

# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad De Ciencias De La Salud

Escuela Profesional de Psicología



## TESIS

**Título : CREENCIAS IRRACIONALES EN TRABAJADORES  
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR –  
HUANCAYO 2022**

**Para Optar : Título Profesional de Psicóloga**

**Autora : Bachiller Inga Tolentino, Patricia Angelica**

**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 – agosto 2022**

**Huancayo – Perú – 2022 – marzo**

## **DEDICATORIA**

A Dios por su guía en todo el proceso, a mis padres por haber forjado la persona que soy, por su paciencia, comprensión, cariño y apoyo en todo mi crecimiento personal y profesional. A mis hermanas por ser mi motivación a seguir creciendo y a mis maestras por su apoyo y guía permanente.

La autora.

## **AGRADECIMIENTO**

A todos los trabajadores de la Institución Educativa por participar en la ejecución de esta investigación.

A mis maestras ZÚÑIGA CABEZA, Yesenia y RAFAEL PUCUHUARANGA, Maena; por su todo el tiempo y apoyo brindado en la elaboración de esta investigación.

Patricia Inga Tolentino

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo del presente trabajo se enfocó en dar a conocer y describir las creencias irracionales que poseen los trabajadores de una Institución Educativa Particular, éstas son pensamientos rígidos y poco realistas arraigados en la profundidad de la conciencia, por lo que, este estudio tiene como objetivo describir las creencias irracionales localizadas en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022. Para la realización de esta investigación se utilizó el método inductivo – deductivo, es de tipo no experimental, nivel descriptivo y diseño descriptivo simple.

Esta investigación se realizó mediante la división de la misma en cinco capítulos, a continuación, se explicará el contenido de cada uno. En el primer capítulo titulado planteamiento del problema se aborda la descripción de la realidad problemática, delimitación y formulación del problema, así como la justificación del mismo y los objetivos específicos que persigue esta investigación.

En el segundo capítulo, detallamos los antecedentes internacionales y nacionales hallados durante la realización de esta investigación, a su vez precisamos las bases teóricas y el marco conceptual que servirá como fundamento en toda la realización y aplicación del presente trabajo.

En el tercer capítulo se detallan las variables y sus respectivos conceptos, en el cuarto capítulo detallaremos la metodología de la investigación y abordaremos la población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y aspectos éticos de la investigación.

Luego, en el quinto capítulo se detalla la descripción de resultados, para posteriormente presentar el análisis y discusión de resultados. Finalmente, se exponen las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

## CONTENIDO

<b>CARÁTULA</b>	<b>i</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>iii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>iv</b>
<b>CONTENIDO</b>	<b>v</b>
<b>CONTENIDO DE TABLAS</b>	<b>ix</b>
<b>CONTENIDO DE FIGURAS</b>	<b>x</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>xii</b>
 <b>CAPÍTULO I</b>	
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>13</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Delimitación del problema	15
1.2.1. Delimitación Espacial	15
1.2.2. Delimitación Temporal	15
1.2.3. Delimitación Teórica	15
1.3. Formulación del problema	16
1.3.1. Problema General	16
1.3.2. Problemas Específicos	16
1.4. Justificación	17
1.4.1. Social	17

1.4.2. Teórica _____	17
1.4.3. Metodológica _____	18
1.5.Objetivos _____	18
1.5.1. Objetivo General _____	18
1.5.2. Objetivos Específicos _____	18

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO \_\_\_\_\_ 20**

2.1. Antecedentes _____	20
2.1.1. Antecedentes Internacionales _____	20
2.1.2. Antecedentes Nacionales _____	22
2.2. Bases Teóricas _____	24
2.2.1. Creencias Irracionales _____	24
2.2.2. Teoría Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) _____	27
2.2.3. Esquema ABC Terapia Racional Emotiva Conductual _____	27
2.3. Marco Conceptual _____	28
2.3.1. Creencias Irracionales _____	28
2.3.2. Dimensiones de Creencias Irracionales _____	28

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS \_\_\_\_\_ 30**

3.1. Hipótesis _____	30
3.2. Variable _____	30

3.2.1. Definición Conceptual _____	30
3.2.2. Definición Operacional _____	30
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>METODOLOGÍA _____</b>	<b>31</b>
4.1. Método de Investigación _____	31
4.2. Tipo de Investigación _____	31
4.3. Nivel de Investigación _____	31
4.4. Diseño de la Investigación _____	32
4.5. Población y Muestra _____	32
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos _____	33
4.6.1. Inventario de Creencias Irracionales _____	33
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos _____	35
4.8. Aspectos éticos de la investigación _____	35
<b>CAPÍTULO V</b>	
<b>RESULTADOS _____</b>	<b>37</b>
5.1. Descripción de resultados _____	37
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN _____</b>	<b>49</b>
<b>CONCLUSIONES _____</b>	<b>56</b>
<b>RECOMENDACIONES _____</b>	<b>61</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS _____</b>	<b>63</b>

Anexo 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Anexo 02: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Anexo 03: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO

Anexo 04: CONSTANCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

Anexo 05: INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Anexo 06: FICHA TÉCNICA

Anexo 07: VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Anexo 08: DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

Anexo 09: DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Anexo 10: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Anexo 11: FOTOS DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



**CONTENIDO DE TABLAS**

Tabla 1: Validez del instrumento _____	34
Tabla 2: Estadística de fiabilidad del Cuestionario de Creencias Irracionales _____	35
Tabla 3: Descripción de los resultados según los niveles de creencias irracionales _____	37
Tabla 4: Descripción de los resultados de acuerdo a la necesidad de aprobación _____	38
Tabla 5: Descripción de los resultados según los niveles de las altas expectativas _____	39
Tabla 6: Descripción de los resultados según los niveles de culpabilización _____	40
Tabla 7: Descripción de los resultados según los niveles de reacción a la frustración _____	41
Tabla 8: Descripción de los resultados según los niveles de control emocional _____	42
Tabla 9: Descripción de resultados según los niveles de ansiedad _____	43
Tabla 10: Descripción de los resultados según los niveles de evitación _____	44
Tabla 11: Descripción de los resultados según los niveles de dependencia _____	45
Tabla 12: Descripción de los resultados según los niveles de indefensión _____	46
Tabla 13: Descripción de los resultados según los niveles de irresponsabilidad emocional _	47

## CONTENIDO DE FIGURAS

Figura 1: Creencias irracionales de los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo _____	38
Figura 2: Necesidad de aprobación de los trabajadores de una Institución Educativa Particular _____	39
Figura 3: Altas expectativas de los trabajadores de una Institución Educativa Particular _____	40
Figura 4: Culpabilización de los trabajadores de una Institución Educativa Particular _____	41
Figura 5: Reacción a la frustración de los trabajadores de una Institución Educativa Particular _____	42
Figura 6: Control emocional de los trabajadores de una Institución Educativa Particular ____	43
Figura 7: Ansiedad de los trabajadores de una Institución Educativa Particular _____	44
Figura 8: Evitación de los trabajadores de una Institución Educativa Particular _____	45
Figura 9: Dependencia de los trabajadores de una Institución Educativa Particular _____	46
Figura 10: Indefensión de los trabajadores de una Institución Educativa Particular _____	47
Figura 11: Irresponsabilidad emocional de los trabajadores de una Institución Educativa Particular _____	48

## RESUMEN

Actualmente, todos hemos atravesado por una crisis sanitaria que ha dejado estragos en toda la población y esto además de afectar nuestra vida personal también ha afectado diferentes ámbitos de nuestra vida como el laboral; debido a ello se planteó el problema general ¿Qué creencias irracionales existen en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?, el objetivo de este trabajo fue identificar las creencias irracionales en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022. El desarrollo del presente trabajo se basa en el método inductivo – deductivo, el tipo de investigación no experimental, nivel descriptivo y diseño descriptivo simple; la población y muestra del estudio estuvo conformada por 84 trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022 con un tipo de muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado es el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, el cual cuenta con la confiabilidad y validez necesaria. Los resultados mostraron que el 52.4% de los trabajadores presentan creencias de nivel irracional y el 47.6%, racional. Se concluye que existen creencias irracionales en los trabajadores, asimismo, ellos evidencian la presencia de las 10 dimensiones por lo que se recomienda ejecutar talleres, realizar derivaciones para ayudar en la modificación de pensamientos irracionales y realizar sesiones individuales enfocados en reducir la presencia de las dimensiones que muestran mayor prevalencia como son reacción a la frustración y control emocional.

**Palabras clave:** Creencias, irracionales, trabajadores, necesidad de aprobación, culpabilización, altas expectativas, reacción a la frustración, control emocional, ansiedad, evitación, dependencia, indefensión, irresponsabilidad emocional.

## ABSTRACT

Currently, we have all gone through a health crisis that has wreaked havoc on the entire population and this, in addition to affecting our personal lives, has also affected different areas of our lives such as work; Due to this, the general problem was raised: What irrational beliefs exist in the workers of a Private Educational Institution - Huancayo 2022? The objective of this work was to identify the irrational beliefs in the workers of a Private Educational Institution - Huancayo 2022. The development of the present work is based on the inductive - deductive method, the type of non-experimental research, descriptive level and simple descriptive design; The study population and sample consisted of 84 workers from a Private Educational Institution - Huancayo 2022 with a non-probabilistic type of sampling. The instrument used is the Albert Ellis Irrational Beliefs Inventory, which has the necessary reliability and validity. The results showed that 52.4% of the workers present beliefs at an irrational level and 47.6%, rational. It is concluded that there are irrational beliefs in the workers, likewise, they show the presence of the 10 dimensions, for which it is recommended to develop and execute workshops, as well as to carry out individual sessions focused on reducing the presence of the dimensions that show greater prevalence, such as reaction. to frustration and emotional control.

**Keywords:** Beliefs, irrational, workers, need for approval, blame, high expectations, reaction to frustration, emotional control, anxiety, avoidance, dependency, helplessness, emotional irresponsibility.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Cada una de las personas poseemos en nuestros constructos creencias irracionales y nos encontramos expuestos a diversas situaciones a lo largo de nuestra vida, estas sacan a relucir dichas percepciones de nuestra realidad y entorno por lo que cuando se presenta un problema éstas salen a la superficie causando malestar en nosotros mismos. Actualmente, la pandemia que se transcurre a causa del virus COVID – 19 ha generado mayor cantidad de creencias irracionales en la población, y éstas causan gran desasosiego en el ser humano por los pensamientos que experimentamos y que a su vez nos conducen a emociones y conductas que afectan nuestro bienestar inter e intra personal creándonos un desequilibrio emocional.

Una idea irracional es una creencia inflexible y poco realista que, por lo general, se encuentra en lo profundo de nuestra conciencia y es parte de nuestros valores, principios e identidad, y que además conlleva una serie de conductas emocionales y conductuales perjudiciales que obstruyen el cumplimiento de objetivos significativos de una persona (Ellis, 2003).

La salud mental es un estado de bienestar que consiente al individuo a desarrollar su potencial, hacer frente a las dificultades usuales de la vida, trabajar productivamente y contribuir con su sociedad (Rondón, 2006) y, en medio de la situación que estamos atravesando, la salud mental es importante para sobrellevar todos y cada uno de los cambios de vida a los que nos hemos tenido que adaptar, sin embargo, las creencias irracionales podrían ocasionar inestabilidad emocional y conductual por lo que no podemos asegurar que todos gocemos de ella.

En nuestra sociedad, se puede evidenciar un patrón de creencias y estilos de vida que influyen a las personas a adquirir creencias irracionales fijadas en la formación de su personalidad, debido a esto, en la cotidianidad las personas sufren mayor alteración por los pensamientos que tienen programados en sus cerebros, que por los mismos hechos y esto se presenta a diario en diferentes ámbitos como familiar, laboral, personal, social y entre otros. Dentro de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022 se evidencia que los trabajadores presentan dificultades en sus relaciones interpersonales como irritabilidad, competitividad excesiva, intolerancia a la frustración, etc., lo cual llega a perjudicar el ambiente laboral y logro de objetivos de la Institución. Además de ello, se observa que los trabajadores tienen una participación poco activa y desmotivada en las actividades que se realizan en dicha Institución, evadiendo aquellas que requieren mayor compromiso y organización; transmitiendo algunas de estas actitudes al entorno cercano: estudiantes y padres de familia. Algunos artículos de investigación nos muestran que mientras mayor predisposición tenga una persona a las creencias irracionales mayores serán los signos y síntomas que presente ante el estrés, burnout, depresión, etc. (Bermejo y Prieto, 2005); y, actualmente en la situación que atravesamos el panorama de salud de mental es totalmente incierto

ocasionando que se despierten nuestras creencias irracionales y generando mayor malestar en cada uno de nosotros.

Por lo mencionado anteriormente, la presente investigación busca identificar las creencias irracionales de cada trabajador de una Institución Educativa Particular del distrito de Huancayo para que una vez reconocidas se puedan brindar aportes como: autoconocimiento, herramientas para afrontar situaciones problemáticas, etc.; con el fin de reestructurar los pensamientos irracionales con pensamientos racionales que mejoren la calidad de vida y permitan, finalmente, dar un paso más cerca de lograr la salud mental que anhelamos.

## **1.2. Delimitación del problema**

### 1.2.1. Delimitación Espacial

El presente trabajo de investigación se desarrolló en la Institución Educativa Particular “San Pedro”, el cual se encuentra localizado en Jr. Lima 2118 – La Ribera del distrito y provincia de Huancayo, departamento de Junín.

### 1.2.2. Delimitación Temporal

La presente investigación se llevó a cabo en los meses que transcurren de marzo a agosto del presente año 2022, en los cuales se recolectó datos y se aplicó adecuadamente la prueba psicológica escogida, para proceder con el análisis estadístico, informe final y sustentación.

### 1.2.3. Delimitación Teórica

El presente trabajo se basó en la teoría de Creencias Irracionales de Albert Ellis, específicamente en las 10 categorías de creencias irracionales que propone el autor.

### 1.3. Formulación del problema

#### 1.3.1. Problema General

¿Qué creencias irracionales existen en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?

#### 1.3.2. Problemas Específicos

- ¿Existe la necesidad de aprobación de los demás en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
- ¿Existe las altas expectativas en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
- ¿Existe la culpabilización en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
- ¿Existe la reacción a la frustración en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
- ¿Existe el control emocional en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
- ¿Existe la ansiedad en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
- ¿Existe la evitación en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
- ¿Existe la dependencia en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
- ¿Existe la indefensión en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
- ¿Existe la irresponsabilidad emocional en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?



## **1.4. Justificación**

### 1.4.1. Social

En medio de la crisis sanitaria que estamos atravesando durante poco más de 2 años, nuestras creencias irracionales han despertado en medio de las situaciones difíciles que hemos tenido que vivir y por las que hemos tenido que adaptarnos a diferentes cambios (Ellis, 1997). Es por ello que el desarrollo del presente trabajo tiene como fin identificar las creencias irracionales de los trabajadores de los centros laborales para, posteriormente, fomentar cambios positivos en sus actitudes y conductas optimizando de esta manera su desempeño en las diversas áreas de su vida. Identificar las creencias irracionales que posee cada trabajador, contribuirá al autoconocimiento personal y a su vez al logro de objetivos de la institución pues, identificadas las creencias irracionales predominantes las instituciones podrán intervenir implementando programas, charlas y/o espacios en los que sus trabajadores modifiquen estas creencias irracionales, logren mejorar su salud mental, el clima laboral en el que se desempeñan y alcancen los objetivos planteados tanto a nivel personal como institucional.

### 1.4.2. Teórica

La investigación tendrá como base la teoría de Albert Ellis sobre las creencias irracionales. Mediante el uso de esta teoría se busca identificar aquellas que son predominantes en los trabajadores de la Institución Educativa Particular, con el fin de contribuir al conocimiento, ampliación y desarrollo de diferentes investigaciones que complementen la información obtenida mediante este proyecto para así brindar, a la comunidad científica, información relevante que pueda ser aplicada a la realidad local.

### 1.4.3. Metodológica

La presente investigación se realizó según el método científico no experimental utilizando un nivel descriptivo, a su vez, se empleó el instrumento Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, el cual cuenta con la validez y confiabilidad necesaria en nuestro país, lo que garantiza su uso y aplicación pertinente. Por otro lado, la investigación abrirá nuevas puertas a investigaciones innovadoras en los diferentes niveles y tipos de investigación científica.

## 1.5. Objetivos

### 1.5.1. Objetivo General

Identificar las creencias irracionales en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.

### 1.5.2. Objetivos Específicos

- Identificar la existencia de la creencia irracional necesidad de aprobación de los demás en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional altas expectativas en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional culpabilización en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional reacción a la frustración en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.

