

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud

E.P. Psicología



Una Institución Adventista

Tesis

Diferencias en los patrones de creencias irracionales en estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima-Perú

Tesis presentada para optar el título profesional de psicólogo

Autor

Vásquez Huamán Roberto Wagner

Asesor

Lic. Wildman Vilca Quiro

Lima, octubre del 2015

Agradecimientos

El más especial y grande agradecimiento a Dios, Señor y Sustentador de la vida, la salud y la inteligencia; tengo la convicción que él me acompañó en este trayecto de la investigación.

A mi amada esposa Maritza Angélica Tenorio Flores, que sin su apoyo esta investigación me hubiese tomado más tiempo, gracias por tus palabras, tus detalles, tus atenciones que hacen cada momento un día eterno.

A mis amados padres: Manuel Vásquez Mego y Virginia Huamán Rodríguez, por su apoyo incondicional, y por su amor ilimitado.

A mi amado hermano Jhon Herlyn Vásquez Huamán, por su apoyo incondicional con la notebook, gracias a ello logre terminar esta investigación.

A mi excelente asesor de tesis, Lic. Lindsey Wildman Vilca Quiro por su compromiso académico y profesional para asesorar este trabajo de investigación, es un ejemplo a seguir, asimismo, por su asesoría brindada en la parte estadística.

A Ruth Tenorio, al señor Santiago Tenorio, a la señora Aquilina Flores mi familia querida, quienes me brindaron su apoyo incondicional en este estudio.

A todos aquellos estudiantes que dedicaron un tiempo para apoyar en el desarrollo de la investigación, mi gratitud a todos ellos.

Índice

Agradecimientos	ii
Índice.....	iii
Lista de anexos.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract	ix
Introducción	x
Capítulo I: El problema.....	1
1. Planteamiento del problema.....	1
2. Formulación del problema general.....	4
2.1 Problemas específicos.....	4
3. Justificación.....	5
4. Objetivos de la investigación.....	6
4.1 Objetivo general.....	6
4.2 Objetivos específicos	6
Capitulo II: Marco Teórico	8
1. Marco bíblico filosófico	8
2. Antecedentes	10
2.1 Investigaciones internacionales.....	10
2.2 Investigaciones nacionales.....	12

3. Marco conceptual	13
3.1 Definición de creencias.	13
3.1.1 Propiedades de las creencias.....	13
3.1.2 Diferencias entre creencias racionales e irracionales	14
3.1.3 Descripción de las once creencias irracionales de Ellis.....	16
3.1.4 Modelos teóricos que explican las ideas irracionales.....	33
3.1.5 Pensamientos automáticos.....	38
3.1.6 Terapia de esquemas de Young.....	42
3.1.7 Técnicas cognitivas.....	49
3.1.8 Técnicas conductuales	49
4. Hipótesis de la investigación	51
4.1 Hipótesis general.....	51
4.2 Hipótesis específicas.....	51
5. Definición conceptual de términos	52
5.1 Creencias racionales.	52
5.2 Creencias irracionales.	52
5.3 Pensamiento.....	52
5.4 Rendimiento académico.....	53
Capítulo III: Materiales y métodos	54
1. Método de la investigación.....	54

2. Variable de la investigación	54
2.1 Identificación de la variable.....	54
2.2 Operacionalización de la variable.....	56
3. Delimitación geográfica y temporal	57
4. Participantes	58
4.1 Criterios de inclusión y exclusión.....	58
4.2 Características de la muestra.....	58
5. Técnica e instrumentos de recolección de datos	60
5.1 Registro de opiniones (A).....	60
5.2 Consentimiento informado.	61
5.3 Proceso de recolección de datos.	61
6. Procesamiento y análisis de datos	62
Capítulo IV: Resultados y discusión	62
1. Análisis descriptivo	63
1.1 Creencias irracionales.	63
1.2 Creencias irracionales según datos sociodemográficos	64
1.3 Nivel de rendimiento académico.	71
1.4 Nivel de rendimiento académico según creencias irracionales.	71
2. Prueba de normalidad.....	76
3. Análisis comparativo.....	76

4. Discusión	77
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.....	83
1. Conclusiones.....	83
2. Recomendaciones	84
Referencias	84

Listado de Anexos

Anexo 1	92
Instrumento de recolección de datos	92
Anexo 2	96
Hoja de respuestas del registro de opiniones	96
Anexo 3	97
Hoja de calificación del registro de opiniones	97

Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar si existen diferencias significativas en las creencias irracionales de 310 estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima Este. Se utilizó el Registro de Opiniones (A) adaptado y validado por Guzmán. Se utilizó un diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo comparativo. Los resultados indican que no hay diferencias significativas en los patrones de necesidad de aprobación ($X^2= 0,170$; $gl= 2$; $p> 0.05$), perfeccionismo ($X^2= 3,007$; $gl= 2$; $p> 0.05$), condenación ($X^2= 2,780$; $gl= 2$; $p> 0.05$), catastrofismo ($X^2= 5,405$; $gl= 2$; $p> 0.05$) e incontrolabilidad ($X^2= 0,563$; $gl= 2$; $p> 0.05$). Sin embargo en el patrón influencia del pasado, si existen diferencias significativas ($X^2= 6,706$; $gl= 2$; $p< 0.05$) donde los estudiantes con rendimiento académico regular evidencian mayor presencia a diferencia de los otros dos grupos (deficiente y bueno).

