesgos en sus proyectos personales utilizando diversas estrategias para la solución de problemas en lugar de aferrarse en pensar que se encuentran inmersos o que están expuestos a sufrir algún peligro.

En respuesta a estas teorías, se comprende que los estudiantes reconocen que las inquietudes de algún suceso adverso se deben a las interpretaciones que se le da como un hecho absoluto.

Para el séptimo objetivo específico se propuso identificar el nivel de evitación de problemas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 - I. En los resultados se evidencia que una buena cantidad de estudiantes los cuales son 124 que representan el (48,1%) tienen un nivel moderado en la dimensión.

El resultado es homologado por Gálvez (2019) en la que demostró que la mayoría de estudiantes obtuvieron un nivel moderado de (35,0%), difieren con Grández (2017) al lograr un puntaje menor de (11,0%) y al final con Medina (2017) en su tesis logrando un puntaje alto del (60%) para la dimensión.

El resultado de la dimensión de evitación de problemas confirma lo mencionado por Navas (1981) al exponer, el hecho de esquivar las tareas y responsabilidades en el presente

nos ocasionarán dificultades e insatisfacciones en el futuro. Una persona racional, suele tener retos y desafíos como; la solución de problemas debe ir de la mano con alguna diversión y pasatiempo saludable y de esa manera lograr mayores satisfacciones. Por otro lado, Ellis (2006) reafirma, la persona que cree que la satisfacción personal se logra por la evitación de la responsabilidad y el esfuerzo, se incitará problemas emocionales de inseguridad y miedo interno.

Las personas con creencias irracionales, consideran que la vida es mejor sin problemas, por ello niegan su validez, porque no son capaces de soportar las vicisitudes de la vida y no hacen nada para solucionar. No significa que renuncien y afronten en forma pasiva sino de distinguir que se puede cambiar, porque hay muchas problemas que escapan de nuestras manos.

En el octavo objetivo específico planteado, que fue identificar el nivel de dependencia que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 - I. De 224 estudiantes que equivalen a (86,8%) evidencian tener un nivel promedio para la dimensión dependencia. Es decir, los estudiantes no presentan estas creencias irracionales por su adecuada estabilidad emocional y conductual.

El resultado discrepa con investigaciones de Ballero (2019) quién demostró en su investigación que la gran cantidad de estudiantes que son el (77,0%) tienen un nivel alto de dependencia, de la misma manera Medina (2017) obtuvo un puntaje alto de (53,3%) en dicha creencia.

El resultado de esta dimensión confirma la teoría de Ellis (2006) al manifestar que una persona racional es autónomo en sus decisiones, piensa y actúa como crea conveniente, sin llegar a depender de los demás, solo busca ayuda cuando sea necesario. Es mejor arriesgarse y cometer errores por determinación personal que vender al alma por una ayuda

superflua de los demás. Es por tal motivo que el principal objetivo de la Terapia racional Emotiva es ayudar al paciente a dirigir su vida, que sea autónomo e independiente. El estudiante universitario como futuro profesional debe aspirar a ser independiente en sus ideas y decisiones sin llegar a depender de sus padres, docentes, amigos y demás personas.

Para el noveno objetivo específico identificar el nivel de indefensión que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020 - I. En los resultados correspondientes a la dimensión indefensión, se tienen que 199 estudiantes que son el (77,1%) tienen un nivel moderado, presentando algunos problemas en pensar insistentemente en el pasado, más que en el presente. Lo más importante es centrarse en el aquí y ahora, por supuesto resolviendo algunas cosas del pasado.

El siguiente resultado es apoyado por Villacorta (2018) al mostrar resultado de (58,4%), y seguido por Gálvez (2019) con (55,0%) al validar la dimensión en un nivel moderado. Por otro lado difiere con Llerena (2017) quien ha logrado un puntaje promedio de (15,33%). Finalmente, Medina (2017) al extraer un puntaje alto de (38,3%).

Confirmando la teoría de Ellis (2006) cuando menciona que las experiencias vividas intervienen y afectan el futuro de las personas. Pudiendo ser una excusa para evitar el cambio en el presente, la teoría es ratificada por Ruíz, Díaz, y Villalobos (2012) al mencionar, las personas con esta creencia irracional, no llevan una vida normal, por estar pensando que las experiencias del pasado influyen en el presente.

En el planteamiento del décimo objetivo específico identificar el nivel de pasividad que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, en el semestre 2020-I. Los resultados evidencian que 167 estudiantes del primer ciclo de la muestra que están representados con un (64,7%) mostraron un nivel moderado para la dimensión pasividad.

Lo cual, los resultados difieren con Grández (2017) al lograr un (20, 2%) y por último con De la Cruz (2017) al obtener (64,8%) de nivel promedio para la dimensión.

El resultado de la dimensión de pasividad coincide con la teoría de Dryden y Ellis, (1989) al referir que las personas con dicha creencia prefieren vivir en su placentera incomodidad, más que enfrentarse a sus errores y lograr un cambio. Lo contrario de este pensamiento irracional es que las personas saludables, se encuentran felices, al estar ocupados en proyectos y metas personales, sin embargo, pero una vida con poco compromiso y entrega, genera cansancio y disgusto.

De acuerdo al nivel moderado. Los universitarios presentan algunos problemas en el cumplimiento de sus actividades académicas, dejando para última hora hacer sus trabajos académicos, priorizando el ocio y pasividad en cosas triviales como ir de fiesta, pasar muchas horas en el Facebook, whatsapp, instagram, twitter, películas de netflix, etc.

CONCLUSIONES

1. De acuerdo a los resultados del objetivo general, aplicado con el cuestionario a los estudiantes del primer ciclo del programa de estudios generales matriculados en el semestre 2020 I. Se identifica que de la muestra 258, 179 estudiantes equivalente a (69,4%) que representan a más cantidad de la muestra, presentan un nivel moderado de creencias irracionales.
2. Conforme al primer objetivo, aplicado con el cuestionario a una muestra de 258 estudiantes, 157 equivalente a (60,9%) presentan un nivel moderado en necesidad de aceptación.
3. Acorde con el segundo objetivo, aplicado con el cuestionario a una muestra conformado por 258 estudiantes del cual 162 equivalente a (62,8%) evidencian un nivel moderado en la dimensión de altas auto expectativas.
4. Se ha logrado en el tercer objetivo siendo la muestra 258, 199 estudiantes con (77,1%) manifiestan un nivel moderado en la dimensión de culpabilización.
5. Se identificó en el cuarto objetivo que de la muestra 258, 146 estudiantes que representan el (56,6%) evidencian nivel moderado de intolerancia a la frustración.
6. Se ha identificado en el quinto objetivo que de acuerdo a la muestra 258, 163 que representan el (63,2%) de estudiantes, presentan un nivel promedio para la dimensión de causas externas.
7. En respuesta al sexto objetivo, de la muestra 258, 221 estudiantes equivalente a (85,6%) manifiestan un nivel promedio en la dimensión de miedo o ansiedad.
8. En relación, al séptimo objetivo, de los 258 de la muestra, 124 estudiantes con (48,1%) resaltan un nivel moderado de evitación de problemas.

9. En el octavo objetivo, de acuerdo a la muestra, 224 estudiantes los cuales son el (86,8%) presentan un nivel promedio en la dimensión de dependencia.
10. Se identifica en el noveno objetivo que, de una muestra de 258, 199 estudiantes que son el (77,1%) evidencian nivel moderado de creencia irracional de indefensión.
11. Con respecto al décimo objetivo, de los 258 que integran la muestra, 167 estudiantes, que representan el (64,7%) manifiestan un nivel moderado de pasividad.