- Identificar la existencia de la creencia irracional control emocional en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional ansiedad en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional evitación en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional dependencia en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional indefensión en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional irresponsabilidad emocional en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Brenes (2019) en su investigación denominada “*Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia*” de la Universidad Nacional, Costa Rica; tuvo como objetivo determinar la existencia de asociación entre actividad física y niveles de depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de tercer ciclo y educación diversificada de dos colegios públicos de Heredia. La mencionada investigación tomó la muestra de 89 docentes pertenecientes a la provincia de Heredia, en quienes aplicó los instrumentos: Escala de depresión, estrés y ansiedad “DAAS – 21”, Cuestionario Internacional de Actividad Física corto (IPAQ), Autoconcepto forma 5 (AF - 5) y la Escala de Satisfacción Laboral – Versión para profesores (ESL - VP). Los resultados indicaron que la satisfacción laboral tiene mayor relación significativa con la edad y el autoconcepto académico, mientras que variables como actividad física y variables de estado de ánimo no se relacionan significativamente con la satisfacción laboral en esta muestra.

Fernandes (2019) realizó la investigación titulada “*Ansiedad, estrés, depresión y resiliencia en docentes de 3° Ciclo y formación profesional*” de la Universidad de Madeira, Brasil. Esta investigación tuvo como objetivo principal evaluar el bienestar de los docentes de 3er ciclo de Educación Básica y Formación Profesional. La muestra de este estudio estuvo compuesta por 145 docentes entre hombres y mujeres de todos los grupos de contratación, en quienes se aplicaron como instrumentos de recolección de datos un cuestionario sociodemográfico, una Escala de Ansiedad Depresión y Estrés y, una Escala de Resiliencia. Los resultados mostraron que existe una relación significativa entre las variables ansiedad, estrés y depresión, pero, que no existe correlación con la resiliencia lo que sugiere que la muestra de profesores no usa o usa de manera reducida estrategias de resiliencia para superar posibles signos de malestar.

Villacís (2016) en la investigación titulada “*Creencias irracionales y calidad de vida en adultos mayores*” de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre las creencias irracionales y la calidad de vida en los adultos mayores. Esta investigación fue de tipo correlacional, se utilizaron los instrumentos Test de Creencias Irracionales TCI y la Escala de Calidad de Vida en la tercera edad MGH. Los resultados muestran que no existe relación significativa entre ambas variables y que la creencia irracional predominante en la muestra fue de altas expectativas con el 26%.

Velásquez (2016) realizó un estudio titulado “*Ideas irracionales y autoconcepto (Estudio realizado con mujeres que asisten a grupo de capacitación de la Oficina Municipal de la Mujer del cantón Xecaracoj, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)*” de la Universidad Rafael

Landívar, Guatemala. El objetivo de este estudio fue determinar la influencia de las ideas irracionales en el autoconcepto de la mujer, el tipo de investigación fue descriptivo y se emplearon los instrumentos Cuestionario de creencias irracionales de Calvete y Cardeñoso y, la prueba para adultos AF5 de García y Musito. Los resultados mostraron que las mujeres muestran un porcentaje bajo del 48% de culpabilización y un 54% de porcentaje bajo en ítem de evitación.

#### 2.1.2. Antecedentes Nacionales

Pinedo y Romero (2021) realizaron la investigación llamada “*Resiliencia y creencias irracionales en trabajadores de una empresa de transportes y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021*”, el objetivo de dicha investigación fue determinar la relación que existe entre resiliencia y creencias irracionales en los trabajadores de una empresa de transportes y custodia. Dicho trabajo fue tipo correlacional y diseño no experimental, en el que se emplearon los instrumentos Escala de Resiliencia (RISC-10) y el Cuestionario de Creencias Irracionales de Jone, los cuales se aplicaron en una muestra de 212 trabajadores. Los resultados mostraron que ambas variables no se encuentran relacionadas entre sí ( $r= 0.67$  y  $p>.05$ ) y que la dimensión de creencias irracionales con mayor presencia fue la de control emocional con una media igual a 21.05.

Díaz (2020) realizó la investigación titulada “*Compromiso organizacional y creencias irracionales en trabajadores de una empresa privada que laboran en Lima y Piura*”, teniendo como objetivo determinar la relación entre el compromiso organizacional y las creencias irracionales en trabajadores de una empresa privada que laboran en Lima y Piura. El estudio fue de tipo correlacional y diseño no experimental en el que se emplearon los

instrumentos Cuestionario de compromiso organizacional de Meyer y Allen, y la Escala de Creencias Irracionales de Calvete y Cardeñoso que fueron aplicados en una muestra de 430 trabajadores. Los resultados obtenidos mostraron que existe relación significativa y negativa ( $\rho = -.589$ ;  $p = .000$ ) entre ambas variables, es decir, mientras mayor sea el compromiso organizacional de los trabajadores menor será el nivel de creencias irracionales que presenten.

Rostaing (2019) en su investigación denominada “*Creencias irracionales en asesores de servicio de atención al cliente en un call center de empresa privada del distrito de San Borja*”, se planteó como objetivo demostrar el nivel de creencias irracionales en los asesores de servicio de atención al cliente en un call center de empresa privada del distrito de San Borja. El tipo de investigación fue descriptivo y diseño no experimental, el instrumento de recolección de datos utilizado fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis el cual cuenta con la validez y confiabilidad necesaria demostrada por diferentes autores como Tang (2011) que obtiene una validez de 0.90 y Kuba (2017) quien en una actualización obtiene un coeficiente de 0,81 según el método del Alfa de Cronbach. Los resultados mostraron que el 80.65% de los trabajadores se encuentran en un nivel promedio y poseen adecuado control con sus diálogos internos, mientras que el 4.78% se encuentran en una categoría alta que se refleja en situaciones de desequilibrio en su vida laboral y cotidiana.

Gamarra (2018) realizó la investigación titulada “*Burnout y creencias irracionales en profesores del nivel primaria y secundaria de las instituciones educativas del distrito de Independencia, Lima – 2018*”, en dicha investigación tuvo como objetivo determinar la relación existente entre el burnout y las creencias irracionales de los docentes de nivel primaria y secundaria de las IIEE

de Independencia, Lima – 2018. Esta investigación fue de tipo sustantivo, nivel descriptivo y diseño no experimental correlacional, para el recojo de la información se utilizaron el MBI – ES para la variable Burnout y el TIBS para Creencias Irracionales, ambos instrumentos cuentan con la validez y confiabilidad necesaria determinada mediante el Alfa de Cronbach con puntajes mayores a 0,75. Los resultados mostraron que existe una correlación directa y significativa entre ambas variables, con coeficiente de correlación  $r = 0,737$ .

Meneses (2017) llevó a cabo la investigación titulada “*Las creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017*”, en la cual tuvo como objetivo establecer el nivel de las creencias irracionales más habituales en los docentes de la Institución Educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. Dicha investigación fue de tipo sustantiva y diseño descriptivo no experimental, el instrumento empleado para la recolección de datos fue el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis concluyendo que, de los 27 docentes evaluados, el 3% se encuentra en un nivel alto de creencias irracionales, 15,8% en nivel moderado y el 81,2% en nivel promedio.

## **2.2. Bases Teóricas o Científicas**

### **2.2.1. Creencias Irracionales**

Antes de recurrir a la definición de creencias irracionales, inicialmente debemos entender qué son las creencias para lo cual iniciaremos definiéndolas como ideas o pensamientos automáticos que se generan de acuerdo a las situaciones que experimentamos y que influyen en nuestro comportamiento y actitudes. (Chamorro y Rivera, 2020); es decir, las creencias son teorías generadas por nuestra mente que asumimos como verdaderas o probables y en las que podemos basar nuestros comportamientos. Las creencias se organizan



mediante sistemas, según Ellis, este sistema comprende la siguiente progresión de cogniciones: observación de lo observado, inferencias que pueden ser acertadas o erróneas y finalmente, evaluaciones demandantes (Almansa, 2011).

Abordando la definición de creencias irracionales, Ellis (1985) menciona que “son cogniciones, ideas y filosofías que bloquean el cumplimiento de las metas más importantes o básicas de la persona” (p. 314). Estas creencias originan debilidades personales que podrían llevar a la persona a estados de depresión, ansiedad o conflictos en la interrelación con sus semejantes (Jervis, 2005).

Dicho de otro modo, estas creencias irracionales representan obstáculos en el logro de objetivos establecidos que nos conducen a actuar de manera auto saboteadora siendo inconsistentes con la realidad y expresadas de manera imperativa en lugar de preferencias o deseos, utilizando especialmente el término “debo”, que, según Almansa (2011), derivan en 3 tipos de demandas según el “debo”:

- Demandas sobre sí mismo: “debo hacer todo bien y ser aceptado por los demás”
- Demandas sobre los otros: “debes tratarme bien y si no lo haces debes ser castigado”
- Demandas sobre el mundo/condiciones de vida: “mis condiciones de vida deben ser como yo quiero que sean y si no lo son no puedo soportarlo”

En conclusión, las creencias irracionales son ideas totalitarias que tuercen la realidad, responden a demandas que carecen de solidez lógica y perjudican al individuo limitando su eficacia y la obtención de sus propósitos.

Ellis (2006) menciona que existe un conjunto de ideas irracionales que frecuentemente se encuentran en la mayoría de culturas, por lo que propone una lista con posibles clasificaciones para estas ideas irracionales, las cuales se mencionan a continuación:

- El ser humano necesita ser amado y aceptado por todos los individuos importantes de su entorno.
- Una persona valiosa es experta y está cualificada para lograr cualquier cosa.
- Las malas personas deben ser clasificadas como culpables y deben ser castigadas.
- Es desastroso cuando las cosas no salen como uno quiere.
- Las dificultades del ser humano son causadas por el exterior y él no tiene ningún control de sus tristezas o frustraciones.
- Las personas deben preocuparse constantemente por las situaciones peligrosas que podrían suceder.
- Es más fácil evadir algunas responsabilidades que hacerles frente.
- Una persona necesita de alguien fuerte en quien pueda confiar.
- El pasado define el comportamiento presente de una persona, y siempre debemos preocuparnos por lo que pasamos en algún momento.
- Existe una solución específica para las dificultades de las personas y si no la encontramos ocurrirá un desastre.

### 2.2.2. Teoría Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

La terapia racional emotivo-conductual fue desarrollada por Albert Ellis en 1955 bajo el nombre de terapia racional, y es definida como un sistema de terapia que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas, disminuyendo sus problemas emocionales y conductas desadaptadas permitiéndoles realizarse personalmente para ser más plenos y felices (Cabezas y Lega, 2006). Cambiar nuestras alteraciones emocionales nos ayuda a mejorar las dificultades emocionales y conductuales que presentamos, sin embargo, para lograr este cambio debemos cambiar nuestros esquemas disfuncionales de pensamiento que son causados o implantados desde edades muy tempranas por influencia de nuestros padres, cuidadores o de la sociedad; y que son reforzados por nosotros mismos al mantenerlas o repetirlas cotidianamente.

Según Ellis, A. y Becker, I. (1982, citado por Cabezas y Lega, 2006, p. 102) el principal objetivo de la TREC es ayudar al paciente a identificar sus creencias irracionales para que pueda reemplazarlas por otras más lógicas que, a su vez, le permitan conseguir eficazmente sus objetivos personales. Además, esta terapia examina las suposiciones del individuo en las que construye sus demandas y/o expectativas de él mismo, de los demás y del mundo.

### 2.2.3. Esquema ABC Terapia Racional Emotiva Conductual

El modelo ABC fue expuesto por Albert Ellis en 1962, este modelo explica los desacuerdos emocionales que experimenta una persona y ayuda al terapeuta a determinar el abordaje que logrará resolverlo. La base principal de este modelo es la forma en la que el individuo percibe su entorno y las creencias que ha formado (Castillo, 2019).

En este modelo se exponen 3 elementos principales, que menciona Cabezas y Lega (2006), los cuales son:

- Elemento A: Acontecimiento activador, que puede ser interno o externo.
- Elemento B: Creencias que incluyen el sistema cognitivo, es decir, pensamientos, normas, inferencias, etc.
- Elemento C: Consecuencias o reacciones que responden a la situación A.

Sin embargo, Castillo (2019) indica que el modelo ABC se complementa al añadir los elementos D y E, donde:

- Elemento D: Cuestionamiento de las creencias irracionales, lo cual ayuda a su detección.
- Elemento E: Nuevas creencias racionales, emociones y conductas adecuadas que adquiere el individuo.

## **2.3. Marco Conceptual**

### **2.3.1. Creencias irracionales**

Según Ellis (2003) las creencias irracionales son absolutistas, cuentan con una premisa irracional y ocasionan ansia emocional impidiendo la felicidad y logro de objetivos personales del individuo.

### **2.3.2. Dimensiones de Creencias Irracionales**

Ellis (2006) agrupa a las creencias irracionales en 10 dimensiones básicas:

- Extrema necesidad de ser amado y aprobado por todas las personas significativas de la comunidad, es decir, buscar la aceptación de los demás sin prestar atención a nuestra propia estima.

- Necesidad de ser muy competente y capaz de obtener cualquier cosa en todos los aspectos para sentirse valioso; esto nos crea una fijación por la perfección y ante el fracaso origina una disminución en nuestra estima y puede generar temor de realizar las cosas.
- Es desastroso si las cosas no van por el lugar por el que queremos que vayan; esta creencia irracional llega a la mente cada vez que las cosas no ocurren como se desea.
- Las personas malas deben ser culpadas y castigadas
- Si existe algo peligroso debemos sentirnos inquietos y pensar constantemente en la posibilidad de que suceda.
- Existe una solución perfecta para nuestros problemas y de no ser hallada ocurren calamidades.
- La desgracia del ser humano es provocada por causas externas y las personas no tienen la capacidad de controlar dichas penas o perturbaciones.
- Es mejor y más sencillo evadir algunas responsabilidades y dificultades.
- Nuestro pasado es decisivo en nuestro presente, alguna cosa que sucedió en el pasado debe seguir afectándonos ilimitadamente.
- Debemos obtener la felicidad pasivamente, sin hacer nada.

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS**

#### **3.1. Hipótesis General**

Esta investigación no requirió hipótesis de investigación, ya que como menciona Hernández et al. (2014) los estudios descriptivos no consideran necesario una hipótesis debido a que solo se analiza el comportamiento o características de la variable de estudio dentro de un contexto.

#### **3.2. Variable: Creencias Irracionales**

##### **3.2.1. Definición Conceptual**

Son pensamientos totalitarios que manifestamos de forma imperativa con premisas como “tengo que”, “debo”, etc., y si no logramos cumplir nuestros deseos ocasionamos emociones desagradables como culpa, tristeza, ansiedad, enojo, etc. (Ellis, 1985).

##### **3.2.2. Definición Operacional**

Esta variable fue evaluada mediante el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, este se encuentra basado en 10 ideas primordiales que ocasionan desórdenes emocionales.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Método de Investigación**

Para esta investigación se utilizó el método científico el cual busca construir nuevos conocimientos confiables y válidos; particularmente se hizo uso del método inductivo – deductivo pues, se intentó caracterizar al objeto de estudio de lo general a lo particular lo que permitirá generar conocimientos sobre la variable de estudio (Ñaupas et al., 2018).

#### **4.2. Tipo de Investigación**

Esta investigación es de tipo básico que está orientado a fortalecer las teorías establecidas mediante la descripción de la variable de estudio sin intentar o implementar soluciones al problema (Ñaupas, 2018).

En su desarrollo no se manipuló ninguna de las variables de investigación, únicamente nos limitamos a observarla por lo que el tipo de investigación asignado fue el no experimental, pues como afirma Hernández (2014) “no experimental es la investigación que no manipula deliberadamente las variables; el investigador solo observa fenómenos en su ambiente natural para analizarlos posteriormente” (p. 152).

#### **4.3. Nivel de Investigación**

Esta investigación se llevó a cabo en el nivel descriptivo ya que permitió medir la información obtenida para, posteriormente, describir, analizar e interpretar las características del objeto de estudio (Moreno, 2005). Además, se considera una

investigación de nivel descriptivo pues solo pretende recoger información sobre una o más variables de estudio, su objetivo no es indicar cómo se relacionan (Hernández et al., 2014).

#### 4.4. **Diseño de la Investigación**

Este proyecto contó con un diseño descriptivo simple en el que se recoge información de la variable de estudio sin presentar una administración o control de tratamiento (Sánchez y Reyes, 2015).

A continuación, se presenta el esquema correspondiente:

M ----- O

Donde:

M es la muestra compuesta por los 84 trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

O es observación de la variable creencias irracionales.

#### 4.5. **Población y muestra**

Población:

La población es un conjunto de individuos que tienen características similares sobre las que se desea hacer una inferencia (Bernal,2010); por lo que en la presente investigación la población estuvo conformada por 84 adultos entre varones y mujeres trabajadores de la Institución Educativa Particular “San Pedro” – Huancayo.

Muestra:

La muestra es una fracción de la población, de la cual se obtendrá la información y sobre la que se efectuará la observación y evaluación de la variable (Bernal, 2010). Sin embargo, debido a la cantidad limitada de la población en este estudio, se utilizó el muestreo censal que permite abarcar la totalidad de la población (Palella y Martins, 2006) por lo que se tomó a los 84 trabajadores como muestra,



utilizando la técnica de muestreo no probabilístico en el que “el investigador puede recurrir a la lógica para seleccionar que criterios deben cumplir los miembros de la muestra que ha de tomar” (Yarlequé et al., 2007, p.97).