Palabras clave: *Creencias Irracionales, Estudiantes Universitarios, Pensamientos Automáticos, Rendimiento Académico.*

Abstract

The study aimed to determine whether there are significant differences in the irrational beliefs of 310 students with deficient, fair and good academic performance of a private university in Lima East. Reviews Registry (A) adapted and validated by Guzman was used. A non-experimental and cross-sectional design was used comparative descriptive scope. The results indicate no significant differences in patterns of need for approval ($X^2 = 0.170$, $gl = 2$; $p > 0.05$), perfectionism ($X^2 = 3.007$, $gl = 2$; $p > 0.05$), condemnation ($X^2 = 2,780$; $gl = 2$, $p > 0.05$), catastrophism ($X^2 = 5.405$, $gl = 2$; $p > 0.05$) and uncontrollability ($X^2 = 0.563$, $gl = 2$; $p > 0.05$). But the influence of the past pattern, if there are significant differences ($X^2 = 6.706$, $gl = 2$, $p < 0.05$) where students with academic performance regularly show greater presence unlike the other two groups (deficient and good).

Keywords: *Irrational Beliefs, College Students, Automatic Thoughts, Academic Performance.*

Introducción

En los últimos años han proliferado los estudios tendientes a evaluar el rendimiento académico asociados a variables sociodemográficas e institucionales (Aparicio, 2001) y aunque el estudio de las creencias irracionales se ha desarrollado principalmente en el ámbito clínico (Ellis, 2000) hay investigaciones aplicadas en la psicología educacional, en este sentido, para que un estudiante obtenga un buen rendimiento académico y persista en sus estudios deben logara manejar aquellas creencias que pueden interferir en su actividad de estudio (González, González, Rodríguez, Núñez y Valle (2005).

En el capítulo I se presenta el planteamiento de la investigación, el problema, la justificación, los objetivos generales y específicos.

En el capítulo II se abordan el marco bíblico filosófico, antecedentes de la investigación, el marco conceptual de las creencias irracionales y los modelos teóricos que explican las creencias irracionales.

En el capítulo III se presenta el diseño metodológico de la investigación, definiéndose el tipo de estudio, variable de la investigación, delimitación del estudio, la técnica e instrumentos de recolección de datos y el procesamiento y análisis de datos.

El capítulo IV se centra en la presentación del informe de investigación, para ello se utilizan una serie de instrumentos estadísticos (Tablas), que permiten la explicación de los hallazgos. El informe contiene soporte cuantitativo así como cualitativo detallado de la interpretación y análisis de los datos. Así mismo, también se presenta la discusión de la información donde se aceptan o rechazan las hipótesis de investigación.

Finalmente en el capítulo V se presentan las conclusiones y recomendaciones del presente estudio.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema.

Plascencia (2008) señala que entre 40 y 50 mil jóvenes abandonan sus estudios universitarios cada año, lo que representa un pérdida de 100 millones de dólares por deserción académica; así mismo, en los próximos 10 años, se podrán perder más de 2100 millones de dólares. Por otro lado, manifestó, que el año 2005 no se graduaron 42 mil estudiantes universitarios y se estimaba que esta tendencia iba a crecer en los próximos años hasta superar los 70 000 en este año 2015.

Así mismo, uno de los problemas que atraviesa la educación en sus diferentes niveles es el bajo rendimiento académico, que se ve influenciado por diversos factores provocando estrés y un desequilibrio emocional en el estudiante; tales como la procrastinación, ansiedad, inseguridad, problemas de concentración y memoria, influyen negativamente en el rendimiento académico de cada estudiante (Serón, 2006).

En relación a ello, el ingreso a una carrera universitaria constituye un proceso de transición en el que pueden desarrollarse creencias irracionales que obstaculicen el desempeño y la permanencia en los estudios (Adrián, Galleano, Galera y del Valle, 2010), en este sentido Gonzales et al. (2005) sostienen que para que un estudiante alcance un buen rendimiento académico y continúe en sus estudios, no solo debe considerarse el método en que este

aprende los contenidos de cada materia, sino también del control efectivo que ejerce sobre sus creencias.

Es decir las creencias irracionales pueden interferir con las metas que cada estudiante universitario se propone, afectar la dirección de los esfuerzos invertidos, la persistencia en la conducta y la adecuada adaptación a la nueva vida social y académica (Adrián, et al. 2010).