RECOMENDACIONES

1. Hacer uso del resultado de la investigación como también la validez y la confiabilidad del instrumento para la realización de próximas investigaciones aplicadas y experimentales. Se sugiere considerar la metodología de investigación teniendo en cuenta los tiempos de aplicación. Ya que la investigación se adecuó a los tiempos de la pandemia COVID -19.
2. Se recomienda a la Oficina General de Bienestar universitario para realizar coordinaciones con el área de psicopedagogía a fin de planificar y ejecutar programas preventivos de acuerdo a los resultados arrojados de la evaluación; los estudiantes universitarios presentan creencias irracionales en 7 dimensiones de nivel moderado. El propósito de estos programas es prevenir el ascenso de las creencias rígidas a un nivel alto.
3. Sugerir al área psicopedagógico de la universidad que al conocer los resultados de las siete dimensiones se trabajen con los padres de los estudiantes que fueron parte de la investigación para que sean informados y orientados a través de talleres y charlas psicoeducativas de esa manera apoyar a sus hijos en el fortalecimiento de la auto aceptación, en la comprensión de los cambios emocionales y en sus logros académicos. Con el fin de prevenir el ascenso de las creencias irracionales a un nivel alto.
4. Se sugiere a la Oficina General de Bienestar universitario, fomentar en el área social y de la salud la realización de proyección social en relación a las creencias irracionales de esa manera contribuir en el lugar de trabajo con la información.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballero, R. (2019). *Creencias irracionales y espiritualidad en estudiantes de primer ciclo de una universidad particular de Lima Metropolitana* (tesis de maestría). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., y Emery, g. (2010). *Terapia Cognitiva de la depresión*. España: Desclee de Brouwer.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico - práctico de psicoterapias cognitivas*. España: Descleé de Brouwer, S.A.
- Chan H. (2016). *Creencias irracionales, depresión, ansiedad y estrés de estudiantes universitarios en Hong Kong* (tesis doctoral). The university Hku Scholars Hub, Hong Kong. Recuperado de http://dx.doi.org/10.5353/th_b5734073
- David, D., Lynn, S., y Ellis, A. (2010). *Rational and irrational Beliefs (Pensamientos racionales e irracionales)*. Estados Unidos: Oxford University Press.
- De la Cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima* (tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Ellis, A. y Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. España: Descleé de Brauwer, S.A.
- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer. S.A.
- Gálvez, L. (2019). *Creencias irracionales y autoconcepto en estudiantes de una universidad de Trujillo* (tesis de pregrado). Universidad privada del Norte, Trujillo, Perú.
- González, R., González, J., Rodríguez, S., Núñez, J., y Valle, A. (2005). *Estrategias y técnicas de estudio*. España: Pearson.

- 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.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. México De Interamericana Editores S.A
- Hoyos Regino, S. E., & Cavas Valle, H. (2004). *Currículo y Planeación Educativa. Fundamentos, modelos y administración del currículo*. Bogotá: Cooperarativa Editorial Magisterio.
- Lega, L., Caballo, V. E., y Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual*. Madrid, España: Siglo XXI de España, S.A.
- Lega, L., Sorribes, F., y Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotivo Conductual*. España: Paidos
- Llerena, F. (2017). *Creencias irracionales y dependencia emocional* (título de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Medina, W. (2017). *El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas* (tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Medrano, L., Galleano, C., y Galera, M. (2010). *Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios*. Liberabit, 8.
- Moreta, M. (2017). *Creencias irracionales y resiliencia* (título de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Navas, J. (Lunes de setiembre de 1981). *Revista Latinoamericana de Psicología*.
www.redalyc.org/articulo.o.a?id=8053105.
- Pimienta, J., y De la Orden, A. (2012). *Metodología de la investigación*. México: Gerencia Editorial K- 12. Latinoamericana.
- Universidad Nacional del Centro del Perú. (2020) *Programas Generales*. (Publicado el

29 de septiembre del 2020). <https://uncp.edu.pe/estudios-generales/>

- Ruíz Fernández, M. I., Díaz García, M. I., y Villalobos, C. A. (2012). *Manual de Técnicas de intervención cognitiva conductuales*. España: Descleé De Brouwer, S.A.
- Rodas, M. (2018). *Ideas irracionales y depresión* (título de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2014). *Metodología de la investigación científica* (3ra. ed). Lima, Perú: AFA Editores.
- Tamayo, M. (22 de octubre de 2019). Investigación psicológica. (ISSN, Ed.) *Scielo*, 10. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.2266>
- Universidad Peruana Los Andes. (13 de septiembre de 2019). *Código de ética para la investigación científica en la universidad peruana los andes*, Huancayo, Junín.
- Villacorta, J. (2018). *Estilos de crianza parental y creencias irracionales en universitarios de la facultad de ciencias empresariales de la universidad Peruana Unión* (tesis de maestría). Universidad Peruana Unión, Juliaca, Puno.
- Woolfonk, A. (2010). *Psicología Educativa*. México: Pearson.

Anexo 1

Matriz de Consistencia

TÍTULO: “Creencias irracionales en estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo, 2020”

AUTORAS: Br. DE LA CRUZ RAMOS, Liliana - Br. LAURENTE MONTERO, Deyci

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Identificar el nivel de creencias irracionales que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) un trabajo de investigación de tipo descriptivo no requiere prueba de hipótesis.</p>	<p>Variable (X): creencias irracionales</p> <p>Dimensiones:</p> <p>x1: Necesidad de aceptación</p> <p>x2: Altas auto expectativas</p> <p>x3: Culpabilización</p> <p>x4: Intolerancia a la frustración</p> <p>x5: Causas externas</p> <p>x6: Miedo o ansiedad</p>	<p>Método General:</p> <p>Método científico</p> <p>Método específico:</p> <p>Analítico</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Básica</p> <p>Nivel de investigación:</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>Descriptivo simple</p> <p>Población:</p> <p>1258 estudiantes del PEG-UNCP</p>
<p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de necesidad de aceptación que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I? • ¿Cuál es el nivel de altas auto expectativas que tienen los estudiantes 	<p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de necesidad de aceptación que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I. • Identificar el nivel de altas auto expectativas que tienen los estudiantes 			

<p>del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el semestre 2020-I?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de culpabilización que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I? • ¿Cuál es el nivel de intolerancia a la frustración que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I? • ¿Cuál es el nivel de causas externas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I? • ¿Cuál es el nivel de miedo o ansiedad que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la 	<p>del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el semestre 2020-I.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de culpabilización que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el semestre 2020-I. • Identificar el nivel de intolerancia a la frustración que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I. • Identificar el nivel de causas externas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I. • Identificar el nivel de miedo o ansiedad que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la 		<p>x7: Evitación de problemas</p> <p>x8: Dependencia</p> <p>x9: Indefensión</p> <p>x10: Pasividad</p>	<p>Muestra: Probabilística de tipo sujetos voluntarios.</p> <p>Conformada por 258 estudiantes del primer ciclo del PEG-UNCP</p> <p>Técnicas e instrumentos: Encuesta y el cuestionario.</p>
--	---	--	---	---

<p>Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de evitación de problemas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I? • ¿Cuál es el nivel de dependencia que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I? • ¿Cuál es el nivel de indefensión que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú en el semestre 2020-I? • ¿Cuál es el nivel de pasividad que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad 	<p>Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de evitación de problemas que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I. • Identificar el nivel de dependencia que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I. • Identificar el nivel de indefensión que tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú en el semestre 2020-I. • Identificar el nivel de pasividad tienen los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad 			
--	--	--	--	--

Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I?	Nacional del Centro del Perú, Huancayo en el semestre 2020-I.			
--	--	--	--	--

Anexo 2

Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Creencias Irracionales	Las Creencias irracionales son “Ideas rígidas e inflexibles que se expresan con los términos “debo”, “debería”, “tengo que”, que genera emociones negativas que impide el logro de metas y propósitos.	Las creencias irracionales son ideas, pensamientos, e imaginaciones con sentido absoluto que carecen de fundamento real, en consecuencia, afectan de manera negativa a las emociones y conductas de la persona, obstaculizando su desarrollo normal. La medición de la variable se desarrolló	1°. Necesidad de aceptación	<ul style="list-style-type: none"> • Parta un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus familiares y amigos. 	1,11,21,31,41,51, 61,71,81 y 91	Nominal, dicotómica: SI - NO
			2°. Altas auto expectativas	<ul style="list-style-type: none"> • Debe ser muy competente y casi perfecto en todo lo que emprende. 	2,12,22,32,42,52,62,72, 82 y 92	
			3°. Culpabilización	<ul style="list-style-type: none"> • Ciertas personas son malas, perversas y deberían ser castigadas. 	3,13,23,33,43,53,63,73, 83 y 93	Promedio (0-5)
			4°. Intolerancia a la frustración	<ul style="list-style-type: none"> • Es horrible cuando las cosas no salen como uno lo esperaba. 	4,14,24,34,44,54,64,74, 84, 94	
			5°. Causas externas	<ul style="list-style-type: none"> • Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias y 	5,15,25,35,45,55,65,75, 85, 95	

	<p>Dryden y Ellis (1989)</p>	<p>con el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis (1987) cuenta con 10 dimensiones y 100 Ítems con los que se evaluaron el rango de las creencias.</p>	<p>6°. Miedo o ansiedad</p> <p>7°. Evitación de problemas</p> <p>8°. Dependencia</p> <p>9°. Indefensión</p> <p>10°. Pasividad</p>	<p>problemas de la humanidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier acontecimiento desconocido o potencialmente peligroso. • Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente. • Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo. • El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente. • La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido. 	<p>6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96</p> <p>7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97</p> <p>8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 98</p> <p>9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99</p> <p>10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100</p>	<p>Alto (8-10)</p>
--	------------------------------	--	---	--	--	------------------------