**Criterios de inclusión:**

- Trabajadores que laboren en la Institución Educativa Particular “San Pedro” el presente año 2022.
- Trabajadores que firmaron el consentimiento informado de manera voluntaria.
- Trabajadores de ambos sexos de la Institución Educativa Particular “San Pedro”.
- Trabajadores mayores de 18 años que laboren en la Institución Educativa Particular “San Pedro”.
- Trabajadores de todas las áreas de la Institución Educativa Particular “San Pedro”.

**Criterios de exclusión:**

- Trabajadores que no firmaron el consentimiento informado.
- Trabajadores de la Institución Educativa Particular “San Pedro”, que no accedieron a participar de la investigación de manera voluntaria.
- Trabajadores que no laboren en la Institución Educativa Particular “San Pedro” durante el presente año 2022.
- Trabajadores menores de 18 años que laboren en la Institución Educativa Particular “San Pedro”.

#### **4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

Se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos y, la aplicación de cuestionarios como instrumento, este permite recabar información de la muestra con respecto a la variable de investigación (Bernal, 2010). Se aplicó de manera presencial

respetando los protocolos de bio seguridad: uso de doble mascarilla, distancia social y aforo pertinente durante la aplicación del instrumento que se mencionan a continuación:

#### 4.6.1. Inventario de Creencias Irracionales

- Autor : Albert Ellis
- Año : 1968
- Traducción : Davis Mc. Kay y Eshelman y Robleto Navas
- Aplicación : De 12 años en adelante
- N° de Preguntas : 100
- Tiempo de Aplicación : 30 min aprox.
- Validez y Confiabilidad:

Validez:

Para aseverar la validez necesaria en esta investigación, el instrumento ya mencionado, reafirmó su validez siendo sometido al criterio de jueces, los cuales fueron debidamente seleccionados y de los cuales los respectivos informes se encuentran en los anexos.

#### **Tabla 1**

*Validez del instrumento*

<b>Validador</b>	<b>Valoración</b>
Mg. Hugo Alayo Carla Romina	Adecuado
Mg. Vilchez Galarza Nilton David	Adecuado
Mg. Rubin Requena Franz	Adecuado

*Nota:* Validación del instrumento por tres expertos

La Tabla 1 muestra la validez del instrumento, la cual fue confirmada por tres expertos quienes cuentan con el grado de Magister y calificaron el instrumento como adecuado.

#### Confiabilidad:

Para obtener la confiabilidad del instrumento Inventario de Creencias Irracionales se utilizó el KR – 20 de Kuder Richardson, mediante la aplicación de una prueba piloto ejecutada con 20 trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo, similar a la muestra, quienes respondieron el instrumento presentado. Después del análisis y procesamiento de estos datos, el estadígrafo KR - 20 señaló una confiabilidad de 0.897, indicando que el instrumento es ampliamente confiable.

**Tabla 2**

*Estadística de fiabilidad del Cuestionario de Creencias Irracionales*

Kr20	N de elementos
0,897	20

*Nota:* Kuder Richardson – KR 20 – Excel

En la Tabla 2, se discierne que en base al procesamiento de datos de Kuder Richardson – Kr20 nos brinda como resultado un 0,897 de fiabilidad en el cuestionario de creencias irracionales.

#### **4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Para precisar la confiabilidad del instrumento “Inventario de Creencias irracionales” se utilizó el estadígrafo Kuder - Richardson. Del mismo modo, para la

descripción de la variable se utilizó la estadística descriptiva; para analizar, tabular y procesar los datos dispusimos del software estadístico SPSS versión 23 y, finalmente, para la presentación de los resultados se hizo uso de tablas de frecuencia y porcentajes.

#### **4.8. Aspectos éticos de la Investigación**

El presente trabajo se desarrolló bajo el cumplimiento de las normas y reglas precisadas dentro del Reglamento General de Investigación, Capítulo IV Ética de Investigación. Dentro de dicho capítulo se encuentra el Art. 27 “Principios que rigen la actividad investigativa”, por el cual nos regimos al realizar esta actividad investigativa, durante el desarrollo se tuvo en cuenta la protección de cada uno de los trabajadores de la Institución Educativa Particular, brindándoles el consentimiento informado y expreso, asegurando el bienestar e integridad de cada participante resolviendo cada una de sus dudas, siendo responsables y veraces en todo el proceso de investigación, explicando los objetivos de la investigación y respetando en todo momento la confidencialidad de los datos de los participantes.

Asimismo, el Art. 28 “Normas de Comportamiento Ético de quienes investigan” incide en la importancia de realizar investigaciones auténticas, por lo que se asumió en todo momento la responsabilidad del trabajo realizado garantizando la confidencialidad y respeto por la privacidad de los trabajadores de la Institución, reportando los resultados obtenidos únicamente a la comunidad científica, y a aquellos participantes que lo solicitaron, ceñidos al reglamento de la Universidad evitando en todo momento lucrar con dicha información y respetando la propiedad intelectual.

**CAPÍTULO V**  
**RESULTADOS**

**5.1. Descripción de resultados**

**Tabla 3**

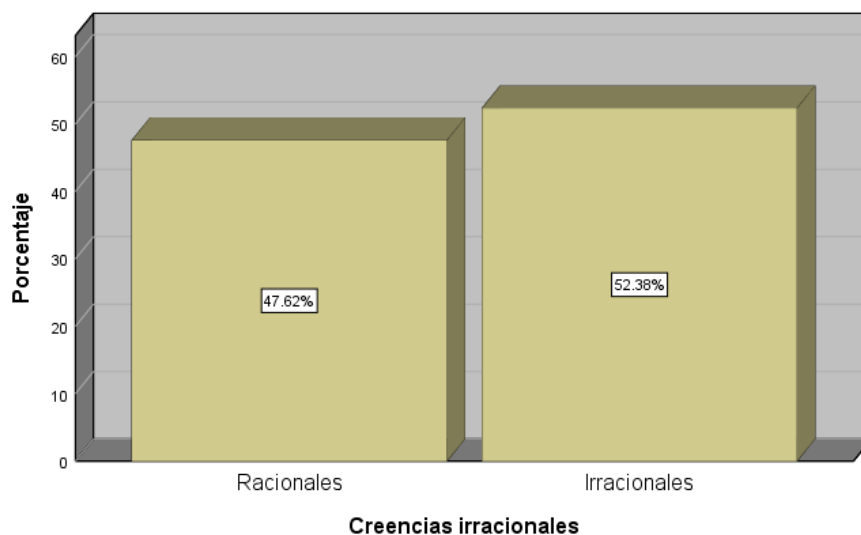
*Descripción de los resultados según los niveles de creencias irracionales*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencias		
Racionales	40	47.6
Irracionales	44	52.4
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de creencias irracionales de los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo

**Figura 1**

*Creencias irracionales de los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de creencias irracionales de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

En la Tabla 3 y Figura 1, se presentan los resultados descriptivos según los niveles de creencias irracionales de los trabajadores, se puede observar en nivel racional el 47.6% y el 52.4% en nivel irracional. Por lo tanto, se identificaron con mayor porcentaje en nivel irracional a los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

**Tabla 4**

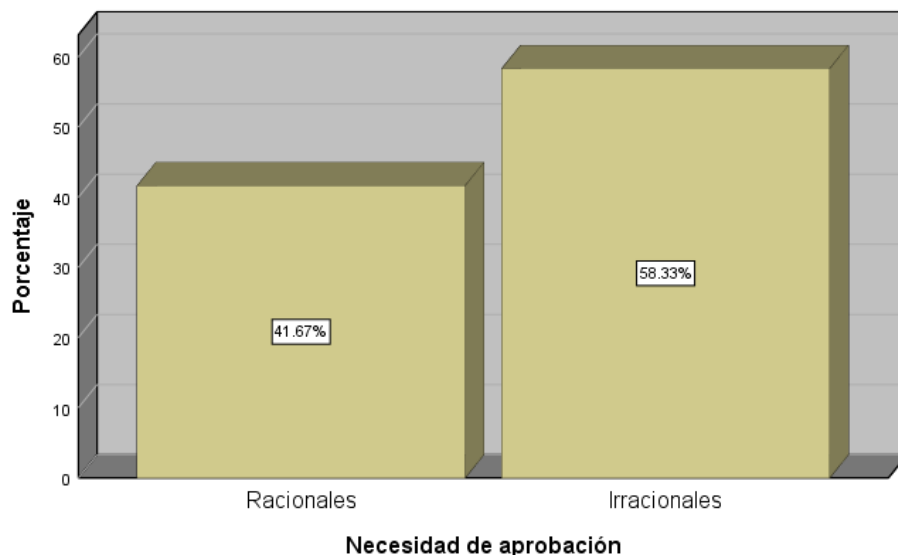
*Descripción de los resultados de acuerdo a la necesidad de aprobación*

Necesidad de aprobación	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	35	41.7
Irracionales	49	58.3
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de la necesidad de aprobación de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

**Figura 2**

*Necesidad de aprobación de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de necesidad de aprobación de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo

En la Tabla 4 y figura 2, se presentan los resultados según los niveles de necesidad de aprobación de creencias irracionales. Se muestran en nivel racional 41.6% y en nivel irracional el 50.3%. Por lo tanto, se identificaron con mayor porcentaje en nivel irracional con necesidades de aprobación a los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

**Tabla 5**

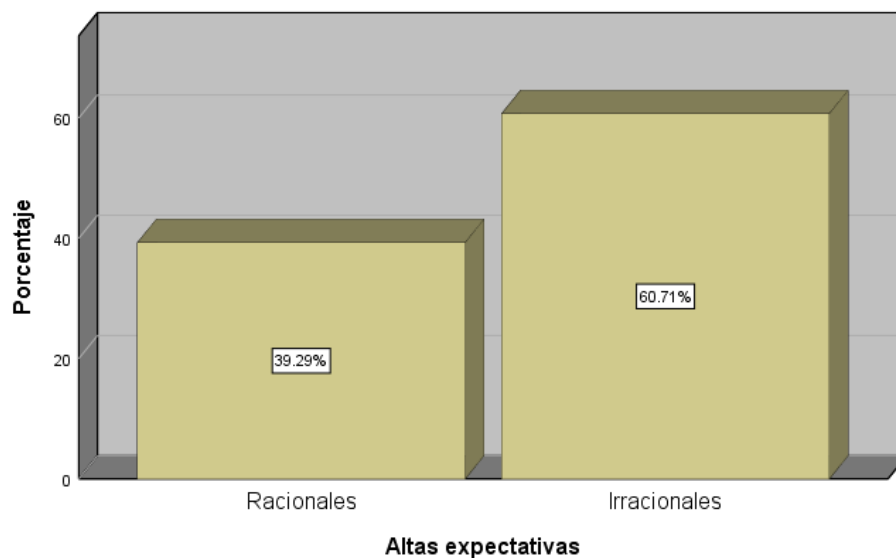
*Descripción de los resultados según los niveles de las altas expectativas*

Altas expectativas	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	33	39.3
Irracionales	51	60.7
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de las altas expectativas de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo

**Figura 3**

*Altas expectativas de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de altas expectativas de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo

En la tabla 5 y figura 3, se presentan los resultados descriptivos según los niveles de altas expectativas de creencias irracionales, en nivel racional se tiene el 39.2% y en nivel irracional 60.7%. Por lo tanto, los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo, se ubican con mayor porcentaje en nivel irracional.

**Tabla 6**

*Descripción de los resultados según los niveles de culpabilización*

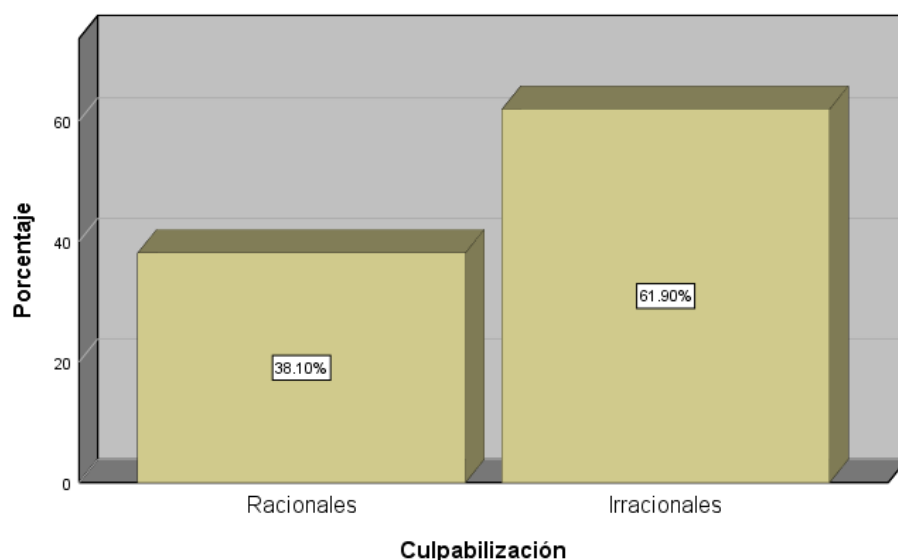
Culpabilización	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	32	38.1
Irracionales	52	61.9
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de culpabilización de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo



**Figura 4**

*Culpabilización de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de culpabilización de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo

En la tabla 6 y figura 4, se presentan los resultados descriptivos según los niveles de culpabilización de creencias irracionales. Se puede observar en nivel racional el 38.1% y en nivel irracional el 61.9%. Por lo tanto, los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo, se ubican con mayor porcentaje en nivel irracional.

**Tabla 7**

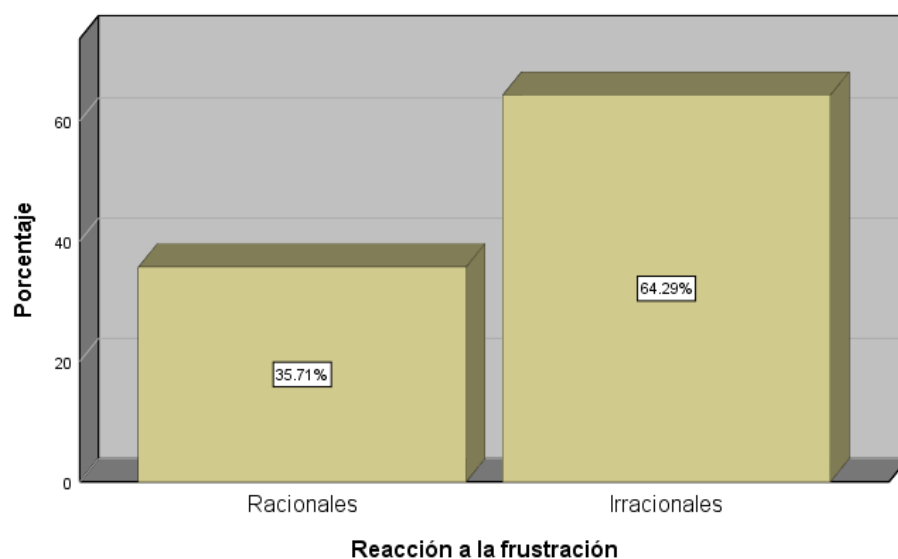
*Descripción de los resultados según los niveles de reacción a la frustración*

Reacción a la frustración	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	30	35.7
Irracionales	54	64.3
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de la reacción a la frustración de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

**Figura 5**

*Reacción a la frustración de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de reacción a la frustración de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

En la tabla 7 y figura 5, se presentan los resultados según los niveles de reacción a la frustración de creencias irracionales, se identificaron en nivel racional 35.7% y en nivel irracional 64.2%. Por lo tanto, los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo se ubican en el nivel irracional con más de 50%.

**Tabla 8**

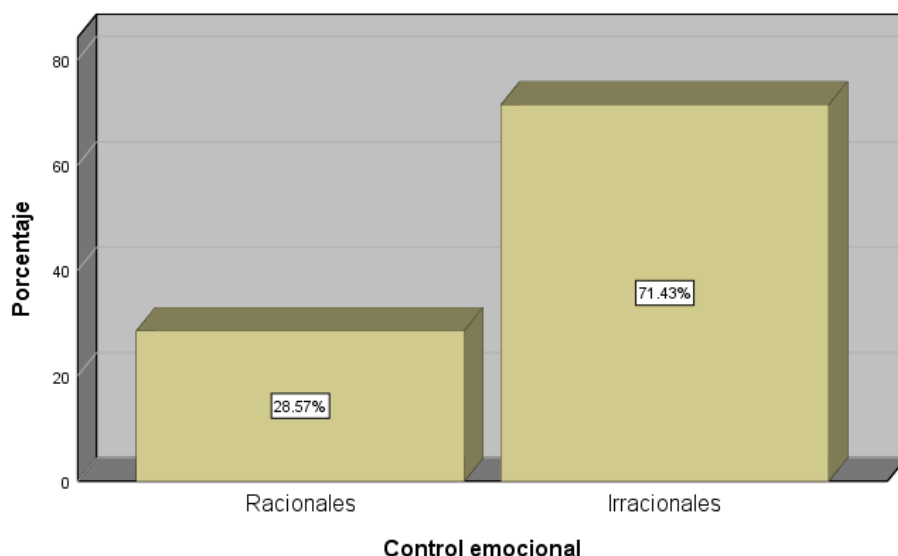
*Descripción de los resultados según los niveles de control emocional*

Control emocional	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	24	28.6
Irracionales	60	71.4
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de control emocional de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

**Figura 6**

*Control emocional de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de control emocional de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

En la tabla 8 y figura 6, se presentan los resultados según los niveles de control emocional de creencias irracionales, se muestran en nivel racional 28.5% y en nivel irracional el 71.4%. Por lo tanto, los trabajadores de la Institución Educativa Particular de Huancayo se ubican en el nivel irracional.