En tal sentido, los factores cognitivos tienen un gran poder explicativo y predictivo sobre las conductas, emociones y las cogniciones que funcionan como fenómenos interdependientes; del mismo modo, las conductas disfuncionales y las reacciones emocionales excesivas o deficientes no provienen de la situación objetiva sino de las creencias e interpretaciones que hace una persona de dicha situación (Caballo, 2001; Riso, 2009).

Entonces el concepto de creencias irracionales cobra un significado vital en la experiencia humana porque estas creencias irracionales son falsas, es decir, no coinciden con la realidad, se expresan como demandas, necesidades o deberes que llevan a emociones inadecuadas como por ejemplo la depresión y la ansiedad (Ellis, 1962).

Según Paoloni y Bonetto (2013) hay varios estudios que han demostrado la influencia que ejercen sobre la motivación y el aprendizaje, las percepciones (creencias) de los estudiantes sobre sí mismos y sobre sus capacidades, constituyendo un factor importante sobre su desempeño académico.

Es decir, el alumno que se considera así mismo altamente eficaz, piensa, actúa y siente de forma distinta de aquellos estudiantes que dudan de sus capacidades; estos últimos, evitan las tareas difíciles, reducen sus esfuerzos, se dan rápidamente vencidos frente a las dificultades, acentúan sus deficiencias personales, disminuyen sus aspiraciones y padecen en gran medida

ansiedad y estrés. Tales dudas de si mismo disminuyen el rendimiento académico y generan gran malestar (Bandura, 1978; Gonzales et al. 2005).

Los estudiantes exitosos logran controlar las creencias que pueden interferir en su actividad de estudio, sostienen creencias más racionales y cercanas a la realidad, mantiene un mayor compromiso en sus tareas e incluso en situaciones problemáticas o complejas que requieren dedicación y esfuerzo adicional. Por el contrario los estudiantes que presentan creencias irracionales manifiestan dificultades para controlar sus emociones, un deficiente control de pensamientos distractores, déficit para restablecer la propia motivación y dificultades para acceder a la representación de las propias necesidades y valores (Adrian, et al, 2010).

Los estudiantes universitarios no están ajenos a situaciones adversas, preocupaciones, horarios extenuantes, que muchos de ellos verbalizan autoexpresiones negativas que de una u otra forma influyen negativamente sobre sus esquemas de pensamientos, que de acuerdo a la teoría cognitivo conductual, tales pensamientos van a determinar sus respuestas emocionales comportamentales y cognitivas (Serón, 2006).

Respecto al rendimiento académico, Chadwick (1979) define como la expresión de capacidades y características psicológicas de los estudiantes desarrollados y actualizados a través del proceso enseñanza aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo del semestre, que se sintetiza en un calificativo final.

La mayoría de las definiciones tiene que ver con el resultado que obtiene el estudiante en los centros de enseñanza expresados en notas (Esparza, 2003).

Finalmente, la literatura mayoritariamente concuerda en considerar que los patrones de creencias irracionales obstaculizan un comportamiento académico óptimo (García, 2005).

2. Formulación del problema

2.1 Problema general

Por lo expuesto anteriormente se plantea la siguiente interrogante: ¿Existen diferencias significativas en los patrones de creencias irracionales de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima?

2.2 Problemas específicos

- ¿Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima?
- ¿Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima?
- ¿Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: ciertos aspectos no solo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima?
- ¿Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima?

- ¿Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: la infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima?
- ¿Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida siempre seguirá afectando, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima?

3. Justificación

Existe escasas investigaciones que estudian las creencias irracionales en el contexto académico por lo tanto la presente investigación se justifica por lo siguiente:

A nivel teórico, porque si bien se han realizado varias investigaciones sobre las ideas irracionales, en la mayoría de los casos se ha relacionado con variables sociodemográficas, ansiedad, y depresión; así mismo, porque contribuirá con el aporte de datos empíricos de las creencias irracionales que caracterizan a los estudiantes con un rendimiento académico alto, moderado y deficiente, de tal manera que puedan surgir nuevas investigaciones.

A nivel social es de beneficio para la institución y muestra de estudio porque se brindará datos estadísticos referidos a las creencias irracionales y rendimiento académico, (alto, moderado y deficiente) para la elaboración e implementación de programas de intervención; si bien es cierto, la mayor parte de los programas preventivos se focalizan en la enseñanza de técnicas y estrategias de estudio, sin examinar la irracionalidad de las creencias de los estudiantes universitarios. A partir de los resultados del presente estudio se sugiere el diseño

de intervenciones a entrenar a los estudiantes en el control efectivo de sus creencias. Estos programas de entrenamiento permitirá que a los estudiantes enfrentarse de manera constructiva a las inseguridades, miedos y ansiedades propias de esta etapa universitaria.

Es por eso la importancia de esta investigación de determinar si existen patrones de creencias irracionales y si éstas estarían perjudicando el desempeño académico.