Anexo 3

Matriz de operacionalización del instrumento

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
Creencias Irracionales	1°. Necesidades de aceptación	<ul style="list-style-type: none"> Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus familiares y amigos. 	<p>(1) Es importante para mí el que otras personas me aprueben</p> <p>(11) Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo</p> <p>(21) Yo quiero agradecerle a todo el mundo</p> <p>(31) Yo puedo gustar de mí mismo(a) aun cuando otras personas no lo hagan</p> <p>(41) Si no le agrado a los demás, ese es su problema, no el mío</p> <p>(51) Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás</p> <p>(61) Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí</p> <p>(71) Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan</p> <p>(81) Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí</p> <p>(91) Es incómodo, pero no perturbador el ser criticado</p>	<p>Nominal de tipo Dicotómico</p> <p>SI/NO</p>	<p>Cuestionario de Creencias Irracionales de Albert Ellis (1980) traducido al español por Mc. Kay, y Navas (1987)</p>

	<p>2°. Altas auto expectativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende 	<p>(2) Yo odio el fallar en cualquier cosa</p> <p>(12) Yo evito las cosas que no hago bien</p> <p>(22) No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo</p> <p>(32) Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo</p> <p>(42) Es grandemente importante para mí el ser exitoso(a) en todo lo que hago</p> <p>(52) Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno(a) yo sea en ellas</p> <p>(62) Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa</p> <p>(72) Me perturba cometer errores</p> <p>(82) Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas</p> <p>(92) Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien</p>		
	<p>3°. Culpabilización</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ciertas personas son malas, perversas y 	<p>(3) Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede</p> <p>(13) Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen</p> <p>(23) Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados</p>		

	<p>4°. Intolerancia a la frustración</p>	<p>deberían ser castigadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es horrible cuando las cosas no salen como uno lo esperaba. 	<p>(33) La inmoralidad debería ser fuertemente castigada</p> <p>(43) Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones</p> <p>(53) El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas</p> <p>(63) Todo el mundo es básicamente bueno</p> <p>(73) Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”</p> <p>(83) Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad</p> <p>(93) Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo</p> <p>(4) Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente</p> <p>(14) Las frustraciones no me perturban</p> <p>(24) Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son</p> <p>(34) Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan</p> <p>(44) Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aún si ellas no me agradan</p> <p>(54) Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro</p> <p>(64) Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso</p> <p>(74) Yo “tomo las cosas como vienen”</p>		
--	--	--	---	--	--

	<p>5°. Causas externas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias y los problemas. 	<p>(84) Las personas son más fáciles cuando tienen desafíos y problemas que superar</p> <p>(94) Casi nunca me perturbo por los errores de los demás</p> <p>(5) Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia</p> <p>(15) Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas</p> <p>(25) Yo produzco mis propias emociones</p> <p>(35) Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera</p> <p>(45) Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que mantenga a sí misma de esa manera</p> <p>(55) Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será</p> <p>(65) Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos</p> <p>(75) La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida</p> <p>(85) No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo</p> <p>(95) Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos</p>		
--	----------------------------	--	---	--	--

	<p>6°. Miedo o ansiedad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier acontecimiento desconocido o potencialmente peligroso. 	<p>(6) Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan</p> <p>(16) Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros</p> <p>(26) Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones</p> <p>(36) Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso</p> <p>(46) No puedo tolerar el tomar riesgos</p> <p>(56) Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro</p> <p>(66) Yo me preocupo respecto de ciertas cosas en el futuro</p> <p>(76) En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente</p> <p>(86) Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica</p> <p>(96) Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas</p>		
	<p>7°. Evitación de problemas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades 	<p>(7) Usualmente hago a un lado decisiones importantes</p> <p>(17) Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen</p> <p>(27) Yo evito el enfrentar mis problemas</p> <p>(37) Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo</p>		

	<p>8°. Dependencia</p>	<p>de la vida que hacerles frente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo 	<p>(47) La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables</p> <p>(57) Casi nunca dejo las cosas sin hacer</p> <p>(67) Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras</p> <p>(77) Una vida de comodidades es raras veces muy recompensante</p> <p>(87) Me desagrada la responsabilidad</p> <p>(97) Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera.</p> <p>(8) Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo</p> <p>(18) Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes</p> <p>(28) Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas</p> <p>(38) Hay personas de la cuales dependo grandemente</p> <p>(48) Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a)</p> <p>(58) Yo soy el único(a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas</p> <p>(68) Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí</p> <p>(78) Yo encuentro fácil el buscar consejo</p>		
--	------------------------	---	--	--	--

	<p>9°. Indefensión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente 	<p>(98) Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar</p> <p>(9) “una cebra no puede cambiar sus rayas”</p> <p>(19) Es casi imposible vencer la influencia del pasado</p> <p>(29) Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro</p> <p>(39) Las personas sobrevaloran la influencia del pasado</p> <p>(49) Si hubiera tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser</p> <p>(59) Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente</p> <p>(69) Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales</p> <p>(79) Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera</p> <p>(89) Realmente las personas nunca cambian en sus raíces</p> <p>(99) No me incomoda lo que he hecho en el pasado</p>		
	<p>10°. Pasividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La felicidad aumenta con la inactividad, la 	<p>(10) Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas</p> <p>(20) Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez</p> <p>(30) Yo estoy más realizado(a) cuando tengo muchas cosas que hacer</p>		

		<p>pasividad y el ocio indefinido</p>	<p>(40) Yo disfruto mucho más el involucrarme en un proyecto creativo</p> <p>(50) Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo</p> <p>(60) Demasiado tiempo libre es aburrido</p> <p>(70) En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre</p> <p>(80) Me agrada estar sin hacer nada</p> <p>(90) La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente</p> <p>(100) Yo no puedo sentirme realmente contento(a) a menos que me encuentre relajado(a) y sin hacer nada.</p>		
--	--	---	---	--	--

Instrumento de investigación

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS

Edad: _____ Sexo: _____ Carrera: _____ Tiempo: 35 minutos.

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Marque la respuesta SI o NO. Asegúrese de que conteste lo que Ud. realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

Nº	ITEMS	SI	NO
1	Es importante para mí el que otras personas me aprueben		
2	Yo odio el fallar en cualquier cosa		
3	Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede		
4	Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente		
5	Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia		
6	Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan		
7	Usualmente hago a un lado decisiones importantes		
8	Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo		
9	“una cebra no puede cambiar sus rayas”		
10	Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas		
11	Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo		
12	Yo evito las cosas que no hago bien		
13	Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen		
14	Las frustraciones no me perturban		
15	Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas		
16	Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros		
17	Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas 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 porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro		
30	Yo estoy más realizado(a) cuando tengo muchas cosas que hacer		
31	Yo puedo gustar de mí mismo(a) aun cuando otras personas no lo hagan		
32	Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo		
33	La inmoralidad debería ser fuertemente castigada		
34	Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan		
35	Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera		
36	Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso		
37	Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo		
38	Hay personas de la 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 mantenga a sí misma de esa manera		
46	No puedo tolerar el tomar riesgos		
47	La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables		
48	Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a)		
49	Si hubiera tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser		

50	Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo		
51	Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás		
52	Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuán 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 respecto de ciertas cosas en el futuro		
67	Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras		
68	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí		
69	Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales		
70	En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre		
71	Frecuentemente me preocupo acerca de cuántas personas me aprueban y me aceptan		
72	Me perturba cometer errores		
73	Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”		
74	Yo “tomo las cosas como vienen”		
75	La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida		
76	En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente		
77	Una vida de comodidades es raras veces es muy recomendable		
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 fáciles cuando tienen desafíos y problemas que superar		
85	No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo		
86	Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica		
87	Me desagrada la responsabilidad		
88	Me desagrada tener que depender de los demás		
89	Realmente las personas nunca cambian en sus raíces		
90	La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente		
91	Es incómodo, pero no perturbador el ser criticado		
92	Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien		
93	Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo		
94	Casi nunca me perturbo por los errores de los demás		
95	Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos		
96	Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas		
97	Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera		
98	Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar		
99	No me incomoda lo que he hecho en el pasado		
100	Yo no puedo sentirme realmente contento(a) a menos que me encuentre relajado(a) y sin hacer nada		