**Tabla 9**

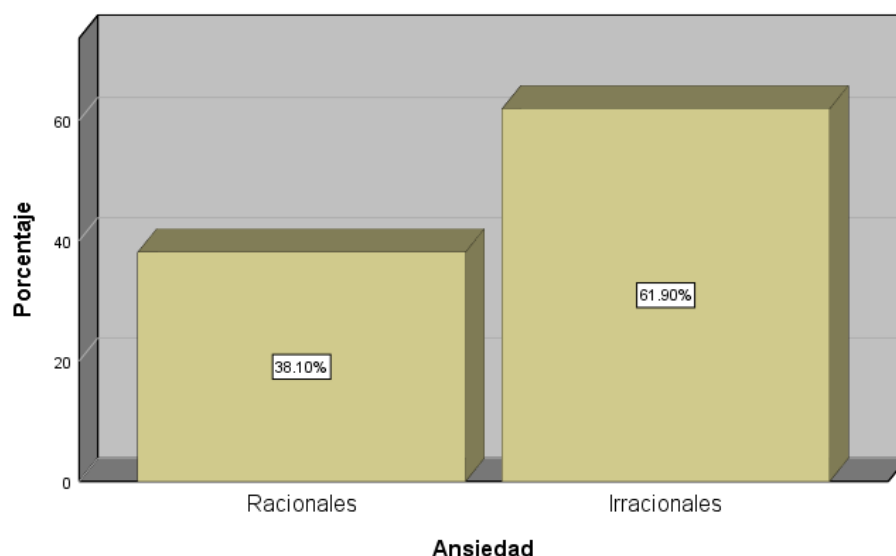
*Descripción de resultados según los niveles de ansiedad*

Ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	32	38.1
Irracionales	52	61.9
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de ansiedad de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

**Figura 7**

*Ansiedad de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de ansiedad de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

En la tabla 9 y figura 7, se presentan los resultados según los niveles de ansiedad de creencias irracionales, se puede observar en el nivel racional 38.1% y en nivel irracional el 61.9%. Por lo tanto, los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo se ubican en el nivel irracional con mayor porcentaje.

**Tabla 10**

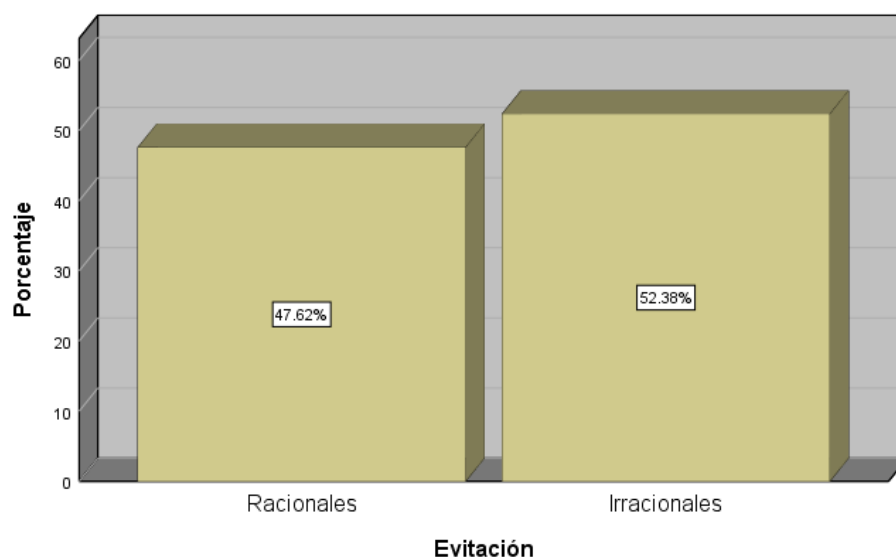
*Descripción de los resultados según los niveles de evitación*

Evitación	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	40	47.6
Irracionales	44	52.4
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de evitación de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

**Figura 8**

*Evitación de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de evitación de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

En la tabla 10 y figura 8, se presentan los resultados según los niveles de evitación de creencias irracionales, se identificaron en nivel racional 47.6% y en nivel irracional el 52.3%. Por lo tanto, los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo se ubican en el nivel irracional con 52.3%.

**Tabla 11**

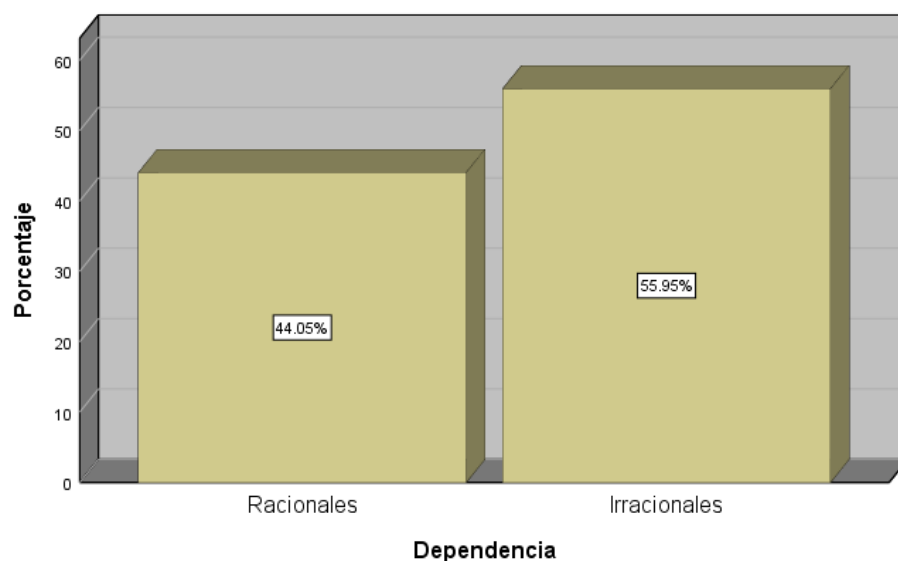
*Descripción de los resultados según los niveles de dependencia*

Dependencia	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	37	44.0
Irracionales	47	56.0
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de dependencia de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo

**Figura 9**

*Dependencia de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de dependencia de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

En la tabla 11 y figura 9, se presentan los resultados según los niveles de dependencia de creencias irracionales. Se puede observar en el nivel racional el 44.1% y en nivel irracional el 56.0%. Por lo tanto, los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo, se ubican en el nivel irracional con mayor porcentaje.

**Tabla 12**

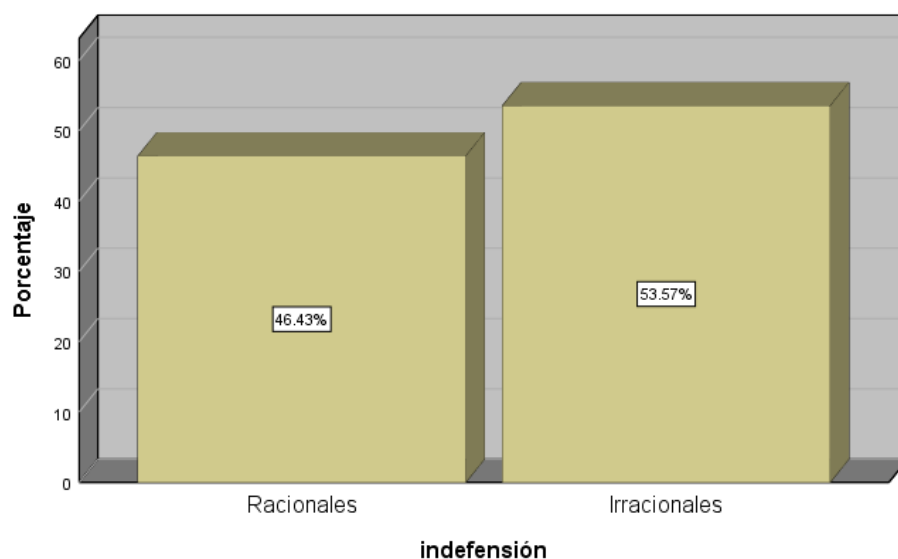
*Descripción de los resultados según los niveles de indefensión*

Indefensión	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	39	46.4
Irracionales	45	53.6
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de indefensión de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo

**Figura 10**

*Indefensión de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de indefensión de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

En la tabla 12 y figura 10, se presentan los resultados según los niveles de indefensión de creencias irracionales, se muestra en el nivel racional el 46.4% y en el nivel irracional el 53.6%. Por lo tanto, los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo, se ubican en el nivel irracional con mayor porcentaje.

**Tabla 13**

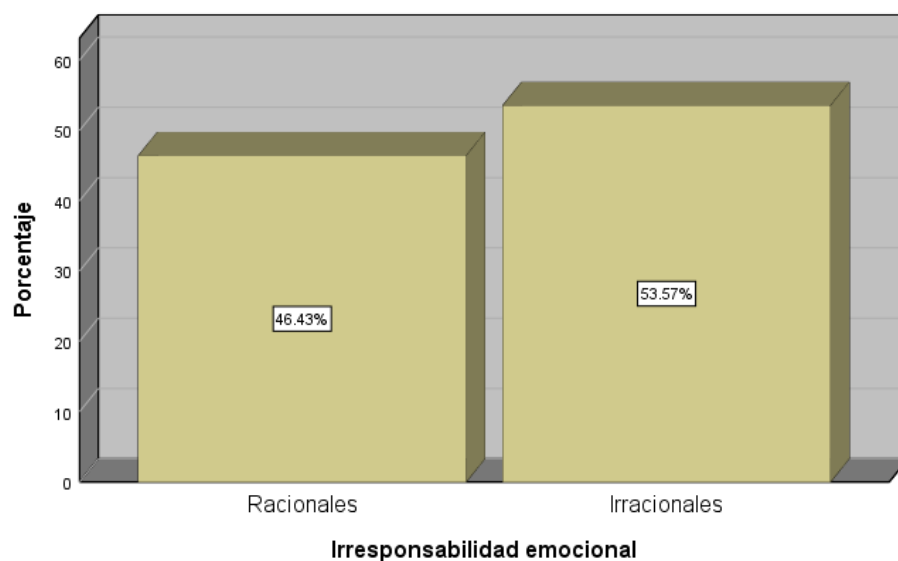
*Descripción de los resultados según los niveles de irresponsabilidad emocional*

Irresponsabilidad emocional	Frecuencia	Porcentaje
Racionales	39	46.4
Irracionales	45	53.6
Total	84	100.0

*Nota:* Niveles de irresponsabilidad emocional de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

**Figura 11**

*Irresponsabilidad emocional de los trabajadores de una Institución Educativa Particular*



*Nota:* La figura muestra la cifra de los niveles de irresponsabilidad emocional de los trabajadores de una Institución Educativa Particular de Huancayo.

En la tabla 13 y figura 11, se presentan los resultados según los niveles de irresponsabilidad emocional de creencias irracionales, se puede observar en el nivel racional el 46.4% y en el nivel irracional el 53.6%. Por lo tanto, los trabajadores de una Institución Educativa Particular se ubican en el nivel irracional con el 53.6%.



## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La pandemia que atravesamos ha reducido diariamente sus víctimas mortales, sin embargo, ha dejado impactos en la salud mental de las personas provocando inminentemente ansiedad, temor y diferentes trastornos mentales (Alomo et al., 2020). Algunas de estas consecuencias son la inseguridad, inadecuada reacción a la frustración, inadecuado control emocional, miedo al fracaso, etc.; todas estas son ocasionadas por las creencias irracionales que poseemos en lo profundo de nuestra conciencia. Dichas creencias irracionales son la principal fuente de origen de nuestras perturbaciones emocionales ya que somos nosotros quienes escogemos pensar de forma poco realista e ilógica, lo cual nos lleva a hacer suposiciones inadecuadas de la realidad y termina por llevarnos a sacar conclusiones erróneas o emitir juicios imprecisos sobre las situaciones que acontecen en nuestro entorno.

Debido a ello es que esta investigación tuvo como objetivo general identificar las creencias irracionales en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022; después de la aplicación del Cuestionario de Creencias Irracionales de Albert Ellis se obtuvo que el 52.4% presenta creencias irracionales, estas son pensamientos automáticos e ilógicos que proceden del razonamiento de lo que debe o tiene que pasar y de la percepción distorsionada del individuo respecto a su entorno, obstaculizando el logro de metas y objetivos del individuo; y el 47.6% se encuentra dentro de las creencias racionales; es decir, este último porcentaje de personas posee mayor nivel de racionalidad en sus creencias lo cual, significa que afrontan situaciones incómodas y/o aversivas de manera más adaptable desde la tolerancia y aceptación. Este resultado difiere de la investigación de Meneses (2017) y Roasting (2019) quienes obtuvieron que alrededor del 80% de su muestra se encontraba en nivel promedio y solo un 4% aprox. en nivel alto; estos resultados pueden ser ocasionados por la diferencia de contextos sociales en los que se realizaron dichas investigaciones ya que, los pensamientos de los participantes de esta investigación respecto a la realidad han dejado de ser objetivos.

Sin embargo, concuerda con Meneses (2017) quien dentro de sus conclusiones indica que, a pesar de haber obtenido una prevalencia del nivel promedio, más de la mitad de su muestra presenta las 10 dimensiones de creencias irracionales por lo que los sujetos se muestran inseguros e irritables si las cosas no siguen el rumbo de lo planificado frustrándose constantemente; tal y como corrobora la presente investigación mostrando que las creencias con mayor porcentaje de irracionalidad son control emocional con 71.4% y reacción a la frustración con 64.3%.

En consecuencia, se puede apreciar que los trabajadores de la Institución Educativa Particular presentan dificultades como inseguridad, desmotivación, poco compromiso, angustia, ineficacia, ansiedad etc., por lo que, si estas creencias irracionales no son abordadas a tiempo y de manera adecuada, ocasionarán dificultades en los participantes a nivel personal y social, afectando a su vez, el ambiente laboral y su desempeño profesional.

Respecto al primer objetivo específico referido a identificar la existencia de la creencia irracional necesidad de aprobación en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022, este estudio mostró que el 52.4% presenta esta creencia de manera irracional, es decir, buscan tener apoyo y aprobación permanente del resto de su entorno limitando su desenvolvimiento. Dichos resultados difieren de esta manera con las investigaciones de Roasting (2019) y Meneses (2017) quienes obtuvieron porcentajes altos de nivel promedio.

Intentar conseguir la aprobación de todo su entorno, trae consigo sentimientos de culpa, tristeza, intranquilidad y falta de confianza en sí mismos; esta prevalencia de irracionalidad en la necesidad de aprobación podría desencadenar limitaciones en diferentes áreas de su vida como pérdida de identidad, baja autoestima, inseguridad, intolerancia a la frustración, riesgo de depresión y ansiedad.

El segundo objetivo específico estuvo orientado a identificar la existencia de las altas expectativas, obteniendo como resultado que el 60.7% de trabajadores presenta esta creencia de manera irracional considerando que deben ser altamente competentes en todos los ámbitos de la vida, coincidiendo con el estudio de Villacis (2016) quien obtuvo que dicha creencia prevalecía en los adultos mayores de su muestra con el 26% mostrándose como la creencia predominante del estudio.

La búsqueda de la alta competencia genera en los trabajadores sentimientos de tristeza, autocrítica negativa, perfeccionismo y miedo al fracaso, no lograr todo de manera perfecta y total traerá consigo sentimientos de incompetencia e incapacidad, estrés, autoestima inadecuada, displacer por el trabajo, temor al cambio y posibles síntomas de ansiedad y depresión.

En cuanto al tercer objetivo específico sobre identificar la existencia de la creencia irracional culpabilización, este estudio obtuvo como resultado que el 61.9% de la muestra presenta irracionalidad, ello significa que estos participantes creen que todos, incluso ellos mismos, merecen ser castigados y culpados por los errores que cometen. Los resultados discrepan a lo obtenido por Roasting (2019) quien mostró que el 77.5% de su muestra se ubica en un nivel promedio referente a esta creencia.

El porcentaje elevado de irracionalidad, encontrado en este estudio, pone en evidencia el efecto de esta creencia mostrando que los sujetos son intolerantes ante los errores y constantemente buscan culpabilizar a quienes los cometen, estos sentimientos al no ser abordados oportunamente ocasionarían conflictos personales y sociales despertando sentimientos de rechazo y resentimiento entre compañeros de trabajo, conllevando al aislamiento social del individuo.