4. Objetivos de la investigación

4.1 Objetivo general

Determinar diferencias significativas en los patrones de creencias irracionales en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.

4.2 Objetivos específicos

- Determinar si existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.
- Determinar si existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.
- Determinar si existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: ciertos aspectos no solo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que

los realiza debería ser avergonzada y castigada, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.

- Determinar si existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.
- Determinar si existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: la infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.
- Determinar si existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida siempre seguirá afectando, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.

Capítulo II

Marco teórico

1. Marco bíblico filosófico

En primer lugar se debe considerar que Dios es el creador (Génesis. 1: 27) de nuestra mente, así lo confirma el salmista David en el Salmo. 139: 13 – 16: “porque tú me formaste mis entrañas, me cubriste desde antes de nacer; tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien... tus ojos veían mi embrión, y el tu libro estuvieron escritas todas aquellas cosas que luego fueron formadas, sin faltar una de ellas”. Del mismo modo, Moisés en Job 10: 8 indica “Tus manos me formaron e hicieron”. En tal sentido, White (1903) concluye que el que creó la mente y ordenó sus leyes, dispuso su desarrollo de acuerdo con ellas.

White (1905) menciona que tratar con las mentes humanas es la obra más delicada en la cual los hombres estuvieron alguna vez ocupados. Asimismo, es deber de toda persona estudiar la influencia de la mente en el cuerpo, la del cuerpo en la mente, y las leyes que los rigen., de modo que el ser humano debe educar y disciplinar la mente por el estudio, la observación y la meditación

El músculo conocido como el corazón se considera como el centro y motor de la vida física, sin embargo, en el sentido bíblico el corazón es el centro mental y espiritual de la persona, y está muy conectado con el intelecto (Mateo 13: 15) con los pensamientos (Lucas 6: 45), actitudes (Hebreos 4: 12), decisiones (Proverbios 16:1; 2Cor. 9: 7), deseos (Salmos 4: 7; Jun 16: 6) y verdadero carácter (1Sanuel 16: 7).

Jesús mismo indicó que del corazón salen los malos pensamientos (Mateo. 15: 19) y la Biblia dice que el corazón es el responsable de todo lo que el ser humano llega a ser. De nuestro corazón sale toda clase de pensamientos y actitudes. Para vivir una vida de éxito, tenemos que aprender a guiar nuestros pensamientos en la forma como la Biblia dice que debemos pensar: “Cuál es el pensamiento en su corazón, así es él” (Proverbios 23: 7). El apóstol Pablo en Filipenses 4: 8 nos indica cómo debemos pensar. “todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si es digno de alabanza, en esto pensad. ”

La escritora cristiana White (1905) afirma: El poder del dominio propio aumenta con el ejercicio, en tal sentido, un esfuerzo proporcionado de las facultades de la mente y del cuerpo prevendrá la tendencia a tener pensamientos y actos impuros. Aquello que al principio parece difícil, se vuelve fácil con la práctica, hasta que los buenos pensamientos y acciones lleguen a ser habitual. Los docentes deben enseñar a sus estudiantes que los pensamientos y actos puros dependen de la manera en que realicen sus estudios. (White, 1890).

De esta manera, cada joven determina la historia de su vida por los pensamientos, sentimientos acariciados en sus primeros años, así mismo, los hábitos correctos, virtuosos y enérgicos, formados en la juventud se convertirán en parte del carácter y por regla general, señalaran el curso de vida de cada ser humano para toda la vida (White, 1890).

Asimismo, White (1872) Afirma: “Una gran parte de las enfermedades que afligen a la humanidad tiene su origen en la mente y solo pueden ser sanadas por la restauración de la salud de la mente. Hay muchos más enfermos de la mente de lo que imaginamos” (p. 184).

2. Antecedentes

2.1 Investigaciones internacionales.

Coppari (2005) en la ciudad de Asunción (Paraguay) desarrolló una investigación descriptiva, con una muestra de 120 estudiantes de psicología, aplicando el inventario de creencias irracionales de Ellis, con el objetivo de medir la intensidad de los patrones de creencias irracionales en la muestra. Los resultados indican que no existen diferencias en las creencias irracionales de ambas universidades (Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción y la Universidad Americana). Para dar con estos resultados Coppari divide a cada creencia en tres niveles de 1 – 3 considera funcional, 4 – 6 considera disfuncional autocontrolada y de 7 – 10 considera disfuncional.

Coppari (2008) en la ciudad de Asunción (Paraguay) con el objetivo de determinar la presencia de patrones consistentes y regulares en las medidas de creencias e indicadores de depresión, realizó una investigación de diseño correlacional, descriptivo, exploratorio, y comparado en una muestra de 137 estudiantes de psicología. Utilizo el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis y el Inventario de Depresión de Beck. Se encontró correlación significativa entre 8 patrones del Inventario de Ellis y el Inventario de Beck, es decir a mayor presencia de creencias irracionales mayor depresión.