FICHA TÉCNICA

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

- ❖ **Nombre Original:** Irrational Beliefs Questionnaire (IBQ)
 - ❖ **Autor:** Albert Ellis
 - ❖ **Año:** 1980
 - ❖ **Traducción (español):** Mc. Kay, D. y Navas, E. (1987)
 - ❖ **Editado:** Psicho Metric, 2008, Lima, Perú
 - ❖ **Adaptado:** Por Raúl Grández Bardáles el año 2017, Lima, Perú.
 - ❖ **Población:** Adolescentes - adultos
 - ❖ **Ámbito de aplicación:** Individual - colectiva
 - ❖ **Tiempo de Aplicación:** 30 minutos aproximadamente
 - ❖ **Forma de aplicación:** Auto aplicado y entrevista estructurado
 - ❖ **Material:** Cuestionario de 100 ítems juntamente con su cuadro de respuesta
 - ❖ **Descripción:** El cuestionario consta de diez creencias irracionales, estudios que fueron adquiridas e incorporadas a lo largo de la vida del ser humano según refiere Ellis
 - ❖ **Objetivo:** Identificar las creencias irracionales que causan y mantienen las perturbaciones emocionales en los individuos
 - ❖ **Dimensiones:** Un total de 10 dimensiones
1. **Necesidad de aceptación** “para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familias y amigos”
 2. **Altas auto – expectativas** “debe ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que emprende”
 3. **Culpabilización** “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”

4. **Intolerancia a la frustración** “es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”
5. **Causas externas** “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”
6. **Miedo o ansiedad** “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”
7. **Evitación de problemas** “es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”
8. **Dependencia** “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”
9. **Indefensión** “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”
10. **Pasividad** “la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”

Calificación: para su desarrollo, el cuestionario cuenta con 100 ítems integrados en 10 dimensiones con respuestas dicotómicas “Si estoy de acuerdo”, “No estoy de acuerdo”

Puntuación: creencias irracionales igual a 1 y creencia racional igual a 0. Este proceso de calificación se estipula a todos los ítems según las indicaciones abajo.

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

- Los ítems directos: 1, 21, 51, 71, 81, 2, 12, 42, 62, 72, 82, 3, 13, 23, 33, 53, 63, 73, 24, 32, 84, 55, 75, 75, 6, 23, 33, 53, 63, 73, 24, 32, 84, 55, 75, 6, 26, 46, 66, 76, 96, 7, 27, 47, 67, 87, 8, 18, 28, 38, 78, 9, 19, 49, 69, 79, 89, 10, 50, 70, 80, 90, 100
- Los ítems indirectos: 11, 31, 41, 61, 91, 22, 32, 52, 92, 43, 83, 93, 4, 14, 44, 54, 64, 74, 94, 5, 15, 25, 35, 45, 65, 65, 85, 95, 16, 36, 56, 86, 17, 57, 77, 97, 48, 58, 68, 98, 29, 29, 39, 59, 99, 20, 30, 40, 60.

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

Rangos:

Promedio (0-5): significa que no hay presencia de creencias irracionales

Moderado (6-7): significa que existe creencia irracional en un nivel mínimo, sin embargo, se puede originar problemas emocionales y conductuales

Alto (8-10): significa que en ella hay creencia irracional, por su magnitud es considerada como un trastorno emocional.

Validez

Tang (2011) efectúa la validación del cuestionario con la V de Aiken, logrando una validación de 0,90, y con respecto a la validación de las 10 dimensiones pudo lograr los siguientes resultados:

- ✓ creencia irracional 1 con V 0,93
- ✓ creencia irracional 2 con V 1,00
- ✓ Creencia irracional 3 con V 0,80
- ✓ Creencia irracional 4 con V 0,90

- ✓ Creencia irracional 5 con V 0,93
- ✓ Creencia irracional 6 con V 0,98
- ✓ Creencia irracional 7 con V 0,98
- ✓ Creencia irracional 8 con V 0,97
- ✓ Creencia irracional 9 con V 0,94
- ✓ En la Creencia irracional 10 con V 0,98.

Confiabilidad:

Kuba (2017) efectúa la confiabilidad del cuestionario con el Coeficiente Alfa de Cronbach, logrando un coeficiente de 0.81.

Constancia de aplicación



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ
PROGRAMA DE ESTUDIOS GENERALES



QUIEN SUSCRIBE EL DIRECTOR DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS GENERALES
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ, DEJA:

CONSTANCIA

Que la Bachiller **LILIANA DE LA CRUZ RAMOS**, ha aplicado su tesis titulada:
“**CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS GENERALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ HUANCAYO, 2020**”, en los estudiantes matriculados en el primer ciclo académico del semestre lectivo 2020-I; a quienes se les ha evaluado con el cuestionario digital de creencias irracionales.

Se expide la presente a solicitud de la interesada, para fines netamente académicos y de investigación.

Ciudad Universitaria 02 de Setiembre de 2020



Dr. RODOLFO TELLO SAAVEDRA
DIRECTOR DE ESTUDIOS GENERALES

Constancia de aplicación



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ
PROGRAMA DE ESTUDIOS GENERALES



**QUIEN SUSCRIBE EL DIRECTOR DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS GENERALES
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ, DEJA:**

CONSTANCIA

Que la Bachiller **DEYCI LAURENTE MONTERO**, ha aplicado su tesis titulada:
**“CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE
ESTUDIOS GENERALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL
PERÚ HUANCAYO, 2020”**, en los estudiantes matriculados en el primer ciclo
académico del semestre lectivo 2020-I; a quienes se les ha evaluado con el
cuestionario digital de creencias irracionales.

Se expide la presente a solicitud de la interesada, para fines netamente
académicos y de investigación.

Ciudad Universitaria 02 de Setiembre de 2020



Dr. **RODOLFO TELLO SAAVEDRA**
DIRECTOR DE ESTUDIOS GENERALES

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Constancia

Juicio de experto

Yo, Yossi CAPCHA CUYUTUPA, con Documento Nacional de Identidad No. 20018732 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por los bachilleres en psicología De la Cruz Ramos, Liliana y Laurente Montero, Deyci, en la investigación titulada: **Creencias Irracionales en Estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo, 2020**

Huancayo, julio del 2020



Mg. Yossi CAPCHA CUYUTUPA
C.Ps.P. N° 28416

Constancia

Juicio de experto

Yo, BELEN ROSARIO PEREZ GAMBORDA, con Documento Nacional de Identidad No. 17648213 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por los bachilleres en psicología De la Cruz Ramos, Liliana y Laurente Montero, Deyci, en la investigación titulada: **Creencias Irracionales en Estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo, 2020**

Huancayo, julio del 2020



Dra. Belén Rosario Pérez Gamborda
C.Ps.P. N° 4251



Constancia

Juicio de experto

Yo, Elizabeth Rocío Aquino Moya, con Documento Nacional de Identidad No. 40731894 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por los bachilleres en psicología De la Cruz Ramos, Liliana y Laurente Montero, Deyci, en la investigación titulada: **Creencias Irracionales en Estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo, 2020**

Huancayo, julio del 2020



Mg. Elizabeth Rocío Aquino Moya
C.Ps.P. N° 31988

La data de procesamiento de datos

TOTAL	Necesidades de aceptación	Altas auto expectativas	Culpabilización	Intolerancia a la frustración	Causas externas	Miedo o ansiedad	Evitación de problemas	Dependencia	Indefensión	Pasividad
82	9	7	10	8	7	10	8	8	7	8
61	7	5	7	7	7	6	6	6	6	5
49	5	7	7	3	4	5	3	6	4	4
43	3	6	5	3	3	6	3	5	4	4
46	4	5	4	4	3	7	3	7	3	5
54	4	8	7	3	6	6	4	6	3	6
42	4	4	5	3	3	5	3	7	1	6
40	3	3	4	6	5	3	4	3	4	5
36	4	4	4	4	3	5	2	4	1	4
39	3	5	5	5	4	3	3	4	2	5
80	9	7	10	7	7	10	8	8	7	7
56	7	6	6	5	5	3	5	7	7	5
53	6	6	5	6	4	6	5	4	6	5
66	8	5	8	7	6	8	6	6	7	5
59	4	6	7	7	6	7	5	7	4	6
52	6	3	5	6	5	6	6	3	4	8
63	6	6	6	5	7	7	8	7	4	7
63	7	5	6	6	7	8	7	6	5	6
64	9	5	5	7	6	7	5	8	6	6
46	6	3	7	4	1	6	5	4	5	5
51	8	5	6	5	5	6	4	5	5	2
66	5	5	8	9	7	6	7	7	7	6
48	5	6	6	5	5	4	3	6	3	4
66	8	4	7	7	6	8	6	7	6	6
47	6	2	7	6	4	5	5	4	4	5
51	6	5	7	4	5	5	4	4	7	3
48	5	2	6	6	4	6	4	5	4	6
70	10	5	9	6	8	8	5	7	6	6
58	5	6	8	3	6	7	4	7	5	6
56	5	4	7	5	6	8	5	6	5	4
25	2	3	1	1	2	4	2	4	4	1
95	10	10	10	9	10	9	10	9	9	9
25	2	3	1	1	2	4	2	4	4	1
65	8	8	4	6	6	7	7	6	8	5
26	5	3	2	2	1	2	3	3	4	1
60	6	6	6	6	7	8	6	6	6	3
45	6	6	2	5	3	4	6	6	4	3
25	3	3	2	1	3	3	1	4	4	0
37	5	5	2	2	2	3	5	6	4	3
38	6	4	3	5	4	2	5	6	3	1
48	6	7	4	4	5	3	5	6	6	2
21	5	2	2	2	1	2	2	2	3	0
77	6	8	9	8	9	7	7	8	6	9
10	0	1	1	1	1	1	2	1	2	0
21	3	2	2	2	2	2	3	2	3	0
37	6	4	3	3	1	3	6	4	5	2
42	5	7	2	5	3	2	6	6	3	4
24	5	2	1	2	2	2	3	3	3	1
4	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1
52	6	6	3	7	5	5	4	8	6	3
53	6	5	6	3	5	6	6	5	8	3
18	3	1	2	2	2	1	2	3	2	1
41	6	3	3	3	2	4	6	5	6	3
50	7	5	3	5	5	4	4	6	7	5