Continuando con el cuarto objetivo específico, identificar la existencia de reacción a la frustración, los resultados arrojan que el 64.3% de los trabajadores experimenta esta creencia en nivel irracional, lo cual significa que estos individuos consideran que el fracaso en alguno de sus objetivos es inconcebible y suelen tener reacciones desproporcionales en caso de que sus planes no sucedan de acuerdo a lo establecido; esto difiere de los resultados de Roasting (2019) ya que, en dicha investigación se obtuvo que el 82.5% de la muestra se ubicaba en un nivel promedio respecto a esta creencia.

El presente estudio constata que los participantes con porcentajes elevados en esta dimensión experimentan rigidez e inflexibilidad en la forma de ser y pensar, perfeccionismo, emociones displacenteras como angustia y miedo, dificultad en la toma de decisiones y evitación constante de situaciones difíciles; todo ello puede generar dificultad para controlar impulsos, abandono de objetivos, escasa habilidad de resolución de conflictos, trastornos de ansiedad.

El quinto objetivo específico estuvo orientado a identificar si existe la creencia irracional control emocional en los trabajadores, esta investigación arrojó que el 71.4% de la muestra se encuentra en un nivel irracional con respecto a esta creencia, esto muestra que los individuos dentro de esta categoría malinterpretan los hechos y atribuyen su infelicidad a los acontecimientos externos. De igual manera, Pinedo y Romero (2021) mostraron en su estudio que la creencia con mayor prevalencia fue control emocional con la media más alta igual a 21.05.

Por consiguiente, estos resultados refuerzan que muchas veces el ámbito laboral puede ser muy pesado y difícil de sobrellevar debido a la constante tensión por el logro de objetivos y metas institucionales; debido a ello los trabajadores muestran escasas habilidades de

autorregulación dejándose llevar únicamente por las circunstancias, esto puede desencadenar desempeño ineficiente, desmotivación y falta de compromiso institucional.

Continuando con el sexto objetivo, se buscó identificar la existencia de la creencia irracional ansiedad obteniendo que el 61.9% de los trabajadores se encuentra dentro de esta creencia irracional mostrándose temerosos de los acontecimientos futuros e inciertos cuando realmente no hay peligro alguno, concordando con la investigación de Roasting (2019) que muestra que el 18.75% de su muestra se encuentra en nivel alto respecto a esta dimensión, este es el valor más alto obtenido en este nivel en relación al resto de sus dimensiones.

Estos resultados evidencian que los individuos no emplean adecuadamente alternativas de solución frente a situaciones imprevistas, experimentan nerviosismo, irritabilidad, preocupación y angustia en diferentes ámbitos de su vida cotidiana; por lo que, eventualmente pueden presentar dificultades de atención y concentración, trastornos de sueño, trastornos de ansiedad y sintomatología física, tricotilomanía, compra compulsiva y otras adicciones.

El séptimo objetivo específico fue identificar si existe la creencia irracional evitación, esta dimensión hace referencia a que esquivar las responsabilidades y eludir el control de nuestra vida es más sencillo que afrontarlas; según este estudio los resultados muestran que el 52.4% de individuos se encuentra en un nivel irracional con respecto a esta dimensión. En resultados similares encontramos a Velásquez (2016) quien determinó la evitación como una idea irracional con mayor ponderación en su muestra, al presentar un porcentaje de 42%; sin embargo, difiere de lo obtenido por Pinedo y Romero (2021) quienes establecieron que la media de esta dimensión era igual a 4,96 lo cual la situó como la creencia irracional con menos prevalencia en su estudio.

Los resultados de la presente investigación reflejan que los trabajadores se mantienen en su zona de confort, evitan tomar la iniciativa o el liderazgo en diferentes situaciones,

problemas de auto confianza y angustia constante; todo ello a largo plazo puede originar estrés, problemas de ansiedad, deficiencia de habilidades comunicativas, ineficiencia en estrategias de afrontamiento y renunciadas a planes u objetivos personales y laborales.

El octavo objetivo específico se orientó a identificar la existencia de la creencia irracional dependencia en los trabajadores por lo que se muestra que los resultados obtenidos indican que el 56% de los trabajadores presentan esta creencia en un nivel irracional, esta dimensión se entiende como aquella en la que el individuo deja sus opiniones y conocimientos a un lado por necesitar de una persona “más fuerte” en la que pueda confiar. Dicho resultado es semejante al obtenido por Pinedo y Romero (2021) que, en su estudio, exponen que la creencia irracional: dependencia presentó una media igual a 19 que la ubicaba como el segundo tipo de creencia con mayor prevalencia en su investigación.

Como consecuencia de lo expuesto, los trabajadores experimentan inseguridad, baja autoestima y evasión de toma de decisiones; si estos indicadores no se abordan adecuadamente pueden ocasionar pérdida de autonomía, estancamiento personal y profesional, ansiedad y depresión.

El noveno objetivo específico fue identificar la existencia de la indefensión, la cual basa su irracionalidad en la creencia de que algo ocurrido en el pasado afectará de manera importante y significativa el presente provocando que el individuo actúe de la misma manera casi de manera automática. Esta investigación arrojó que el 53.6% de la muestra se ubica en el nivel irracional de esta creencia, este resultado difiere del obtenido por Villacis (2016) quien indica que solo el 6% de su muestra presenta esta creencia irracional.

En consecuencia, a los resultados obtenidos en este estudio, los trabajadores manifiestan desmotivación, sensación de impotencia, frustración y dificultades en la toma de

decisiones; esto podría ocasionar depresión, ansiedad y deficiencia de habilidades sociales y comunicativas.

Finalmente, el décimo objetivo específico fue identificar la existencia de la irresponsabilidad emocional en los trabajadores, esta dimensión se define como aquella en la que el individuo considera que será más feliz sin hacer nada y que la felicidad llegará a su vida únicamente por inercia. Los resultados mostraron que el 53.6% de la muestra se encuentra en nivel irracional respecto a esta creencia, lo cual se asemeja al resultado de Velásquez (2016) quien determinó que la creencia irresponsabilidad emocional fue una de las que tuvo mayor prevalencia en su muestra con una ponderación de 44%; a su vez, Meneses (2017) identificó que el 93% de su muestra presentó esta creencia en nivel promedio.

En consecuencia, se evidencia en los trabajadores poco compromiso institucional, ineficiencia en la realización de actividades y dificultades para tomar decisiones; el abordaje inoportuno desencadenará conformismo, evasión de responsabilidades y abandono de metas u objetivos personales y laborales.

## CONCLUSIONES

Después del análisis respectivo de los resultados obtenidos en la presente investigación, se concluye que las creencias irracionales existen en el 52.4% de los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022, cumpliendo de esta manera con el objetivo general del presente estudio. Este resultado corrobora la teoría de Albert Ellis y diferentes investigaciones, en los que se menciona que todas las personas poseen creencias irracionales y que, estas varían en niveles de prevalencia según la educación que reciben los individuos bajo los mismos sistemas de pensamiento irracional en el que viven (Mora y Guerra, 2016). Los participantes de esta investigación experimentan dificultades en diferentes ámbitos de su vida como: social, personal y laboral, las cuales se manifiestan en sus actitudes y comportamientos frente a las interpretaciones inexactas del contexto en el que se desenvuelven, como señala Ellis y Lega (1993) estas creencias irracionales son la principal causa de nuestras perturbaciones emocionales ya que somos nosotros quienes escogemos pensar de forma poco realista e ilógica, lo cual nos lleva a partir de premisas inadecuadas y nos conduce a deducciones imprecisas sobre la realidad (Chaves y Quinceno, 2010). Simultáneamente a este resultado, también se da a conocer que las dimensiones con mayor prevalencia en los trabajadores son control emocional y reacción a la frustración con un 71.4% y 64.3%, respectivamente, en relación a este aporte se considera de suma importancia el conocimiento de los niveles de creencias irracionales en los trabajadores y el abordaje oportuno, ya que ellos se relacionan constantemente y educan a otros individuos exigiéndoles en la medida en que se auto exigen, predisponiéndolos a continuar con el mismo sistema de pensamiento irracional e inevitablemente a repetir las mismas consecuencias que acarrea cada una de estas dimensiones de irracionalidad.

En relación a la dimensión necesidad de aprobación, se logró el objetivo planteado concluyendo que el 52.4% de participantes que presentan esta creencia irracional requieren



continuo apoyo y aceptación de su entorno, lo cual desencadena en los trabajadores la búsqueda de la perfección y la entrega de sus opiniones a un tercero quien debe brindar una cantidad adecuada de enaltecimiento para que puedan sentirse bien (Lira et al., 2015), debido a esto, es importante conocer el estado actual de la concepción de aprobación que presentan los trabajadores ya que al desconocer sus necesidades los trabajadores conducen a los individuos a su cargo a buscar aprobación unánime de los demás, al igual que ellos. Por otro lado, el 47.6% de la muestra presenta esta creencia de manera racional lo que les permite organizar de manera adecuada y flexible las situaciones aversivas para afrontarlas desde la tolerancia y la aceptación (Ellis y Grieger, 1990).

Respecto a la segunda dimensión se concluye que el 60.7% de los trabajadores de la Institución Educativa Particular – Huancayo 2022 presentan esta creencia irracional logrando cumplir con el objetivo propuesto, dichos trabajadores evidencian la búsqueda de la perfección en el logro de las competencias necesarias para afrontar las diferentes experiencias de la vida, lo cual corrobora que los individuos que presentan mayor nivel de irracionalidad en esta creencia consideran que deben ser capaces y competentes en todos los ámbitos (Ellis, 1992). Esta idea, de ser altamente competente, ocasiona un desgaste en el trabajador ya que, la presión por cumplir exigencias mayores de la sociedad y el trabajo incluirá competencia constante, ambición y temor al fracaso que mantiene una relación estrecha con la aparición de la adicción al trabajo en los trabajadores (Polo et al., 2016).

En la tercera dimensión, culpabilización, se obtuvo que el 61.9% de trabajadores de la Institución Educativa poseen esta creencia, alcanzando el cumplimiento del objetivo y concluyendo que los participantes ubicados en esta dimensión se muestran intolerantes y críticos antes los errores, por lo que como menciona Ellis (1992) esta dimensión hace referencia a la idea de que todas las personas malvadas deben ser juzgadas y castigadas por sus acciones.

Respecto a la dimensión reacción a la frustración, se logró el objetivo planteado mostrando en los resultados que el 64.3% de los trabajadores presenta esta creencia, lo que permite concluir que dichos individuos experimentan emociones displacenteras al no obtener los frutos esperados pese a una planificación previa, confirmando lo referido por Ellis (2006) que aquellos individuos que se encuentran en esta categoría comienzan a sentirse mal anímicamente cuando sus planes no suceden como ellos desean que ocurran. A su vez, se entiende que, ante cualquier inconveniente, los trabajadores inician un monólogo interno “¿Por qué me sucede esto a mí?”, “No puedo soportar esto”, lo que resulta en irritación y estrés (De La Cruz, 2017).

En la quinta dimensión control emocional, se logró el objetivo propuesto obteniendo que el 71.4% de los participantes presenta esta creencia irracional. Debido a esto, se deduce que estos individuos suelen aceptar las circunstancias que se les presentan bajo la perspectiva de que no tienen la habilidad de regular lo que sucede en su entorno. Se dejan abrumar por la tensión impuesta del cumplimiento de metas institucionales lo que, a su vez, los lleva a creer ciegamente en que las desventuras del ser humano son producto de factores externos y que tenemos mínima o nula capacidad de cambiar esto (Ellis, 1992).

Referente a la sexta creencia irracional, ansiedad, se cumplió con el objetivo propuesto mostrando un resultado del 61.9% de presencia en los trabajadores, esto nos permite concluir que dicho porcentaje de la muestra sufre de nerviosismo, irritabilidad y angustia lo cual entorpecerá sus capacidades para emplear alternativas de solución. Como menciona Ellis (2006) el individuo experimentará ansiedad ante una situación incierta lo cual impedirá que afronte situaciones desconocidas eficazmente. Asimismo, tenemos que tomar en consideración que la principal característica de la ansiedad es su carácter anticipatorio para señalar peligrosas amenazas hacia el individuo (Sandín y Chorot, 1995). No obstante, si la ansiedad se muestra

elevada en cuestión a intensidad, frecuencia o duración ocasiona manifestaciones patológicas en la persona a nivel emocional y funcional (Vila, 1984).

En la séptima dimensión, se alcanzó el objetivo planteado por lo que se expone que el 52.4% de la muestra presenta la creencia irracional evitación, de ello, podemos dilucidar que los trabajadores ubicados en esta categoría se aferran a permanecer en su zona de confort, evitan tomar decisiones y presentan problemas de auto confianza. Esto respalda lo referido por Ellis (1992) respecto a que algunas responsabilidades y/o dificultades son más sencillas de evitar que de afrontar; lo que a su vez nos permite concluir que más de la mitad de los trabajadores prefieren dejar para el final aquellas tareas que les generan emociones displacenteras. Afrontar estas situaciones difíciles y estresantes mediante la evitación, conlleva a negar el problema y a rehusarse a aceptar que el estresor existe, haciendo que la persona tienda a la huida y espere un acto milagroso para superar este agente estresante disminuyendo de manera significativa todo tipo de esfuerzo conductual y cognitivo hacia el estresor (Condori y Feliciano, 2020).

En cuanto a la creencia irracional dependencia, se alcanza el objetivo planteado evidenciando que el 56% de los trabajadores se categoriza dentro de esta dimensión mostrando que estos individuos presentan inseguridad, baja autoestima y evasión de toma de decisiones, ya que, los individuos que se ubican en esta categoría necesitan contar con el apoyo de otro individuo que tenga mayor sabiduría (Ellis, 2006). El origen de esta dificultad no está relacionado con el otro, sino con el carácter del mismo individuo, quien no puede estar solo y necesita a alguien en donde pueda desarrollar ese sentimiento de dependencia y necesidad (Castello, 2005). Esto nos permite concluir que las personas ubicadas en esta dimensión establecen relaciones inadecuadas que los llevan a perder autonomía, seguridad personal y los incapacitan para tomar decisiones por sí mismos.

Continuando con la novena dimensión, indefensión, se logró cumplir el objetivo propuesto, por lo que de acuerdo a los resultados obtenidos el 53.6% de los participantes se encuentran en esta categoría presentando sentimientos de impotencia, frustración y desmotivación, ya que consideran que los desaciertos cometidos en el pasado determinaran permanentemente lo que ocurra en el presente. En relación a esto, se menciona que en esta dimensión se cree que las experiencias ocurridas con anterioridad son un determinante definitivo de nuestra conducta actual y que, aunque nos esforcemos por cambiarlo nuestras nuevas conductas no influyen en el resultado obtenido, por lo que, el individuo se siente incapaz de modificar alguna situación (Ellis, 2003). Esta dimensión hace referencia al sentimiento de los individuos cuando su control en alguna situación se ve frustrada ocasionando sentimientos de pérdida de esperanza, desamparo y fracaso pues, se considera que, independientemente de la conducta emitida los resultados no serán suficientemente buenos (Tejero y Fernández, 2009).

Finalmente, referente a la décima creencia irracional, irresponsabilidad emocional, se demostró que el 53.6% de trabajadores se encuentra dentro de esta dimensión logrando cumplir con el objetivo establecido, lo que permite llegar a la conclusión de que dichos participantes muestran poco compromiso institucional, ineficiencia en la resolución de problemas y dificultades de toma de decisiones, lo cual concuerda con Ellis (2006), quien refiere que para los individuos categorizados en esta dimensión la felicidad se incrementa con la inactividad y el ocio indefinido.

## RECOMENDACIONES

En función de los resultados y conclusiones obtenidos y explicados anteriormente, se presentan algunas recomendaciones con respecto a esta investigación, para las autoridades institucionales y participantes de esta investigación, así como para la comunidad científica e investigativa.

Se sugiere publicar de manera pertinente este estudio, con el fin de dar a conocer los resultados obtenidos respecto a la existencia de las creencias irracionales y sus dimensiones en los trabajadores de las diferentes Instituciones Educativas de nuestra localidad.

Se recomienda a los trabajadores de la Institución Educativa Particular – Huancayo 2022 participar de sesiones individuales de atención psicológica, bajo la finalidad de poder atender sus cuestionamientos y mejorar las áreas específicas que requieren de atención de acuerdo a sus necesidades personales. Asimismo, se recomienda a las autoridades de la Institución Educativa y miembros de la comunidad psicológica, elaborar y ejecutar talleres enfocados en reducir la presencia de las creencias irracionales que, de acuerdo a los resultados presentados, evidenciaron mayor porcentaje de prevalencia en los participantes con el objetivo de brindar nuevas estrategias eficaces de afrontación y solución de conflictos; a su vez se hace hincapié en la importancia de realizar una nueva evaluación en la misma muestra tomada, para determinar la permanencia de las creencias irracionales encontradas y de esta manera poder brindar una adecuada intervención previniendo futuros conflictos y/o dificultades en las diferentes áreas de desenvolvimiento de los trabajadores.