Calvete y Cardeñoso (2001) en la ciudad de Bilbao (España), realizaron una investigación, con el objetivo de estudiar la relación entre creencias irracionales y resolución de problemas sociales en 583 estudiantes universitarios. El estudio fue de tipo correlacional y los instrumentos utilizados fueron: Test de creencias irracionales reducido (TCI-R, Calvete y Cardeñoso, 1999) y el inventario de resolución de problemas sociales revisado (SPSI-R, D'Zurilla, Nezu, Maydeu -Olivares), los investigadores encontraron que las creencias

irracionales se asocian a actitudes negativas hacia los problemas y al empleo de estrategias inadecuadas para la resolución de las mismas.

Asimismo, Chang y Bridewell (1998) en la ciudad de Ohio (EE.UU) con el objetivo de medir la correlación que existe entre las creencias irracionales con el optimismo, el pesimismo y la angustia psicológica, realizaron una investigación correlacional, en un grupo de estudiantes universitarios. Los instrumentos utilizados fueron la encuesta de Creencias Personales (SPB) y Life Orientation Test Revisado (LOT- R). Los resultados de este estudio evidencian que los estudiantes con mayores niveles de creencias irracionales presentan más pesimismo, reportan más síntomas depresivos y mayores niveles de ansiedad.

En una investigación descriptiva en Argentina, García (2005) se planteó el objetivo de explorar la posible relación existente entre pensamiento constructivo y la triada cognitiva en 64 estudiantes ingresantes de la carrera de psicología. Se utilizaron el Inventario de Pensamiento Constructivo de Epstein (1987) y el Inventario de la Triada Cognitiva. Los resultados sugieren la existencia de una correlación positiva entre la escala general de Pensamiento Constructivo y cada una de las dimensiones de la Tríada Cognitiva, así también la escala de Pensamiento Supersticioso correlaciona negativamente con las dimensiones Visión de Sí Mismo y Visión del Futuro; mientras que la escala de Emotividad correlaciona positivamente con las dimensiones Visión de Sí Mismo y Visión del Futuro.

Por el contrario, López, Gonzales y Rodríguez (2009) en la ciudad de Girona (España), desarrollaron una investigación correlacional con el objetivo de analizar las motivaciones de los estudiantes de psicología para estudiar esta carrera, así como la relación de las motivaciones con las creencias irracionales y la percepción de competencia personal. La muestra estuvo conformada por 121 estudiantes universitarios. Los instrumentos utilizados

fueron: Escala de Competencia Personal (ECP de Wallston, 1992), Test de Creencias Irracionales de Jones (1968) y el Cuestionario de motivación para estudiar psicología (MOPI, de Gámez y Marrero, 2000). No se observaron relaciones significativas entre las creencias irracionales y el tipo de metas planteadas por los estudiantes o sus percepciones de competencia personal.

Eppler y Harju (1997) en el estado de Carolina (EE.UU), en un estudio correlacional, tuvieron como objetivo examinar la relación entre las orientaciones de meta y rendimiento académico en una población de 262 estudiantes universitarios agrupados por estatus tradicional y estatus no tradicional. Los resultados indican que las creencias irracionales no se relacionan con el rendimiento académico, la cantidad de horas de estudio, las metas de aprendizaje y rendimiento que se plantean los estudiantes universitarios de estatus no tradicional.

2.2 Investigaciones nacionales.

Pacheco (1988) en la ciudad de Lima con el objetivo de encontrar una correlación entre las variables ansiedad y creencias irracionales, realizó una investigación correlacional en una población de estudiantes preuniversitarios, de 17 años, el cual fue estudiado diez días antes del examen de admisión. Los instrumentos utilizados fueron: inventario de creencias irracionales de Albert Ellis y el inventario de ansiedad estado/rasgo. Los resultados evidenciaron una alta correlación entre estas dos variables, evidenciándose mayor intensidad de las siguientes ideas irracionales: “debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo”; “es horrible el hecho que las cosas no van según por el camino que uno quiere”; y la creencia “se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida o incierta”.

Velásquez (2002) en la ciudad de Lima desarrolló una investigación con el propósito de determinar si las creencias irracionales están relacionadas con la ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, con un grupo de 652 ingresantes. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, con el inventario de creencias irracionales (1980) y el inventario de ansiedad estado/rasgo IDARE. Los hallazgos indican que las creencias irracionales y la ansiedad rasgo presentan una correlación positiva, estableciendo así una posible existencia de causalidad de la ansiedad rasgo por parte de las creencias irracionales y no sucede lo mismo con la ansiedad de estado.

3. Marco conceptual

3.1 Definición de creencias.

El término creencias se emplea para referirse a una variedad de características de la actividad del pensar del ser humano y es mirada, también, como la causa de las emociones disfuncionales y de los patrones de conducta desadaptativos (Oblitas, 2008).