78	8	7	9	5	7	9	7	8	10	7
51	5	6	6	3	6	4	5	6	7	4
48	6	6	4	5	3	4	6	6	4	5
63	7	6	6	6	7	7	6	5	8	5
36	3	4	4	3	3	5	2	4	4	4
54	1	7	6	4	6	6	5	5	6	8
58	7	3	6	3	5	9	4	8	7	5
48	6	3	5	6	2	7	3	4	7	4
52	4	7	4	5	4	7	3	6	8	3
55	3	6	6	4	7	7	4	6	7	5
56	6	6	6	4	5	8	5	5	7	4
50	4	5	6	6	4	6	5	3	5	5
51	5	6	6	4	5	5	4	5	4	7
52	7	4	4	5	6	5	6	5	5	6
49	6	4	5	5	5	5	6	4	5	5
44	7	3	3	7	3	3	5	6	5	3
54	7	4	5	6	5	6	7	5	5	5
52	4	4	6	3	6	7	5	6	6	5
48	4	5	4	5	5	5	4	6	5	5
64	5	6	6	6	5	7	5	8	7	9
62	9	6	4	8	5	6	6	6	7	5
44	4	5	4	6	3	4	4	3	4	6
57	6	4	5	6	3	6	6	7	6	9
61	6	5	5	7	5	7	6	6	7	6
48	5	4	4	6	5	4	4	4	5	7
55	5	7	7	3	4	6	4	7	7	4
63	8	6	7	6	6	8	3	8	6	6
55	7	6	3	6	4	6	4	5	8	5
57	5	4	6	6	4	7	5	6	8	7
88	6	6	5	6	16	18	4	17	5	6
48	6	5	5	4	4	7	3	5	6	4
58	6	5	6	7	6	5	6	7	3	8
64	6	9	5	7	7	6	5	7	5	7
55	6	5	5	6	6	6	4	6	7	4
53	6	4	5	4	6	7	4	7	5	6
55	5	6	4	6	5	7	4	7	5	6
44	7	3	3	7	3	3	5	6	5	3
54	7	4	5	6	5	6	7	5	5	5
52	4	4	6	3	6	7	5	6	6	5
48	4	5	4	5	5	5	4	6	5	5
64	5	6	6	6	5	7	5	8	7	9
62	9	6	4	8	5	6	6	6	7	5
44	4	5	4	6	3	4	4	3	4	6
57	6	4	5	6	3	6	6	7	6	9
61	6	5	5	7	5	7	6	6	7	6
48	5	4	4	6	5	4	4	4	5	7
55	5	7	7	3	4	6	4	7	7	4
63	8	6	7	6	6	8	3	8	6	6
55	7	6	3	6	4	6	4	5	8	5
57	5	4	6	6	4	7	5	6	8	7
58	6	6	5	6	6	8	4	7	5	6
48	6	5	5	4	4	7	3	5	6	4
58	6	5	6	7	6	5	6	7	3	8
64	6	9	5	7	7	6	5	7	5	7
55	6	5	5	6	6	6	4	6	7	4
53	6	4	5	4	6	7	4	7	5	6

55	5	6	4	6	5	7	4	7	5	6
82	9	7	10	8	7	10	8	8	7	8
61	7	5	7	7	7	6	6	6	6	5
49	5	7	7	3	4	5	3	6	4	4
43	3	6	5	3	3	6	3	5	4	4
46	4	5	4	4	3	7	3	7	3	5
54	4	8	7	3	6	6	4	6	3	6
42	4	4	5	3	3	5	3	7	1	6
40	3	3	4	6	5	3	4	3	4	5
36	4	4	4	4	3	5	2	4	1	4
39	3	5	5	5	4	3	3	4	2	5
80	9	7	10	7	7	10	8	8	7	7
56	7	6	6	5	5	3	5	7	7	5
53	6	6	5	6	4	6	5	4	6	5
66	8	5	8	7	6	8	6	6	7	5
59	4	6	7	7	6	7	5	7	4	6
52	6	3	5	6	5	6	6	3	4	8
63	6	6	6	5	7	7	8	7	4	7
63	7	5	6	6	7	8	7	6	5	6
64	9	5	5	7	6	7	5	8	6	6
46	6	3	7	4	1	6	5	4	5	5
52	6	6	3	7	5	5	4	8	6	3
53	6	5	6	3	5	6	6	5	8	3
18	3	1	2	2	2	1	2	3	2	1
41	6	3	3	3	2	4	6	5	6	3
50	7	5	3	5	5	4	4	6	7	5
78	8	7	9	5	7	9	7	8	10	7
51	5	6	6	3	6	4	5	6	7	4
48	6	6	4	5	3	4	6	6	4	5
63	7	6	6	6	7	7	6	5	8	5
36	3	4	4	3	3	5	2	4	4	4
54	1	7	6	4	6	6	5	5	6	8
58	7	3	6	3	5	9	4	8	7	5
48	6	3	5	6	2	7	3	4	7	4
52	4	7	4	5	4	7	3	6	8	3
55	3	6	6	4	7	7	4	6	7	5
56	6	6	6	4	5	8	5	5	7	4
48	6	5	5	4	4	7	3	5	6	4
58	6	5	6	7	6	5	6	7	3	8
64	6	9	5	7	7	6	5	7	5	7
55	6	5	5	6	6	6	4	6	7	4
53	6	4	5	4	6	7	4	7	5	6
55	5	6	4	6	5	7	4	7	5	6
44	7	3	3	7	3	3	5	6	5	3
54	7	4	5	6	5	6	7	5	5	5
52	4	4	6	3	6	7	5	6	6	5
48	4	5	4	5	5	5	4	6	5	5
64	5	6	6	6	5	7	5	8	7	9
62	9	6	4	8	5	6	6	6	7	5
44	4	5	4	6	3	4	4	3	4	6
55	5	6	4	6	5	7	4	7	5	6
44	7	3	3	7	3	3	5	6	5	3
54	7	4	5	6	5	6	7	5	5	5
52	4	4	6	3	6	7	5	6	6	5
48	4	5	4	5	5	5	4	6	5	5
64	5	6	6	6	5	7	5	8	7	9