Por otro lado, se recomienda a la comunidad científica realizar investigaciones centradas en las creencias irracionales para poder identificar el incremento o reducción de prevalencia de estas en los trabajadores y población adulta de nuestra comunidad. Además, se aconseja relacionar la variable estudiada con otras que puedan ser relevantes en el desarrollo

y/o aparición de dichas creencias irracionales, para de esta manera elaborar planes de prevención frente al incremento perjudicial de estas creencias en la conciencia de los integrantes de nuestra sociedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almansa, C. (2011). *Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach): estudio de su correspondencia*. Academia.  
[https://www.academia.edu/17018588/11\\_irracionalidades\\_de\\_ellis](https://www.academia.edu/17018588/11_irracionalidades_de_ellis)
- Alomo, M., Gagliardi, G., Peloché, S., Somers, E., Alzina, P. & Prokopez, C. (2020). Efectos Psicológicos de la Pandemia Covid – 19 en la población general de Argentina. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 77 (3), 176 – 181.  
<https://doi.org/10.31053/1853.0605.v77.n3.28561>
- Bermejo, L. y Prieto, M. (2005). Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente. *Clínica y Salud*, 16 (1), 45 – 64.  
<https://journals.copmadrid.org/clysa/art/34ed066df378efacc9b924ec161e7639?fbclid=IwAR2K6jI1NNI3GGPj50HSRFLAeT2uS21kvMaG0kDpca2ix121HABRTLW8o>  
[Y](#)
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. (3ra edición). Pearson Educación.
- Brenes, M. (2019). *Relación del nivel de actividad física, depresión, estrés y ansiedad, autoconcepto personal y satisfacción laboral en docentes de secundaria de dos colegios públicos de Heredia*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio Académico Institucional de la Universidad Nacional de Costa Rica.  
<http://hdl.handle.net/11056/17188>
- Cabezas, H. y Lega, L. (2006). Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo – Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Revista Educación*, 30 (2), 101 – 109 de la Universidad de Costa Rica.  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44030207.pdf>

- Castello, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Castillo, J. (2019). *Creencias irracionales y dimensiones de la personalidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Sur*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/878>
- Chamorro, F. y Rivera, N. (2020) *Creencias irracionales y neuroticismo en estudiantes de una Institución Privada – Huancayo 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1387>
- Chaves, L. y Quinceno, N. (2010). Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, 2 (1), 41 – 56. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922010000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100004)
- Condori, M. y Feliciano, V. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un Centro de Salud en cuarentena por Covid-19, Juliaca*". [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/728>
- 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]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/5819>
- Díaz, R. (2020). *Compromiso organizacional y creencias irracionales en trabajadores de una empresa privada que laboran en Lima y Piura*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1048>



- Ellis, A. (1985). Expandiendo el ABC de la Terapia Racional – Emotiva. En Mahoney MJ, Freeman A. (eds.) *Cognición y Psicoterapia*. (pp. 313-314). Springer, Boston, MA.
- Ellis, A. (1992). *Terapia Racional emotiva con alcohólicos y toxicómanos*. (2da ed.). Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (1997) *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. (1ra ed.). Paidós, Ibérica.
- Ellis, A. (2003). *Manual de terapia Racional Emotiva Conductual* (9ª ed). Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (2006). *Razón y Emoción de la Psicoterapia*. (7ma ed.). Desclée De Brouwer.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional – Emotiva* (2da ed.). Desclée De Brouwer.
- Ellis, A. y Lega, L. (1993). Cómo aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Revista de Psicología Conductual*, 1 (1), 101 – 110.
- Fernandes, S. (2019). *Ansiedad, estrés, depresión y resiliencia en docentes de 3er ciclo y formación profesional*. [Tesis de Maestría, Universidad de Madeira de Brasil]. Repositorio Científico Digital de la Universidad de Madeira. <http://hdl.handle.net/10400.13/2686>
- Gamarra, A. (2018). *Burnout y creencias irracionales en profesores del nivel primaria y secundaria de las instituciones educativas del distrito de Independencia, Lima – 2018*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/42995>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. (2da ed.). Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.) McGraw – Hill.

Jervis, G. (2005). *La depresión, dos enfoques complementarios*. Editorial Fundamentos.

Lira, Y., Vela Alvarez, H. y Vela Lira, H. (2015). La trascendencia de la aprobación como necesidad emocional y su impacto en el proceso de enseñanza – aprendizaje. *Revista Iberoamericana De Educación*, 68 (2), 49 – 62. <https://doi.org/10.35362/rie682184>

Meneses, N. (2017). *Las creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/7698>

Mora, A. y Guerra, G. (2016). Creencias irracionales, emociones apropiadas e inapropiadas, y conductas resultantes, presentes en varones víctimas de agresión doméstica. *Revista Cúpula* 30 (1), 27 – 39. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n1/art03.pdf>

Moreno, P. (2005). *Las Nuevas Tecnologías de Información y Comunicación en las concepciones de enseñanza y aprendizaje de los profesores del área de Educación Física de la III Etapa de Educación Básica de los Municipios Torbes e Independencia del estado Táchira – Venezuela*. [Tesis de Doctorado, Universidad Rovira I Virgili de España]. Tesis Doctorals en Xarxa. <http://hdl.handle.net/10803/8917>

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la Investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de tesis* (5ta ed.). Ediciones de la U.

- Palella, S. y Martins, F. (2006). *Metodología de la Investigación Cuantitativa* (2da. ed.). Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Pinedo, P. y Romero, M. (2021). *Resiliencia y creencias irracionales en trabajadores de una empresa de transportes y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76645>
- Polo, J., Santiago, V., Navarro, M. y Alí, A. (2016). Creencias irracionales, síndrome de Burnout y adicción al trabajo en las organizaciones. *Psicogente*, 19 (35), 148 – 160. <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1215>
- Rostaing, G. (2019). *Creencias Irracionales en asesores de servicio de atención al cliente en un call center de empresa privada del distrito de San Borja*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4521>
- Rondón, M. (2006). Salud Mental: un problema de salud pública en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 23 (4). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342006000400001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342006000400001)
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica* (5ta ed.). Bussiness Support Aneth S.R.L.
- Sandín, B. y Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (pp. 53 - 80). McGraw-Hill.

- Tejero, C. y Fernández, M. (2009). Indefensión laboral y dirección escolar. Medición y Prevalencia. *Avances en Supervisión Educativa*, (10).  
<https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/420>
- Velásquez, A. (2016). *Ideas irracionales y autoconcepto (Estudio realizado con mujeres que asisten a grupo de capacitación de la Oficina Municipal de la Mujer del cantón Xecaracoj, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)*. [Tesis de Licenciatura no publicada] Universidad Rafael Landívar de Guatemala.
- Vila, J. (1984). Técnicas de reducción de ansiedad. En J. Mayor y F. Labrador (Eds.), *Manual de Modificación de conducta* (pp. 229 - 264). Alhambra.
- Villacís, C. (2016). *Creencias irracionales y calidad de vida en adultos mayores*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato de Ecuador]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24166>
- Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J. y Núñez, E. (2007). *Investigación en Educación y Ciencias Sociales*. Ediciones Omega

# ANEXOS

## ANEXO 01

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Creencias irracionales y neuroticismo en trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022

AUTORA: Inga Tolentino, Patricia Angélica

<b>PROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN</b>
<b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Qué creencias irracionales existen en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?	<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Identificar las creencias irracionales en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.	<b>VARIABLE:</b> Creencias Irracionales <b>DIMENSIONES:</b> -Necesidad de aprobación de los demás -Altas expectativas -Culpabilización -Reacción a la frustración -Control emocional -Ansiedad -Evitación -Dependencia -Indefensión -Irresponsabilidad emocional	<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b> No experimental <b>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:</b> Inductivo - deductivo <b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN:</b> Descriptivo
<b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b> - ¿Existe la necesidad de aprobación de los demás en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> - Identificar la existencia de la creencia irracional necesidad de aprobación de los demás en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.		<b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</b> Descriptivo simple  <b>POBLACIÓN:</b>

- 
- ¿Existe las altas expectativas en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
  - ¿Existe la culpabilización en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
  - ¿Existe la reacción a la frustración en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
  - ¿Existe el control emocional en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
  - ¿Existe la ansiedad en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
  - ¿Existe la evitación en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
  - ¿Existe la dependencia en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
  - ¿Existe la indefensión en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?
  - ¿Existe la irresponsabilidad emocional en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022?

- Identificar la existencia de la creencia irracional altas expectativas en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional culpabilización en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional reacción a la frustración en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional control emocional en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional ansiedad en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional evitación en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional dependencia en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional indefensión en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.
- Identificar la existencia de la creencia irracional irresponsabilidad emocional en los trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.

84 trabajadores provenientes de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.  
**MUESTRA:**  
84 adultos de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022.

**INSTRUMENTO  
DE  
RECOLECCIÓN  
DE DATOS:**

- Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis

**ANEXO 02**

**MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
<b>CREENCIAS IRRACIONALES</b>	Según Ellis (2003) las creencias irracionales son absolutistas, cuentan con una premisa irracional y ocasionan ansia emocional impidiendo la felicidad y logro de objetivos personales del individuo.	La variable creencias irracionales, será evaluada mediante el inventario de creencias irracionales de Albert Ellis, el cual está fundamentado en 10 ideas que ocasionan desórdenes emocionales. Dicho cuestionario está compuesto por 100 preguntas en total y se puede aplicar a personas desde los 12 años de manera individual o colectiva.	Necesidad de aprobación	Dar excesiva importancia a la percepción de los demás sobre uno mismo.	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	<b>NOMINAL</b>
			Altas expectativas	Crear que una persona deber ser exitosa indiscutiblemente.	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92	
			Culpabilización	Idea en la que las personas malvadas deben ser castigadas.	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93	
			Reacción a la frustración	Crear que las personas no pueden equivocarse.	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94	
			Control emocional	Crear que el individuo debe preocuparse excesivamente por situaciones cuya resolución está fuera de su alcance.	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95	
			Ansiedad	Crear que una persona debe aceptar todas las situaciones de la vida pues no puede modificarlas.	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96	
			Evitación	Una persona debe eludir las dificultades de la vida.	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97	
			Dependencia	Crear que una persona necesita a otras cosas o personas para encontrarse bien.	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98	
			Indefensión	Crear que el pasado es determinante en el presente.	9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99	
			Irresponsabilidad emocional	Crear que el individuo no tiene la capacidad para cambiar ninguna situación.	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100	



**ANEXO 03**

**MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS**

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
CREENCIAS IRRACIONALES	Necesidad de aprobación	Dar excesiva importancia a la percepción de los demás sobre uno mismo.	1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás	* Si estoy de acuerdo  * No estoy de acuerdo	INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS
			11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que manifestar respeto a nadie		
			21. Quiero gustar a todo el mundo		
			31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.		
			41. Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío		
			51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás		
			61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.		
			71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.		
			81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.		
	91. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador				
	Altas expectativas	Crear que una persona debe ser exitosa indiscutiblemente.	2. Odio equivocarme en algo.		
			12. Evito las cosas que no puedo hacer bien		
			22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.		

			32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.		
			42. Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.		
			52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas		
			62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo		
			72. Me trastorna cometer errores		
			82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
			92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
	Culpabilización	Idea en la que las personas malvadas deben ser castigadas.	3. La gente que se equivoca, tiene lo que merece.		
			13. Hay demasiadas personas malas que quedan impunes		
			23. Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa		
			33. La inmoralidad debería castigarse severamente		
			43. Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores		
			53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena		
			63. Todo el mundo es, esencialmente bueno		
			73. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.		
			83. Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca		
			93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean		

	Reacción a la frustración	<p>Creer que las personas no pueden equivocarse.</p>	<p>4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía</p> <p>14. Las frustraciones me distorsionan</p> <p>24. Las cosas deberían ser distintas a como son</p> <p>34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan</p> <p>44. Normalmente, acepto las como son, aunque no me gusten</p> <p>54. Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas</p> <p>64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme</p> <p>74. Yo disfruto honradamente de la vida</p> <p>84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.</p> <p>94. Raramente me infortuna los errores de los demás</p>		
	Control emocional	<p>Creer que el individuo debe preocuparse excesivamente por situaciones cuya resolución está fuera de su alcance.</p>	<p>5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia</p> <p>15. A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos</p> <p>25. Yo provocho mi propio mal humor</p> <p>35. El estado de las personas, desgraciadamente, normalmente se debe a sí mismas</p> <p>45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo</p> <p>55. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es</p>		

			65. Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos		
			75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida		
			85. Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo		
			95. El hombre construye su propio infierno interior		
	Ansiedad	Crear que una persona debe aceptar todas las situaciones de la vida pues no puede modificarlas.	6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.		
			16. Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros		
			26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza		
			36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra		
			46. No puedo soportar correr riesgos		
			56. Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro		
			66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro		
			76. Algunas veces resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo		
			86. Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear		
			96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro		
	Evitación	Una persona debe eludir las dificultades de la vida.	7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes		
			17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes		

			27. Evito enfrentarme a los problemas		
			37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo		
			47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan		
			57. Raramente aplazo las cosas		
			67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables		
			77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora		
			87. No me gustan las responsabilidades.		
			97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.		
	Dependencia	Crear que una persona necesita a otras cosas o personas para encontrarse bien.	8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo		
			18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.		
			28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía		
			38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho		
			48. Me gusta valerme por mí mismo		
			58. Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas		
			68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí		
			78. Pienso que es fácil buscar ayuda.		
			88. No me gusta depender de los demás		
			98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.		
	Indefensión		9. “Una cebra no puede cambiar sus rayas”		

		<p>Creer que el pasado es determinante en el presente.</p>	<p>19. Es casi imposible superar la influencia del pasado</p> <p>29. Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro</p> <p>39. La gente sobrevalora la influencia del pasado</p> <p>49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser</p> <p>59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.</p> <p>69. Somos esclavos de nuestro pasado</p> <p>79. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.</p> <p>89. Básicamente, la gente nunca cambia</p> <p>99. No miro atrás con resentimiento.</p>		
	<p>Irresponsabilidad emocional</p>	<p>Creer que el individuo no tiene la capacidad para cambiar ninguna situación.</p>	<p>10. Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila</p> <p>20. Me gusta disponer de muchos recursos.</p> <p>30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que puedo hacer.</p> <p>40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo</p> <p>50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo</p> <p>60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido</p> <p>70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.</p> <p>80. Me encanta estar tumbado</p>		

			90. La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.		
			100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.		

## ANEXO 04

### CONSTANCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA  
**San Pedro**  
R.D. N° 00801 – DREJ  
R.D. N° 002500 – DREJ

**“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”**

Huancayo, 27 de mayo del 2022

### CONSTANCIA DE APLICACIÓN

Mediante la presente, yo, Juan José Privat Jesús, Gerente General de la Empresa que administra la Institución Educativa Particular “San Pedro”, **CERTIFICO**, que la Bachiller de Psicología **INGA TOLENTINO, Patricia Angélica**, aplicó el instrumento Cuestionario de Creencias a todos los trabajadores de la Institución Educativa para la Tesis titulada: **“CREENCIAS IRRACIONALES EN TRABAJADORES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR – HUANCAYO 2022”**, el día 30 de abril del presente, cumpliendo así con los parámetros de su investigación.

Se expide la presente para los fines convenientes.

ESEM. SAN JUAN BAUTISTA S.A.C.

  
JUAN JOSÉ PRIVAT JESÚS  
GERENTE GENERAL



## ANEXO 05

### INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### CUESTIONARIO DE CREENCIAS

Este registro de opciones tiene como misión poner de manifiesto sus creencias particulares. Es solo una herramienta que permite acercarnos a nuestra forma de percibir la realidad.

Conteste el test y no piense mucho cada ítem. Escriba rápidamente la respuesta y pase a la siguiente. Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

PREGUNTAS	SI	NO	Ptje.
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.			
2. Odio equivocarme en algo.			
3. La gente que se equivoca, tiene lo que merece.			
4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.			
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.			
6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.			
7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes.			
8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.			
9. “Una cebra no puede cambiar sus rayas”.			
10. Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.			
11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que manifestar respeto a nadie.			
12. Evito las cosas que no puedo hacer bien.			
13. Hay demasiadas personas malas que quedan impunes.			
14. Las frustraciones me distorsionan.			
15. A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos.			
16. Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.			
17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes.			
18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.			
19. Es casi imposible superar la influencia del pasado.			
20. Me gusta disponer de muchos recursos.			
21. Quiero gustar a todo el mundo.			
22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.			
23. Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.			
24. Las cosas deberían ser distintas a como son.			
25. Yo provoco mi propio mal humor.			

26.	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.			
27.	Evito enfrentarme a los problemas.			
28.	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.			
29.	Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro.			
30.	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que puedo hacer.			
31.	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.			
32.	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.			
33.	La inmoralidad debería castigarse severamente.			
34.	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.			
35.	El estado de las personas, desgraciadamente, normalmente se debe a sí mismas.			
36.	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.			
37.	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.			
38.	Hay determinadas personas de las que dependo mucho.			
39.	La gente sobrevalora la influencia del pasado.			
40.	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.			
41.	Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío.			
42.	Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.			
43.	Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores.			
44.	Normalmente, acepto las como son, aunque no me gusten.			
45.	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.			
46.	No puedo soportar correr riesgos.			
47.	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.			
48.	Me gusta valerme por mí mismo.			
49.	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.			
50.	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.			
51.	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.			
52.	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas.			
53.	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.			
54.	Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.			
55.	Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.			
56.	Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.			
57.	Raramente aplazo las cosas.			
58.	Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.			
59.	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.			
60.	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.			