Según Bernard (1981) las creencias es un constructo hipotético que abarca tres clases de fenómenos cognitivos: pensamientos que un individuo está elaborando y de los que está consciente en un determinado momento, pensamientos en los que el individuo no está consciente y creencias abstractas que la persona mantiene.

Con frecuencia, las creencias son una expresión de los valores de la gente, y como tales, desempeñan un papel fundamental en la explicación de las metas y propósitos básicos de la conducta de la persona (Bernard, 1981)

3.1.1 Propiedades de las creencias.

A continuación se mencionará algunas propiedades que Bernard (1981) describe de las creencias en general.

- Las creencias que las personas mantienen no se expresan, pero constituyen el marco de referencia que usan para evaluar o juzgar y así llegar a conclusiones sobre lo que se espera de ellos, de los otros y del mundo.
- Las creencias se pueden diferenciar basándose en si reflejan cualidades absolutas e imperativas (irracionales) o cualidades relativas o condicionales (racionales).
- Las principales creencias que tienen las personas se clasifican en tres categorías: “debo hacer todo bien”, “los otros deben tratarme bien” y “las condiciones en las que”
- Existen cuatro formas comunes de pensamiento autoderrotista que derivan de las creencias irracionales y que llevan a perturbaciones psicológicas: a) es espantoso, horrible; b) no puedo soportarlo; c) es catastrófico; d) todo, nada, siempre y nunca.
- Las creencias se refieren a las evaluaciones y juicios que los individuos hacen de sus interpretaciones, expectativas e inferencias sobre la realidad.

3.1.2 Diferencias entre creencias racionales e irracionales.

Las diferenciaciones entre las creencias racionales y las irracionales fueron establecidas por Walen (citado por Oblitas, 2008).

3.1.2.1 Creencia racional.

- a. Es verdadera y lógica, consciente con la realidad ya que puede ser respaldada como evidencia; por ellos es verificable y consistente en sí misma.
- b. No es absolutista, es relativa. Por lo regular, se expresa como un deseo, esperanza, preferencia y en general refleja un deseo y no una demanda.

- c. Da como resultado una emoción moderada, que puede ser tenue o fuerte, pero nunca perturba al individuo.
- d. Ayuda a alcanzar la meta de experimentar la satisfacción de vivir y reduce conflictos intrapsíquicos y con el medio externo. Permite la relación, involucramiento con otros y el crecimiento personal.

3.1.2.2 Creencia irracional.

- a. Es falsa no sigue la realidad, parte de premisas incorrectas y/o deriva en conclusiones equivocadas.
- b. Es una demanda: se expresa como tal en vez de deseo, “debería” en vez de preferencias, como “necesidad” en vez de querer.
- c. Deriva en perturbación emocional: apatía, ansiedad que debilitan a la persona y a su capacidad productiva.
- d. Obstaculiza la obtención de metas, pues la persona se maneja con emociones absolutas, reduciendo la capacidad de sentir placer.

Por su parte Oblitas (2008) muestra las siguientes diferencias en el modelo del ABC de la teoría cognitiva:

3.1.2.3 Creencia racional.

Las creencias racionales generalmente conducen a experimentar consecuencias emocionales moderadas que permiten al individuo lograr sus metas futuras por medio de facilitar una conducta constructiva; así mismo, en ocasiones estas creencias pueden llevar a una persona a niveles extremos de una emoción.

3.1.2.4 Creencia irracional.

Por el contrario, las creencias irracionales llevan a estados emocionales extremos de tensión (ansiedad intensa, enojo, depresión) y reacciones conductuales (agresión y aislamiento), que hacen difícil al individuo mejorar su situación.

3.1.3 Descripción de las once creencias irracionales de Ellis.

Existen cientos de creencias irracionales distintas que subyacen a la perturbación emocional humana y por ello resulta imposible enumerarlas todas (Oblitas, 2008).

En tal sentido, Ellis (2006) ha identificado un número específico de creencias irracionales, que parecen compartir gran cantidad de personas con problemas emotivo-conductuales, a continuación se describen cada uno de ellos.

Idea irracional N° 1: la idea de que es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.

Aunque a menudo se ha afirmado, y puede ser cierto, que los niños necesitan amor y aprobación; aunque es deseable sin duda que los adultos sean amados y aprobados por gran parte de la gente con la que llegan a tener una relación íntima, es cuestionable si para los adultos es absolutamente necesario ser aprobados por cada persona de su comunidad considerada como significativa para ellos. Esta creencia es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006).

- El exigir que de deba ser aprobado por todos los que a uno le gusten fija un objetivo inalcanzable y perfeccionista: porque aun cuando 99 personas le amaran o aceptaran, siempre existirá la persona cien o la ciento uno, que no lo hará.