62	9	6	4	8	5	6	6	6	7	5
44	4	5	4	6	3	4	4	3	4	6
57	6	4	5	6	3	6	6	7	6	9
61	6	5	5	7	5	7	6	6	7	6
48	5	4	4	6	5	4	4	4	5	7
55	5	7	7	3	4	6	4	7	7	4
63	8	6	7	6	6	8	3	8	6	6
55	7	6	3	6	4	6	4	5	8	5
57	5	4	6	6	4	7	5	6	8	7
58	6	6	5	6	6	8	4	7	5	6
48	6	5	5	4	4	7	3	5	6	4
58	6	5	6	7	6	5	6	7	3	8
64	6	9	5	7	7	6	5	7	5	7
55	6	5	5	6	6	6	4	6	7	4
53	6	4	5	4	6	7	4	7	5	6
55	5	6	4	6	5	7	4	7	5	6
82	9	7	10	8	7	10	8	8	7	8
61	7	5	7	7	7	6	6	6	6	5
49	5	7	7	3	4	5	3	6	4	4
43	3	6	5	3	3	6	3	5	4	4
46	4	5	4	4	3	7	3	7	3	5
54	4	8	7	3	6	6	4	6	3	6
42	4	4	5	3	3	5	3	7	1	6
40	3	3	4	6	5	3	4	3	4	5
36	4	4	4	4	3	5	2	4	1	4
53	6	4	5	4	6	7	4	7	5	6
55	5	6	4	6	5	7	4	7	5	6
82	9	7	10	8	7	10	8	8	7	8
61	7	5	7	7	7	6	6	6	6	5
49	5	7	7	3	4	5	3	6	4	4
43	3	6	5	3	3	6	3	5	4	4
46	4	5	4	4	3	7	3	7	3	5
54	4	8	7	3	6	6	4	6	3	6
42	4	4	5	3	3	5	3	7	1	6
40	3	3	4	6	5	3	4	3	4	5
36	4	4	4	4	3	5	2	4	1	4
39	3	5	5	5	4	3	3	4	2	5
80	9	7	10	7	7	10	8	8	7	7
56	7	6	6	5	5	3	5	7	7	5
53	6	6	5	6	4	6	5	4	6	5
66	8	5	8	7	6	8	6	6	7	5
59	4	6	7	7	6	7	5	7	4	6
52	6	3	5	6	5	6	6	3	4	8
63	6	6	6	5	7	7	8	7	4	7
63	7	5	6	6	7	8	7	6	5	6
64	9	5	5	7	6	7	5	8	6	6
46	6	3	7	4	1	6	5	4	5	5
52	6	6	3	7	5	5	4	8	6	3
53	6	5	6	3	5	6	6	5	8	3
18	3	1	2	2	2	1	2	3	2	1
41	6	3	3	3	2	4	6	5	6	3
50	7	5	3	5	5	4	4	6	7	5
78	8	7	9	5	7	9	7	8	10	7
51	5	6	6	3	6	4	5	6	7	4
48	6	6	4	5	3	4	6	6	4	5
63	7	6	6	6	7	7	6	5	8	5

36	3	4	4	3	3	5	2	4	4	4
54	1	7	6	4	6	6	5	5	6	8
58	7	3	6	3	5	9	4	8	7	5
48	6	3	5	6	2	7	3	4	7	4
52	4	7	4	5	4	7	3	6	8	3
55	3	6	6	4	7	7	4	6	7	5
56	6	6	6	4	5	8	5	5	7	4
48	6	5	5	4	4	7	3	5	6	4
58	6	5	6	7	6	5	6	7	3	8
64	6	9	5	7	7	6	5	7	5	7
55	6	5	5	6	6	6	4	6	7	4
53	6	4	5	4	6	7	4	7	5	6
55	5	6	4	6	5	7	4	7	5	6
44	7	3	3	7	3	3	5	6	5	3
54	7	4	5	6	5	6	7	5	5	5
52	4	4	6	3	6	7	5	6	6	5
48	4	5	4	5	5	5	4	6	5	5
64	5	6	6	6	5	7	5	8	7	9
39	3	5	5	5	4	3	3	4	2	5
80	9	7	10	7	7	10	8	8	7	7
56	7	6	6	5	5	3	5	7	7	5
53	6	6	5	6	4	6	5	4	6	5
66	8	5	8	7	6	8	6	6	7	5
59	4	6	7	7	6	7	5	7	4	6
52	6	3	5	6	5	6	6	3	4	8
63	6	6	6	5	7	7	8	7	4	7
63	7	5	6	6	7	8	7	6	5	6
64	9	5	5	7	6	7	5	8	6	6
46	6	3	7	4	1	6	5	4	5	5
52	6	6	3	7	5	5	4	8	6	3
53	6	5	6	3	5	6	6	5	8	3
18	3	1	2	2	2	1	2	3	2	1
41	6	3	3	3	2	4	6	5	6	3
50	7	5	3	5	5	4	4	6	7	5
78	8	7	9	5	7	9	7	8	10	7
51	5	6	6	3	6	4	5	6	7	4

Carta de presentación



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ
PROGRAMA DE ESTUDIOS GENERALES



Huancayo 17 de Julio de 2020

Señoras:

Br. De la Cruz Ramos, Liliana

Br. Laurente Montero, Deyci

Por medio de la presente, me es muy grato informarle sobre la **ACEPTACIÓN** de la aplicación y apoyo para realizar su trabajo de investigación titulado: Creencias irracionales en estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo, 2020.

Por lo que mi despacho hará las coordinaciones con las instancias respectivas para que se les brinde las facilidades en la aplicación de su instrumento de investigación de forma virtual en la plataforma Moodle a los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la Universidad Nacional del Centro del Perú.

Saludos cordiales.



DR. ROGELIO TELLO SAAVEDRA
DIRECTOR DE ESTUDIOS GENERALES

Consentimiento informado

Link del cuestionario y el consentimiento informado.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPmcoakvNc1zFYknj_z6fQmtYkE_UibB4C-JYbuiI50HIFTA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&gxids=7628

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Marque respuesta SI o NO. Asegúrese de que conteste lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS GENERALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ HUANCAYO, 2020", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo por las investigadoras responsables: De la Cruz Ramos Liliana y Laurente Montero Deyci. Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasiona ningún prejuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá solo el equipo de profesionales involucrados en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido. Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Acepto ()

No Acepto ()

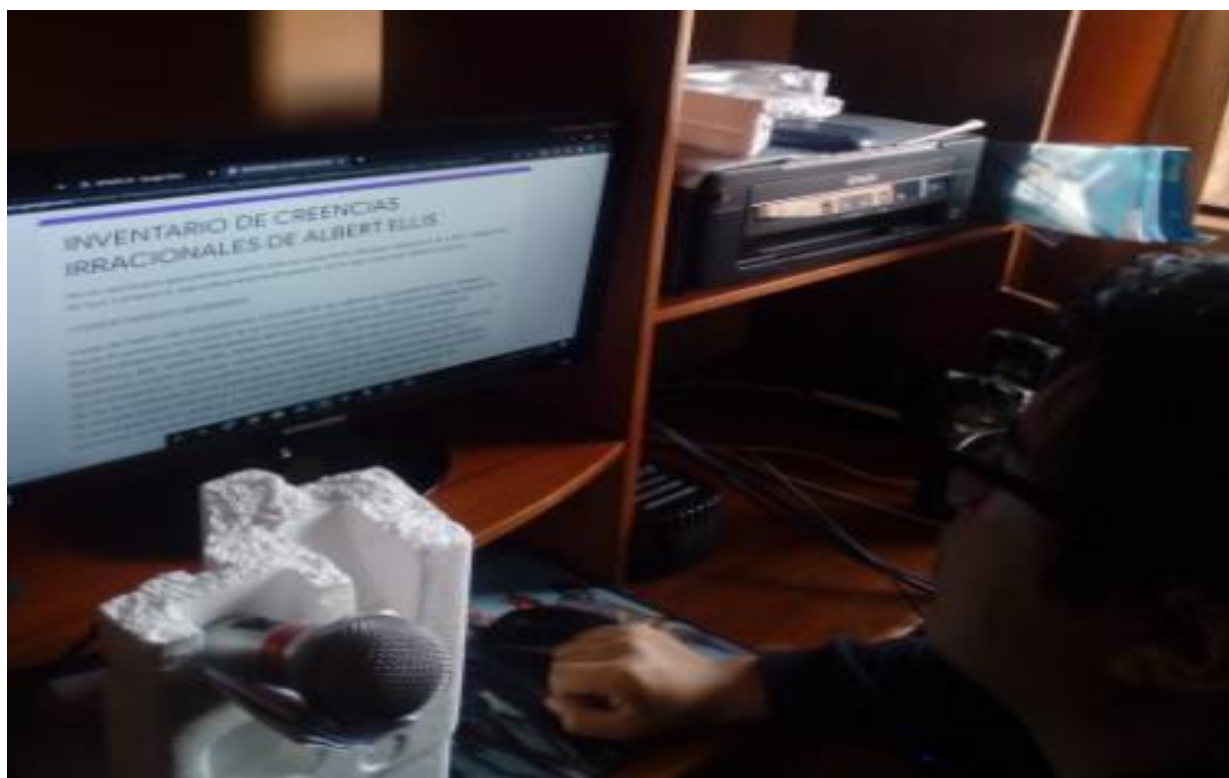
Otras evidencias (correos electrónicos de los estudiantes)