61.	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.			
62.	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.			
63.	Todo el mundo es, esencialmente bueno.			
64.	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.			
65.	Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.			
66.	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.			
67.	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.			
68.	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.			
69.	Somos esclavos de nuestro pasado.			
70.	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.			
71.	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.			
72.	Me trastorna cometer errores.			
73.	No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.			
74.	Yo disfruto honradamente de la vida.			
75.	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.			
76.	Algunas veces resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.			
77.	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.			
78.	Pienso que es fácil buscar ayuda.			
79.	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.			
80.	Me encanta estar tumbado.			
81.	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.			
82.	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.			
83.	Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.			
84.	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.			
85.	Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo.			
86.	Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.			
87.	No me gustan las responsabilidades.			
88.	No me gusta depender de los demás.			
89.	Básicamente, la gente nunca cambia.			
90.	La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.			
91.	Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.			
92.	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.			

93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.			
94. Raramente me infortuna los errores de los demás.			
95. El hombre construye su propio infierno interior.			
96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.			
97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.			
98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.			
99. No miro atrás con resentimiento.			
100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.			

## ANEXO 06

### FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

#### FICHA TÉCNICA INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Autor	: Albert Ellis
Año	: 1968
Traducción	: Davis Mc. Kay y Eshelman y Robleto Navas
Aplicación	: De 12 años en adelante
Nº de Preguntas	: 100

Tiempo de Aplicación: 30 min aprox.

Descripción : El Inventario de Creencias Irracionales, es un registro de opiniones que se basa en las 10 principales ideas irracionales propuestas por ELLIS, que, según el autor, causa y mantienen las perturbaciones emocionales. El Registro está constituido por 100 ítems en total, cuya facilidad de comprensión permite que sea administrado en sujetos a partir de los 12 años de edad, de manera individual o grupal, llevando su aplicación un tiempo aproximado de 30 minutos. Aquí se evalúan las diez principales concepciones erróneas que son aprendidas e incorporadas en nuestro repertorio comportamental a lo largo de nuestra crianza.

Forma de Calificación : Al responder en el Registro se tienen dos opciones de respuesta: “Si, estoy de acuerdo” o “No estoy de acuerdo”. Los ítems del 1 al 100, se agrupan en 10 grupos, de tal manera que en cada grupo de presentan las 10 creencias distorsionadas. Los ítems llevan como marca al costado, un paréntesis con uno o dos puntos, así: (.) (..).

En cuanto a la calificación se debe anotar un punto en cada espacio designado, si el ítem tiene un sólo punto (.) y ha contestado Estoy de acuerdo, y también si el ítem tiene dos puntos (...) y ha contestado No estoy de acuerdo. Finalmente se suman las puntuaciones de cada creencia de

forma independiente obteniendo así un puntaje total para cada una de ellas. Los ítems evalúan la frecuencia de las ideas distorsionadas, considerando CERO (0) como la inexistencia de la frecuencia y el puntaje de 10 como el más elevado. Las puntuaciones de 8 o arriba de los 8 son consideradas como indicadoras de trastorno emocional. En general, mientras más alto sea el puntaje total por sección, mayor será el acuerdo con la idea irracional.

## ANEXO 07

### VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

#### CRITERIO DE JUECES


**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : Nilton David Vilchez Galarza  
**TÍTULO PROFESIONAL** : Psicólogo  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : Bachiller en Psicología  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** Universidad Peruana Los Andes  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : Magister  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** Universidad César Vallejo  
**ESPECIALIDAD** : Maestría en Psicología Educativa  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 10  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : Universidad Peruana Los Andes  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : Responsable del Psicopedagógico de la F.CC.SS. y Docente  
**TRABAJOS PUBLICADOS** : Actitud hacia el aprendizaje y depresión en los estudiantes del nivel secundario

#### EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO “INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS”

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
.....  
.....

Huancayo, 19 de abril del 2022

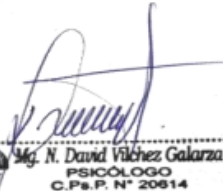
  
Mg. N. David Vilchez Galarza  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. N° 20614

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Nilton David Vilchez Galarza, con Documento Nacional de Identidad N° 41665934 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS, visto, cuyo responsable es la investigadora Patricia Angélica Inga Tolentino con DNI N° 71490202 y, la cual solicita el apoyo a fin de realizar la investigación: CREENCIAS IRRACIONALES Y NEUROTICISMO EN TRABAJADORES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR – HUANCAYO 2022, en la provincia de Huancayo 2022.

Huancayo, 19 de abril del 2022



Mg. N. David Vilchez Galarza  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. N° 20814



## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Mg. Nilton David Vilchez Galarza    Profesión: Magister en Psicología Educativa    Cargo: responsable del Psicopedagógico de la F.CC.SS. y Docente  
Región: Junín

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS, respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS**

Nº	JUICIO ÍTEMS		¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿El orden de esta pregunta es el adecuado?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado?	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS
1	<b>DIMENSIÓN 1: NECESIDAD DE APROBACIÓN</b>								
	01°	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	11°	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que manifestar respeto a nadie.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	21°	Quiero gustar a todo el mundo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	31°	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	41°	Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	51°	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	61°	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	71°	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	81°	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	91°	Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	<b>DIMENSIÓN 2: ALTAS EXPECTATIVAS</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	02°	Odio equivocarme en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	12°	Evito las cosas que no puedo hacer bien	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	22°	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	32°	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	42°	Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	52°	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	62°	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	72°	Me trastorna cometer errores	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	82°	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	92°	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	<b>DIMENSIÓN 3: CULPABILIZACIÓN</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	03°	La gente que se equivoca, tiene lo que merece.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	13°	Hay demasiadas personas malas que quedan impunes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	23°	Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	33°	La inmoralidad debería castigarse severamente	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	43°	Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	53°	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	63°	Todo el mundo es, esencialmente bueno	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	73°	No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	83°	Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	93°	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>4</b>	<b>DIMENSIÓN 4: REACCIÓN A LA FRUSTRACIÓN</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	04°	Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	14°	Las frustraciones me distorsionan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	24°	Las cosas deberían ser distintas a como son	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	34°	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	44°	Normalmente, acepto las como son, aunque no me gusten	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	54°	Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	64°	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	74°	Yo disfruto honradamente de la vida	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	84°	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	94°	Raramente me infortuna los errores de los demás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>5</b>	<b>DIMENSION 5: CONTROL EMOCIONAL</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	05°	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	15°	A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	25°	Yo provoco mi propio mal humor	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	35°	El estado de las personas, desgraciadamente, normalmente se debe a sí mismas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	45°	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	55°	Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	65°	Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	75°	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	85°	Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	95°	El hombre construye su propio infierno interior	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>6</b>	<b>DIMENSION 6: ANSIEDAD</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	06°	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	16°	Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	26°	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	36°	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	46°	No puedo soportar correr riesgos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	56°	Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	66°	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	76°	Algunas veces resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	86°	Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	96°	Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>7</b>	<b>DIMENSIÓN 7: EVITACIÓN</b>								
	Nº DE ÍTEM	PREGUNTA							
	07°	Normalmente, aplazo las decisiones importantes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	17°	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	27°	Evito enfrentarme a los problemas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	37°	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	47°	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	57°	Raramente aplazo las cosas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	67°	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	77°	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	87°	No me gustan las responsabilidades	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	97°	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>8</b>	<b>DIMENSION 8: DEPENDENCIA</b>								

	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	08°	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	18°	En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	28°	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	38°	Hay determinadas personas de las que dependo mucho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	48°	Me gusta valerme por mí mismo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	58°	Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	68°	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	78°	Pienso que es fácil buscar ayuda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	88°	No me gusta depender de los demás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	98°	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>9</b>	<b>DIMENSION 9: INDEFENSIÓN</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	09°	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	19°	Es casi imposible superar la influencia del pasado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	29°	Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	39°	La gente sobrevalora la influencia del pasado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	49°	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	59°	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	69°	Somos esclavos de nuestro pasado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	79°	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	89°	Básicamente, la gente nunca cambia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	99°	No miro atrás con resentimiento	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>10</b>	<b>DIMENSION 10: IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	10°	Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	20°	Me gusta disponer de muchos recursos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	30°	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que puedo hacer.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	40°	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	50°	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	60°	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	70°	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	80°	Me encanta estar tumbado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	90°	La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	100°	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

---



---

Huancayo, 19 de abril del 2022



Mg. N. David Vilchez Galarza  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. N° 20614



**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : CARLA ROMINA HUGO ALAYO  
**TÍTULO PROFESIONAL** : PSICOLOGA  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : LICENCIADA  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** UPLA  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : MAGISTER  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** UCV  
**ESPECIALIDAD** : PSICOLOGIA EDUCATIVA  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 10 AÑOS  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : UPLA  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : DOCENTE  
**TRABAJOS PUBLICADOS** :  
**OTROS MERITOS** : .....

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
“INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS”**

**ADECUADO 1**  **MEDIANAMENTE ADECUADO 2**  **INADECUADO 3**

**OBSERVACIONES:**.....  
.....

Huancayo, 13 de abril del 2022

  
Carla Romina Hugo Alayo  
PSICOLOGA

Firma

Nombre y Apellidos: Carla Romina Hugo Alayo  
DNI N°45536838

# Constancia

## Juicio de experto

Yo, Carla Romina Hugo Alayo, con Documento Nacional de Identidad N° 45536838 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS, visto, cuyo responsable es la investigadora Patricia Angélica Inga Tolentino con DNI N° 71490202 y, la cual solicita el apoyo a fin de realizar la investigación: CREENCIAS IRRACIONALES Y NEUROTICISMO EN TRABAJADORES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR – HUANCAYO 2022, en la provincia de Huancayo 2022.

Huancayo, 13 de abril del 2022

   
Carla Romina Hugo Alayo  
PSICOLOGA

Firma

Nombre y Apellidos: Carla Romina Hugo Alayo  
DNI N° 45536838

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Ps. Mg. Carla Romina Hugo Alayo Profesión: PSICOLOGA Cargo: \_\_\_\_\_ Región: Junín

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS, respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS**

N°	JUICIO		¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿El orden de esta pregunta es el adecuado?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado?	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS
	ÍTEMS								
1	<b>DIMENSIÓN 1: NECESIDAD DE APROBACIÓN</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTAS							
	01°	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	11°	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que manifestar respeto a nadie.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	21°	Quiero gustar a todo el mundo	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	31°	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	41°	Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	51°	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	61°	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello	SI	SI	SI	SI	SI	SI	

	71°	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	81°	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	91°	Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
2	<b>DIMENSIÓN 2: ALTAS EXPECTATIVAS</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	02°	Odio equivocarme en algo.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	12°	Evito las cosas que no puedo hacer bien	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	22°	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	32°	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	42°	Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	52°	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	62°	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	72°	Me trastorna cometer errores	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	82°	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	92°	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
3	<b>DIMENSION 3: CULPABILIZACIÓN</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	03°	La gente que se equivoca, tiene lo que merece.							
	13°	Hay demasiadas personas malas que quedan impunes	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	23°	Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa	SI	SI	SI	SI	SI	SI	

	33°	La inmoralidad debería castigarse severamente	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	43°	Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	53°	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	63°	Todo el mundo es, esencialmente bueno	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	73°	No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto".	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	83°	Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	93°	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
<b>4</b>	<b>DIMENSION 4: REACCIÓN A LA FRUSTRACIÓN</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	04°	Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	14°	Las frustraciones me distorsionan	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	24°	Las cosas deberían ser distintas a como son							
	34°	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	44°	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	54°	Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	64°	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	74°	Yo disfruto honradamente de la vida	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	84°	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	94°	Raramente me infortuna los errores de los demás	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
<b>5</b>	<b>DIMENSION 5: CONTROL EMOCIONAL</b>								

	Nº DE ITEM	PREGUNTA	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	05°	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia							
	15°	A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	25°	Yo provoco mi propio mal humor	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	35°	El estado de las personas, desgraciadamente, normalmente se debe a sí mismas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	45°	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	55°	Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	65°	Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	75°	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	85°	Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	95°	El hombre construye su propio infierno interior							
<b>6</b>	<b>DIMENSION 6: ANSIEDAD</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	06°	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	16°	Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	26°	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	36°	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	46°	No puedo soportar correr riesgos	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	56°	Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro	SI	SI	SI	SI	SI	SI	

	66°	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro							
	76°	Algunas veces resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	86°	Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	96°	Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
<b>7</b>	<b>DIMENSIÓN 7: EVITACIÓN</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	07°	Normalmente, aplazo las decisiones importantes	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	17°	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	27°	Evito enfrentarme a los problemas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	37°	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo							
	47°	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	57°	Raramente aplazo las cosas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	67°	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	77°	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	87°	No me gustan las responsabilidades	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	97°	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
<b>8</b>	<b>DIMENSION 8: DEPENDENCIA</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	08°	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo							
	18°	En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	

	28°	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	38°	Hay determinadas personas de las que dependo mucho	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	48°	Me gusta valerme por mí mismo	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	58°	Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	68°	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	78°	Pienso que es fácil buscar ayuda	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	88°	No me gusta depender de los demás	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	98°	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.							
<b>9</b>	<b>DIMENSION 9: INDEFENSIÓN</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	09°	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	19°	Es casi imposible superar la influencia del pasado	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	29°	Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	39°	La gente sobrevalora la influencia del pasado	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	49°	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	59°	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	69°	Somos esclavos de nuestro pasado							
	79°	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	89°	Básicamente, la gente nunca cambia	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
	99°	No miro atrás con resentimiento	SI	SI	SI	SI	SI	SI	



10	DIMENSION 10: IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL								
Nº DE ITEM	PREGUNTA	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
10°	Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
20°	Me gusta disponer de muchos recursos.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
30°	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que puedo hacer.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
40°	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo								
50°	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
60°	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
70°	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
80°	Me encanta estar tumbado	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
90°	La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
100°	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

---



---

Huancayo, 13 de abril del 2022

Carla Romina Hugo Alayo  
DNI N° 45536838

**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : Franz Eder Rubin Requena  
**TÍTULO PROFESIONAL** : Licenciado en Psicología  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : Licenciado  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** Universidad Peruana Los Andes  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : Magister  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** Universidad Peruana Los Andes  
**ESPECIALIDAD** : Educación Superior  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 12 años  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo PRONABEC  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : Especialista en bienestar del beneficiario Representante de graduados de Universidad Peruana Los Andes Representante APE PSIDE psicólogo del deporte de Región Junín  
**TRABAJOS PUBLICADOS** :  
**OTROS MÉRITOS** :

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
“INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS”**

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

**OBSERVACIONES:**.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Huancayo, 28 de abril del 2022



Firma

Nombre y Apellidos: Franz Eder Rubin Requena  
DNI N° 41545809

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Franz Eder Rubín Requena, con Documento Nacional de Identidad N° 41545809 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS, visto, cuyo responsable es la investigadora Patricia Angélica Inga Tolentino con DNI N° 71490202 y, la cual solicita el apoyo a fin de realizar la investigación: CREENCIAS IRRACIONALES Y NEUROTICISMO EN TRABAJADORES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR – HUANCAYO 2022, en la provincia de Huancayo 2022.