- Aun cuando no se consiga la aprobación de todos los que consideren importantes, si se necesita de forma extrema su aprobación seguirá estando preocupado constantemente por el hecho de cuanto le aceptarán o si todavía le dan el visto bueno. Por consiguiente, un grado considerable de ansiedad debe acompañar a la necesidad extrema de ser amado.
- Es imposible, no importa los esfuerzos que se hagan, que uno sea siempre simpático. Es inevitable que nos les gustemos a algunas personas, cuya aprobación es altamente valorada, por sus propios prejuicios intrínsecos, o les seamos indiferentes.
- Suponiendo que se pudiera, en teoría, ganar la aprobación de prácticamente cada persona que se quisiera, habría que gastar mucho tiempo y energía en ello de forma que quedarían pocas posibilidades para otras actividades provechosas.
- Al intentar de forma incesante ser aprobado por los demás, invariablemente se llega a ser servil y zalamero, y por consiguiente se abandonan muchas de sus propias necesidades y preferencias, llegando a ser autodirectivo.
- El amar, más que el ser amado, es una actividad de expresión propia creativa y absorbente, pero la necesidad extrema de ser amado tiende a ser más inhibitoria que a apoyar el amor.

En cambio, las personas racionales deberían más certeramente luchar por una vida productiva, creativa y de amor, a continuación se mencionará los aspectos a tener en cuenta en una persona racional.

- Deberían intentar, no erradicar todos sus deseos de aprobación, sino extirpar las necesidades excesivas.
- Deberían intentar honestamente ser aprobados en muchos casos por razones prácticas.

- Deberían, cuando no se es amado o aprobado por los que les gustaría que estuvieran a su lado, adquirir que es fastidioso y frustrante, pero abstenerse de creer que es horroroso y catastrófico.
- Teniendo en cuenta que es deseable y práctico la aprobación de los demás, se debería intentar hacerlo de manera planificada inteligente y tranquila y no de manera alocada y siempre errónea.

Idea irracional N° 2: la idea de que para considerarse a uno mismo valioso se debe ser muy competente, y suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.

Mucha gente o la mayoría de ella en nuestra sociedad, quizá más que los ciudadanos de cualquier otra sociedad que alguna vez haya existido, creen que si no son muy competentes, suficientes y capaces en todos los aspectos, o por lo menos en un aspecto importante, son unos inútiles y pueden muy bien acobardarse y morir. Esta creencia es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006).

- Ningún ser humano puede ser totalmente competente y destacar en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos; la mayoría de la gente no destaca de hecho ni en un solo aspecto importante. Intentar tener éxito está muy bien, pero exigir que se debe tener éxito es hacerse a uno mismo víctima de la ansiedad y de los sentimientos de inutilidad personal.
- Aunque el tener éxito de forma razonable y el conseguirlo tiene distintas ventajas, la energía necesaria para conseguirlo normalmente genera tensión excesiva e hipertensión y fuerza a uno mismo más allá de sus propias posibilidades físicas: con la aparición consecuente de distintas variedades de enfermedades psicosomáticas.

- El definir la valía personal en función de los éxitos extrínsecos y el sostener que para ser feliz se debe superar a los demás, significa suscribirse a una filosofía fascista y en absoluto democrática. En esencia no difiere nada de la idea de que se debe ser ario, blanco o cristiano o poseer una identidad social para ser un humano respetable y válido.
- El concentrarse en la creencia de que se debe tener éxito y ser competente a menudo aparta al individuo de un objetivo importante que es vivir feliz.
- La preocupación por el éxito normalmente da como resultado un enorme miedo a probar suerte, o a cometer un error, o a fracasar en ciertas tareas, por lo que el miedo tiende a entorpecer de forma sucesiva los éxitos por los que uno está luchando.

Una persona, en lugar de concentrarse de forma ilógica en su necesidad de tener éxito en todos los problemas y cometidos con que se encuentra en la vida, actuará de forma más razonable si sigue esta trayectoria:

- Debe intentar actuar, más que destruirse a sí mismo en el intento de actuar bien.
- Debe concentrarse en disfrutar, no solo con el resultado, sino con el proceso de lo que hace.
- Cuando intenta actuar bien, debe hacerlo por su propia satisfacción, más que por agradar o ser mejor que los demás, así mismo, debe insistir en hacerlo no perfectamente bien ni en luchar por la superación sino por su propia superación.
- Si quiere actuar bien en cualquier asunto o problema, debe aprender a aceptar sus errores y confusiones en vez de horrorizarse ante ellos, e intentar mejorar la situación.
- Debe aceptar la necesidad de practicar las cosas en las que se quiere tener éxito.

Idea irracional N° 3: la idea de que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.

Muchos individuos se sienten alterados, enfadados y rencorosos porque creen que algunas personas son gente mala; que a causa de su maldad actúan de forma inmoral; y que el único medio de impedir que actúen de esa manera es haciéndoles sentirse culpables y castigándoles. (Diggory, 1962; citado por Ellis, 2006). Esta creencia es irracional por los siguientes motivos.