mail alumno		
summyhuari1404@gmail.com	marycieloriverahilario4@gmail.com	reinita_vp@hotmail.com
exolchanyeol@outlook.es	rosana44nrrj@gmail.com	Brad_Gamer126@hotmail.com
aldopomayay27@gmail.com	stephani.rodriquez02@gmail.com	hunter_king65@hotmail.com
amasifuenmanrique@gmail.com.pe	Tefi_30_04@hotmail.com	Damaris15_yauri@hotmail.com
Vilca-2002@hotmail.com	Nicoldromo@gmail.com	yuli_amielcita@hotmail.com
panda07112001@hotmail.com	emersonsalazar_2000@outlook.es	esaudperezbarrios@gmail.com
CleCamLes16@gmail.com	reinita_vp@hotmail.com	NOHELY271@hotmail.com
mishell_2002_2002@hotmail.com	Brad_Gamer126@hotmail.com	Fran_teo_2001@hotmail.com
daniellopez7123128@gmail.com	hunter_king65@hotmail.com	jocelynlodvg@gmail.com
evelyn.sa.hg@gmail.com	Damaris15_yauri@hotmail.com	angelo.bendezu.santiago@hotmail.com
fiorella_viviana63@outlook.com	yuli_amielcita@hotmail.com	cielobullon0302@gmail.com
Jhoelkonnie22@gmail.com	esaudperezbarrios@gmail.com	GISELLECL382@GMAIL.COM
nicollpichardo.0301@gmail.com	NOHELY271@hotmail.com	moreliacp21@gmail.com
davidanthony19963@gmail.com	Fran_teo_2001@hotmail.com	htery.14@gmail.com
ricarpm64096@gmail.com	jocelynlodvg@gmail.com	chambergopilar@gmail.com
anapoma275@gmail.com	angelo.bendezu.santiago@hotmail.com	chancarefuliogerald@gmail.com
almemdraporras11@gmail.com	cielobullon0302@gmail.com	jhon.anthony.chucos@gmail.com
MARINARV99@GMAIL.COM	GISELLECL382@GMAIL.COM	danamcc456@gmail.com
paola.romero.alcala.27@gmail.com	moreliacp21@gmail.com	Carolcoz17@gmail.com
sabucojose123@gmail.com	htery.14@gmail.com	danbifiorelasandra@gmail.com
carlossalomemartinez@hotmail.com	chambergopilar@gmail.com	kellyines1407@gmail.com
lagatitasoto_02@hotmail.com	chancarefuliogerald@gmail.com	ANTHONY_FLORES_PALOMINO@HOTMAIL.COM
brayan.darck@hotmail.com	jhon.anthony.chucos@gmail.com	Jeanmarco_tkm@hotmail.com
richardjorgedorregaraylazo@gmail.com	danamcc456@gmail.com	luz276506@gmail.com
LOVEPOOL98_21@HOTMAIL.COM	Carolcoz17@gmail.com	nancykgarciay@gmail.com
pedromanuel_17@hotmail.com	danbifiorelasandra@gmail.com	lisyoyanygonzalo@gmail.com
davidleo.hj@gmail.com	kellyines1407@gmail.com	guillexd456@gmail.com
brunaso_30@hotmail.com	ANTHONY_FLORES_PALOMINO@HOTMAIL.COM	yicc2024@gmail.com
anghie03nani@gmail.com	Jeanmarco_tkm@hotmail.com	limaangelc@gmail.com
160602262626a@gmail.com	luz276506@gmail.com	DIEGOJAVIERLIMAYLLAPIZARRO53@GMAIL.COM
leslybaquerizo18@gmail.com	nancykgarciay@gmail.com	JOAQUINLLANO@GMAIL.COM
ismaelxvi@hotmail.com	lisyoyanygonzalo@gmail.com	nayeliloilob@gmail.com
alvitrome18@gmail.com	guillexd456@gmail.com	growside@gmail.com
isa25camac@gmail.com	yicc2024@gmail.com	brismarinquinto@gmail.com
jacobcantarocarrera@gmail.com	limaangelc@gmail.com	angie368me@gmail.com
flordelizcj@hotmail.com	DIEGOJAVIERLIMAYLLAPIZARRO53@GMAIL.COM	mjhoselin228@gmail.com
mariluzccantoa@gmail.com	JOAQUINLLANO@GMAIL.COM	azucena14194@gmail.com
LUCHUCOSCAHUAYA@GMAIL.COM	nayeliloilob@gmail.com	yofre8ahuacho01@gmail.com
espinozalazokendal4@gmail.com	growside@gmail.com	cj.willy789@gmail.com
jpgmedrano0425gmail.com	brismarinquinto@gmail.com	acami121202@gmail.com
pauloags2@gmail.com	angie368me@gmail.com	jquinte178@gmail.com
herreraevelyn@gmail.com	mjhoselin228@gmail.com	dapaolaqc2002@gmail.com
kevinhurtadorodriguez@gmail.com	azucena14194@gmail.com	medalidjesmysalommelazo@gmail.com