Huancayo, 28 de abril del 2022


Franz E. Rubín Requena  
PSICOLOGO  
C.P.S.P. 16106

---

Firma

Nombre y Apellidos: Franz Eder Rubín Requena  
DNI N° 41545809

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Ps. Franz Eder Rubín Requena Profesión: Mg. Educación Superior\_ Cargo: Especialista en bienestar del beneficiario Región: Junín

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS, respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS**

N°	JUICIO		¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿El orden de esta pregunta es el adecuado?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado?	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS
	ÍTEMS								
1	<b>DIMENSIÓN 1: NECESIDAD DE APROBACIÓN</b>		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	N° DE ITEM	PREGUNTAS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	01°	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	11°	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que manifestar respeto a nadie.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	21°	Quiero gustar a todo el mundo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	31°	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	41°	Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	51°	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	61°	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	71°	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	81°	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	91°	Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	<b>DIMENSIÓN 2: ALTAS EXPECTATIVAS</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	02°	Odio equivocarme en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	12°	Evito las cosas que no puedo hacer bien	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	22°	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	32°	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	42°	Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	52°	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	62°	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	72°	Me trastorna cometer errores	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	82°	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	92°	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	<b>DIMENSION 3: CULPABILIZACIÓN</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	03°	La gente que se equivoca, tiene lo que merece.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	13°	Hay demasiadas personas malas que quedan impunes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	23°	Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	33°	La inmoralidad debería castigarse severamente	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	43°	Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	53°	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	63°	Todo el mundo es, esencialmente bueno	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	73°	No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto".	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	83°	Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	93°	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>4</b>	<b>DIMENSION 4: REACCIÓN A LA FRUSTRACIÓN</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	04°	Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	14°	Las frustraciones me distorsionan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	24°	Las cosas deberían ser distintas a como son	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	34°	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	44°	Normalmente, acepto las como son, aunque no me gusten	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	54°	Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	64°	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	74°	Yo disfruto honradamente de la vida	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	84°	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	94°	Raramente me infortuna los errores de los demás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>5</b>	<b>DIMENSION 5: CONTROL EMOCIONAL</b>								

	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	05º	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	15º	A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	25º	Yo provoco mi propio mal humor	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	35º	El estado de las personas, desgraciadamente, normalmente se debe a sí mismas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	45º	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	55º	Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	65º	Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	75º	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	85º	Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	95º	El hombre construye su propio infierno interior							
<b>6</b>	<b>DIMENSION 6: ANSIEDAD</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	06º	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	16º	Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	26º	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	36º	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	46º	No puedo soportar correr riesgos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	56°	Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	66°	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	76°	Algunas veces resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	86°	Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	96°	Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>7</b>	<b>DIMENSIÓN 7: EVITACIÓN</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	07°	Normalmente, aplazo las decisiones importantes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	17°	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	27°	Evito enfrentarme a los problemas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	37°	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	47°	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	57°	Raramente aplazo las cosas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	67°	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	77°	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	87°	No me gustan las responsabilidades	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	97°	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>8</b>	<b>DIMENSION 8: DEPENDENCIA</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	08°	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



	18°	En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	28°	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	38°	Hay determinadas personas de las que dependo mucho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	48°	Me gusta valerme por mí mismo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	58°	Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	68°	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	78°	Pienso que es fácil buscar ayuda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	88°	No me gusta depender de los demás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	98°	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>9</b>	<b>DIMENSION 9: INDEFENSIÓN</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA							
	09°	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	19°	Es casi imposible superar la influencia del pasado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	29°	Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	39°	La gente sobrevalora la influencia del pasado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	49°	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	59°	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	69°	Somos esclavos de nuestro pasado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	79°	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	89°	Básicamente, la gente nunca cambia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	99°	No miro atrás con resentimiento	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	<b>DIMENSION 10: IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	10°	Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	20°	Me gusta disponer de muchos recursos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	30°	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que puedo hacer.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	40°	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	50°	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	60°	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	70°	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	80°	Me encanta estar tumbado	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	90°	La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	100°	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

Huancayo, 28 de abril del 2022



Franz E. Rubin Requena  
PSICÓLOGO  
C.P.S.P. 16106

Firma  
Franz Eder Rubin Requena  
DNI N° 41545809

# ANEXO 08

## DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Edad	Númérico	2	0	Edad	{1, 20 - 25}...	Ninguno	12	Centrado	Escala	Entrada
2	Género	Cadena	9	0	Género	{1, Masculin...	Ninguno	9	Centrado	Nominal	Entrada
3	Item1	Númérico	1	0		Ninguno	Ninguno	4	Centrado	Nominal	Entrada
4	Item2	Númérico	1	0		Ninguno	Ninguno	4	Centrado	Nominal	Entrada
5	@3 Lagente...	Númérico	1	0	3. La gente que...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
6	@4 General...	Númérico	1	0	4. Generalment...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
7	@5 Siunape...	Númérico	1	0	5. Si una perso...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
8	@6 Temoal...	Númérico	1	0	6. Temo a las c...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
9	@7 Normal...	Númérico	1	0	7. Normalment...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
10	@8 Todoel...	Númérico	1	0	8. Todo el mun...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
11	@9 Unace...	Númérico	1	0	9. Una cebra n...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
12	@10 Prefer...	Númérico	1	0	10. Prefero sob...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
13	@11 Megus...	Númérico	1	0	11. Me gusta q...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
14	@12 Evtola...	Númérico	1	0	12. Evito las co...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
15	@13 Hayde...	Númérico	1	0	13. Hay demasi...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
16	@14 Lasfru...	Númérico	1	0	14. Las frustrac...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
17	@15 Alagen...	Númérico	1	0	15. A la gente ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
18	@16 Mepro...	Númérico	1	0	16. Me produce...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
19	@17 Tratod...	Númérico	1	0	17. Trato de afr...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
20	@18 Enlads...	Númérico	1	0	18. En las deci...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
21	@19 Escasi...	Númérico	1	0	19. Es casi imp...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
22	@20 Megus...	Númérico	1	0	20. Me gusta di...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
23	@21 Quiero...	Númérico	1	0	21. Quiero gust...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
24	@22 Nome...	Númérico	1	0	22. No me gust...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
25	@23 Aquell...	Númérico	1	0	23. Aquellos qu...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
26	@24 Lasco...	Númérico	1	0	24. Las cosas ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
27	@25 Yoprov...	Númérico	1	0	25. Yo provoco ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
28	@26 Amen...	Númérico	1	0	26. A menudo, ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
29	@27 Evtoe...	Númérico	1	0	27. Evito enfren...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
30	@28 Todoel...	Númérico	1	0	28. Todo el mu...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
31	@29 Sólopo...	Númérico	1	0	29. Sólo porque...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
32	@30 Mesie...	Númérico	1	0	30. Me siento ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
33	@31 Puedo...	Númérico	1	0	31. Puedo gust...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
34	@32 Megus...	Númérico	1	0	32. Me gustaría...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
35	@33 Lainm...	Númérico	1	0	33. La inmoral...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
36	@34 Amen...	Númérico	1	0	34. A menudo ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
37	@35 Elesta...	Númérico	1	0	35. El estado d...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
38	@36 Nome...	Númérico	1	0	36. No me preo...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
39	@37 Norma...	Númérico	1	0	37. Normalmen...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
40	@38 Hayde...	Númérico	1	0	38. Hay determ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
41	@39 Lagent...	Númérico	1	0	39. La gente so...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
42	@40 Logue...	Númérico	1	0	40. Lo que más...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
43	@41 Sinogu...	Númérico	1	0	41. Si no gusto...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
44	@42 Param...	Númérico	1	0	42. Para mí es ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
45	@43 Yopoc...	Númérico	1	0	43. Yo pocas v...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
46	@44 Norma...	Númérico	1	0	44. Normalmen...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
47	@45 Nadie...	Númérico	1	0	45. Nadie está ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
48	@46 Nopue...	Númérico	1	0	46. No puedo s...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
49	@47 Lavid...	Númérico	1	0	47. La vida es d...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
50	@48 Megus...	Númérico	2	0	48. Me gusta v...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
51	@49 Sihubi...	Númérico	1	0	49. Si hubiera v...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
52	@50 Megus...	Númérico	1	0	50. Me gustaría...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
53	@51 Pienso...	Númérico	1	0	51. Pienso que ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
54	@52 Disfut...	Númérico	1	0	52. Disfrute de l...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
55	@53 Elmied...	Númérico	1	0	53. El miedo al ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
56	@54 Silasc...	Númérico	1	0	54. Si las cosa...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
29	@27 Evtoe...	Númérico	1	0	27. Evito enfren...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
30	@28 Todoel...	Númérico	1	0	28. Todo el mu...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
31	@29 Sólopo...	Númérico	1	0	29. Sólo porque...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
32	@30 Mesie...	Númérico	1	0	30. Me siento ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
33	@31 Puedo...	Númérico	1	0	31. Puedo gust...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
34	@32 Megus...	Númérico	1	0	32. Me gustaría...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
35	@33 Lainm...	Númérico	1	0	33. La inmoral...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
36	@34 Amen...	Númérico	1	0	34. A menudo ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
37	@35 Elesta...	Númérico	1	0	35. El estado d...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
38	@36 Nome...	Númérico	1	0	36. No me preo...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
39	@37 Norma...	Númérico	1	0	37. Normalmen...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
40	@38 Hayde...	Númérico	1	0	38. Hay determ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
41	@39 Lagent...	Númérico	1	0	39. La gente so...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
42	@40 Logue...	Númérico	1	0	40. Lo que más...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
43	@41 Sinogu...	Númérico	1	0	41. Si no gusto...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
44	@42 Param...	Númérico	1	0	42. Para mí es ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
45	@43 Yopoc...	Númérico	1	0	43. Yo pocas v...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
46	@44 Norma...	Númérico	1	0	44. Normalmen...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
47	@45 Nadie...	Númérico	1	0	45. Nadie está ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
48	@46 Nopue...	Númérico	1	0	46. No puedo s...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
49	@47 Lavid...	Númérico	1	0	47. La vida es d...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
50	@48 Megus...	Númérico	2	0	48. Me gusta v...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
51	@49 Sihubi...	Númérico	1	0	49. Si hubiera v...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
52	@50 Megus...	Númérico	1	0	50. Me gustaría...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
53	@51 Pienso...	Númérico	1	0	51. Pienso que ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
54	@52 Disfut...	Númérico	1	0	52. Disfrute de l...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
55	@53 Elmied...	Númérico	1	0	53. El miedo al ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
56	@54 Silasc...	Númérico	1	0	54. Si las cosa...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
57	@55.Cuant...	Numérico	1	0	55. Cuantos m...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
58	@56.Raram...	Numérico	1	0	56. Raramente ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
59	@57.Raram...	Numérico	1	0	57. Raramente ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
60	@58.Yosoy...	Numérico	1	0	58. Yo soy el ú...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
61	@59.Norma...	Numérico	1	0	59. Normalmen...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
62	@60.Tenerd...	Numérico	1	0	60. Tener dema...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
63	@61.Aunqu...	Numérico	1	0	61. Aunque me...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
64	@62.Mefast...	Numérico	1	0	62. Me fastidia ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
65	@63.Todoel...	Numérico	1	0	63. Todo el mun...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
66	@64.Hagot...	Numérico	1	0	64. Hago todo l...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
67	@65.Nadae...	Numérico	1	0	65. Nada es intri...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
68	@66.Mepre...	Numérico	1	0	66. Me preocup...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
69	@67.Meres...	Numérico	1	0	67. Me resulta ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
70	@68.Medes...	Numérico	1	0	68. Me desagra...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
71	@69.Somo...	Numérico	1	0	69. Somos escl...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
72	@70.Avece...	Numérico	1	0	70. A veces de...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
73	@71.Amen...	Numérico	1	0	71. A menudo ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
74	@72.Metras...	Numérico	1	0	72. Me trastorn...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
75	@73.Noese...	Numérico	1	0	73. No es equit...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
76	@74.Yodisfr...	Numérico	1	0	74. Yo disfruto ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
77	@75.Deberí...	Numérico	1	0	75. Debería hab...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
78	@76.Alguna...	Numérico	1	0	76. Algunas ve...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
79	@77.Unavid...	Numérico	1	0	77. Una vida fá...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
80	@78.Pienso...	Numérico	1	0	78. Pienso que ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
81	@79.Unave...	Numérico	1	0	79. Una vez qu...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
82	@80.Meenc...	Numérico	1	0	80. Me encanta ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
83	@81.Tengo...	Numérico	1	0	81. Tengo cons...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
84	@82.Mucha...	Numérico	1	0	82. Muchas vec...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
85	@83.Gener...	Numérico	1	0	83. Generalme...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
86	@84.Lagent...	Numérico	1	0	84. La gente es ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
87	@85.Nunca...	Numérico	1	0	85. Nunca hay r...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
88	@86.Raram...	Numérico	1	0	86. Raramente ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
89	@87.Nome...	Numérico	1	0	87. No me gust...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
90	@88.Nome...	Numérico	1	0	88. No me gust...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
91	@89.Básica...	Numérico	1	0	89. Básicament...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
92	@90.Lamay...	Numérico	1	0	90. La mayoría ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
93	@91.Sercrit...	Numérico	1	0	91. Ser criticado...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
94	@92.Nome...	Numérico	1	0	92. No me asus...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
95	@93.Nadie...	Numérico	1	0	93. Nadie es ma...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
96	@94.Raram...	Numérico	1	0	94. Raramente ...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
97	@95.Elhom...	Numérico	1	0	95. El hombre c...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
98	@96.Mucha...	Numérico	1	0	96. Muchas vec...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
99	@97.Siteng...	Numérico	1	0	97. Si tengo que...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
100	@98.Heapr...	Numérico	1	0	98. He aprendid...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
101	@99.Nomr...	Numérico	1	0	99. No miro atrás...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
102	@100.Nom...	Numérico	1	0	100. No me sien...	Ninguno	Ninguno	12	Centrado	Nominal	Entrada
103	NA	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
104	NA1	Numérico	8	0	Necesidad de a...	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
105	AEC	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
106	AEC1	Numérico	8	0	Altas expectat...	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
107	CUL	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
108	CUL1	Numérico	8	0	Culpabilización	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
109	RF	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
110	RF1	Numérico	8	0	Reacción a la fr...	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
111	CE	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
112	CE1	Numérico	8	0	Control emocio...	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

113	ANS	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
114	ANS1	Numérico	8	0	Ansiedad	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
115	EV	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
116	EV1	Numérico	8	0	Evitación	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
117	DEP	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
118	DEP1	Numérico	8	0	Dependencia	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
119	IND	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
120	IND1	Numérico	8	0	indefensión	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
121	IE	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
122	IE1	Numérico	8	0	Irresponsabili...	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
123	CIT	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Centrado	Escala	Entrada
124	CIT1	Numérico	8	0	Creencias irraci...	{1, Racional...	Ninguno	10	Centrado	Nominal	Entrada
125											
126											
127											
128											
129											
130											
131											
132											
133											
134											
135											
136											
137											
138											
139											

Vista de datos Vista de variables

## ANEXO 09

### DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

### DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Patricia Angélica Inga Tolentino, identificada con DNI N° 71490202 egresada de la escuela profesional de Psicología, vengo implementando el proyecto de tesis titulado **“CREENCIAS IRRACIONALES Y NEUROTICISMO EN TRABAJADORES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR – HUANCAYO 2022”**, en este contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la Investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes, salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 20 de marzo del 2022.



---

Ap. y Nombres: INGA TOLENTINO Patricia Angélica  
N° DNI 71490202  
Responsable de investigación

## ANEXO 10

### CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Creencias Irracionales y Neuroticismo en trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: Inga Tolentino, Patricia Angélica.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y 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 ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os 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.

Huancayo, 30 de Abril del 2022.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

Nº DNI: 48494923

1. Responsable de la investigación:  
Ap. y Nombres: Inga Tolentino Patricia Angélica  
D.N.I. Nº 71490202  
Nº de teléfono celular: 966924514  
Email: patriciaingatolentino
2. Asesora de la investigación  
Ap. y Nombres: Zúñiga Cabeza Yesenia  
D.N.I. Nº 41374507  
Nº de teléfono celular: 981 957 965  
Email: yzc09aa@gmail.com
3. Asesora de la investigación  
Ap. y Nombres: Rafael Pucuhuaranga Maena  
D.N.I. Nº 20069907  
Nº de teléfono celular: 948 663 970  
Email: maenarafeal@gmail.com



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**  
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Creencias Irracionales y Neuroticismo en trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: Inga Tolentino, Patricia Angélica.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y 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 ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os 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.

Huancayo, 30 de Abril del 2022.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

N° DNI: 03538938

1. Responsable de la investigación:  
Ap. y Nombres: Inga Tolentino Patricia Angélica  
D.N.I N° 71490202  
N° de teléfono celular: 966924514  
Email: patriciaingatolentino
2. Asesora de la investigación  
Ap. y Nombres: Zúñiga Cabeza Yesenia  
D.N.I N° 41374507  
N° de teléfono celular: 981 957 965  
Email: yzc09aa@gmail.com
3. Asesora de la investigación  
Ap. y Nombres: Rafael Pucuhuaranga Maena  
D.N.I N° 20069907  
N° de teléfono celular: 948 663 970  
Email: maenarafeal@gmail.com



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**  
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Creencias Irracionales y Neuroticismo en trabajadores de una Institución Educativa Particular – Huancayo 2022", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: Inga Tolentino, Patricia Angélica.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y 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 ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os 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.


Huancayo, 30 de Abril del 2022.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

Nº DNI: 42811346

1. Responsable de la investigación:  
Ap. y Nombres: Inga Tolentino Patricia Angélica  
D.N.I. Nº 71490202  
Nº de teléfono celular: 966924514  
Email: patriciaingatolentino  

2. Asesora de la investigación  
Ap. y Nombres: Zúñiga Cabeza Yesenia  
D.N.I. Nº 41374507  
Nº de teléfono celular: 981 957 965  
Email: yzc09aa@gmail.com
3. Asesora de la investigación  
Ap. y Nombres: Rafael Pucuhuaranga Maena  
D.N.I. Nº 20069907  
Nº de teléfono celular: 948 663 970  
Email: maenarafoel@gmail.com



**ANEXO 11**  
**FOTOS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO**



Recepción de los trabajadores para la aplicación del instrumento.



Aplicación y revisión del cumplimiento de los protocolos de bioseguridad.



Movilización de los docentes que no deseaban ser partícipes de las fotos de la aplicación del instrumento.



Explicación de la participación del recojo de información mediante el instrumento Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.



Entrega del consentimiento informado y el instrumento a aplicar.



Trabajadores resolviendo el instrumento Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.