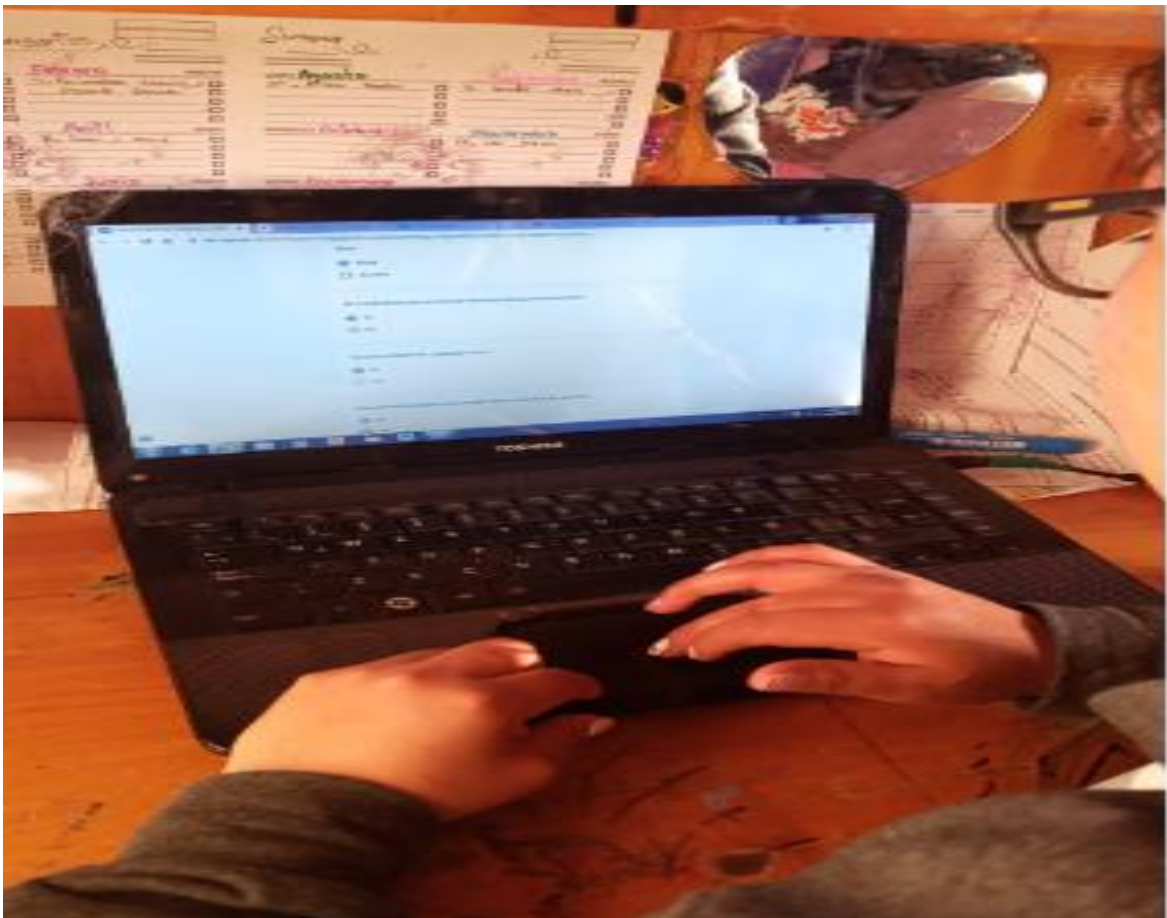
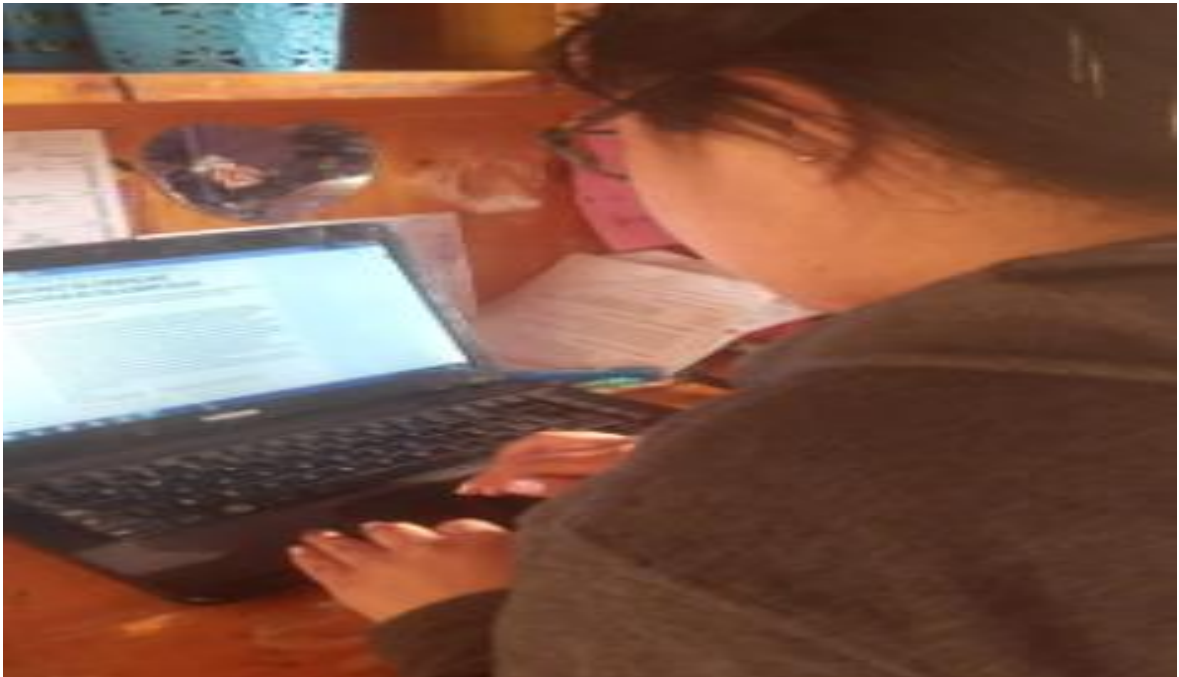
jhoriet.h.cancer22@gmail.com	yofre8ahuacho01@gmail.com	josephnicolasc327@gmail.com
alfredini_15@hotmail.com	cj.willy789@gmail.com	gspl091201@gmail.com
aracelixomara@gmail.com	acami121202@gmail.com	totoday_50@hotmail.com
caminiclopez@gmail.com	jquinte178@gmail.com	puclaslimache96@gmail.com
evamauriciohoseok18@gmail.com	dapaolaqc2002@gmail.com	jhoseprc16@gmail.com
katyjimena1208@gmail.com	medalidjesmysalommelazo@gmail.com	anahi46salgado@gmail.com
marycieloree@gmail.com	josephnicolasc327@gmail.com	meny_rachel@hotmail.com
rosana44nrrj@gmail.com	brenda.sj1100@gmail.com	simon_afsv_12@hotmail.com
stephani.rodriquez02@gmail.com	shjens123@gmail.com	brauliovargas@hotmail.com
Tefi_30_04@hotmail.com	kennta05@gmail.com	antoniobritanic@gmail.com
Nicoldromo@gmail.com	angievm1999@hotmail.com	yakelyn_vilchez@hotmail.com
emersonsalazar_2000@outlook.es	ABBCROW18@GMAIL.COM	elkita_@hotmail.com
efrain4541@hotmail.com	KEVIN_20400@HOTMAIL.COM	artelrious@gmail.com
gerardo_Z_10@hotmail.com	vecoeltigre@gmail.com	helenkoralyjuradopalomino@gmail.com
povessantiagogabrielaabigail@gmail.com	nielsnam01@hotmail.com	mendezavane2001@gmail.com
karengaragate16@gmail.com	DIEGO12WANKA@GMAIL.COM	angela17gmedina@gmail.com
vanesa35456423145@gmail.com	navegador_12_04@hotmail.com	tatiana19032002@gmail.com
shaperworld21@gmail.com	joes3006_6@hotmail.com	lis.1999.melchor@gmail.com
edwin_eleud0_0@hotmail.com	smalimorgan@gmail.com	mac_mendoza@outlook.es
midneydara@gmail.com	myanavarro17bts@gmail.com	yelymollehuaraquinto@gmail.com
uncp.ali.888@gmail.com	xxfox23xx@hotmail.com	esther23setiembre@gmail.com
danibp1603@gmail.com	porrasoregeo@hotmail.com	moralesemperatriz123@gmail.com
julcaballerom07@gmail.com	fani08rm@gmail.com	tamaraore92@gmail.com
mmp.d.hcaballon@gmail.com	foxy060819@outlook.com	coripalacios19@gmail.com
pucuhuaylacap@gmail.com	omar_v5@hotmail.com	carlospalominoleon9@gmail.com
Martinghoul3@gmail.com	dayana_geminis_27@hotmail.com	andyzicopanduroorihuela@gmail.com
aldrin12_@hotmail.com	erickjhonaracubalbin@gmail.com	juankarlitos.10.14@gmail.com
lizc92128@gmail.com	jenifferarroyocunyas@gmail.com	xiomaraopenaramirez@gmail.com
camilaestrachavez16@gmail.com	Avalosquispeflordemaria@gmail.com	pocomucha3@gmail.com
kami.febea@gmail.com	caminando.1017@gmail.com	lurh2906@gmail.com
Tuel43573@gmail.com	anjily_16@outlook.com	paolarojasc13D@gmail.com
xhuanmanrojas@gmail.com	thony29elias@gmail.com	vf.ureta.sheyla@gmail.com
iturrizaganicol9@gmail.com	brighth_madeleine@hotmail.com	christianvasquez927@gmail.com
aimargeimerlaimepaitampoma@gmail.com	DENISCARDENASOCHOA@GMAIL.COM	stb_5_@hotmail.com
crisito11_27@hotmail.com	shilizitoww@gmail.com	rv921775632@gmail.com
melizangely@gmail.com	castillonestefany700@gmail.com	75185002angelavivanco@gmail.com
coral0204200@hotmail.com	btob-11@hotmail.com	zambroyudithestefany@gmail.com
gina_porras20@hotmail.com	jesuscosmeoficial@naver.com	zevallosmary45@gmail.com
diego1310edu@gmail.com	delacriizdenisanoemi@gmail.com	stephany2001.toribio@gmail.com
roussalinasfr15@gmail.com	andyantomestebanbarzola@gmail.com	Jhondalvarez@outlook.com
shadows12339@gmail.com	italojeanpier@gmail.com	alvarezvictor696@gmail.com
faisrami20jun@gmail.com	mirella_11_06@hotmail.com	juliocesararonesoto3@gmail.com
visellsandovalfernandez4@gmail.com	rances2020@hotmail.com	elviolento_13_@hotmail.com
daniel.sr1711@gmail.com	Dinero.hiphop.tlv@hotmail.com	erikachancotacunan@gmail.com
taniatoribio2000@gmail.com	shikita_96_tlv@hotmail.com	gabyhc27@gmail.com

brayamt608@gmail.com	dlazolozano@gmail.com	sin_love_99@hotmail.com
jhonsen_25@hotmail.com	sami.crisss.18@gmail.com	cuellarjose0907@gmail.com
milagrosnayelyvelaladera@gmail.com	celenemallquicarrasco@gmail.com	sheila_16_98@hotmail.com
plain.otaku@gmail.com	dulmalqui@gmail.com	jasespinozaq16@gmail.com
aparcomicaela@gmail.com	josephmallquigago@gmail.com	jair_13lml@hotmail.com
janahhans19@gmail.com	ALCIDES20200@GMAIL.COM	Yusbelisoleidad@gmail.com
siyyidam77@gmail.com	brandonmonter@hotmail.com	diego_aeh1997@hotmail.com
alejitararia26@gmail.com	en_lied_amv@hotmail.com	jonahntanespinoza10@gmail.com
lizedelina_128@hotmail.com	cieloortizfernandez1@gmail.com	75219956janethflores@gmail.com
tuyotuyo2341@hotmail.com	usiel5usiel@gmail.com	aracelyles1@gmail.com
mcajventura@gmail.com	Kevitotex@gmail.com	gonzalezhimena@gmail.com
meo_1828@hotmail.com	brayamaquinojunior@gmail.com	fabi_54_star@hotmail.com
luzhcq@outlook.com	jeanah796@gmail.com	ramulo_123_00@hotmail.com
mila-cy@hotmail.com	nayeli2002balbin@gmail.com	pachmer@gmail.com
dami.2002milagros@gmail.com	kbalbuenafernandez21@gmail.com	yeseniadinacastrocaja@gmail.com
jheidichura@gmail.com	irismelissa347@gmail.com	luzsoliercahuana@gmail.com
wendolychurampi@hotmail.com	kcasallocalmargo@gmail.com	i1216808@gmail.com

FOTOS (estudiantes universitarios desarrollando el cuestionario)



Estudiantes desarrollando el cuestionario



FOTOS (realizando trámites en la UNC)