- Cuando las personas actúan de forma que ellos mismos, u otros, consideran errónea o inmoral parecen que lo hacen porque, en un análisis final, son demasiados simples, ignorantes o perturbados emocionalmente como para evitar el hacerlo. Aunque tales individuos indudablemente causan o son responsables de hacer daños a otros, es ilógico culpabilizarlos, es decir, denigrarlos como seres humanos, por su simpleza, ignorancia o perturbación.
- La teoría de llamar infame a quien actúa mal y culparle o castigarle por sus actos erróneos y tal vez antisociales, está basada en la suposición de que la culpa y el castigo normalmente indican al ser humano a abandonar su camino erróneo y a actuar mucho mejor en el camino. (Mowrer, 1960; citado por Ellis 2006).
- En el campo teórico debemos esperar que el castigar a un individuo por actuar mal, tendrá efectos muy pobres en el aprendizaje. Si una persona comete un error tanto por acción o por omisión a causa de su simpleza innata, el hecho de culpable no le hará menos simple ni más inteligente.
- En el fondo, la culpabilidad, la hostilidad y la cólera son casi seguro la causa más importante y seria de la mayoría de las perturbaciones humanas (Chambers y Lieberman 1962; citado por Ellis 2006).

En lugar de estar preocupado tan preocupado por las malas actuaciones de los demás, una persona racional debe tener en cuenta el siguiente enfoque en los errores de acción u omisión:

- No deberá criticar o culpar a los demás por sus fallos, sino comprender que invariablemente cometen tales actos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional.
- Deberán intentar aceptar a la gente cuando son simples, y ayudarlos cuando son ignorantes o están perturbados.
- Cuando la gente le culpabilice a uno, primero deberá preguntarse si ha hecho algo mal, y si lo ha hecho, intentar mejorar su conducta; por lo contrario, comprender que la crítica de las personas a menudo es problema de ellos, y representa por parte algún tipo de defensa o perturbación.
- Deberá entender por qué la gente actúa así, debe hacer un esfuerzo para ver las cosas desde el marco y la referencia de ellos cuando crean que están equivocados; si hay alguna posibilidad de hacer que los demás dejen de cometer fallos, deberá intentarlo con calma.
- Deberá intentar comprender de que sus propios errores, como los demás, normalmente son el resultado de la ignorancia o de una perturbación emocional; no debe culparse nunca por ser ignorante, estar perturbado o tener fallos.

Idea irracional N° 4: La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

Es asombroso ver cómo millones de personas en la tierra se sienten terriblemente abatidas y tristes cuando las cosas no son de la forma que les gustaría que fueran, o cuando el mundo es como es. El que esta gente se sienta claramente frustrada cuando no están consiguiendo lo

que quieren con tanta fuerza es por supuesto normal. Pero el que estén de forma permanente tan deprimidos o abatidos porque están frustrados es completamente ilógico por muchas razones (Ellis, 2006).

- No hay ninguna razón para creer que las cosas deberían ser de forma diferente a lo que son, al margen de lo injusta o desafortunada que sea la situación actual de cada uno. Pero si hay muchas razones, en especial los hechos mismos de la realidad, para que las situaciones y acontecimientos desagradables sean como son.
- El estar de forma permanente abatidos por una serie de circunstancias dadas no ayudará a mejorarlas. Al contrario, cuanto más abatidos estemos por los aspectos desagradables de la vida, más desorganizados e ineficaces serán nuestros esfuerzos encaminados a mejorar las condiciones de nuestra existencia.
- Cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran, cierto que debemos luchar, y a veces con mucha fuerza para cambiarlas. Pero cuando es imposible cambiarlas (por el momento o para siempre), lo que a menudo ocurre, la única cosa sana que se puede hacer es estar filosóficamente resignados con nuestro destino y aceptar las cosas como son.

En lugar de quedarse ilógicamente abatido por las circunstancias frustrantes de la vida, o por las injusticias reales o imaginadas del mundo una persona racional puede adoptar las siguientes actitudes:

- Puede determinar si las circunstancias que le presentan como frustrantes o dolorosas son realmente enojosas, o si por el contrario no está imaginando o exagerando sus características irritantes. Si ciertas circunstancias son intrínsecamente desagradables, lo mejor que puede hacer es afrontarlas con calma e intentar que sean mejores.

- Siempre que sea posible, debe intentar sacar el máximo provecho de las situaciones frustrantes, aprender de ellas, aceptarlas como un desafío e integrarlas de forma útil en su vida.
- Cuando se esté fastidiado por sensaciones físicas desagradables, como un dolor de cabeza, se debe hacer lo posible por eliminarlo, y si no se logra erradicar, se debe poner en práctica alguna forma de distracción. Hasta que las sensaciones desagradables desaparezcan.

Idea irracional N° 5: La idea de que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones.

La mayoría de gente en nuestra sociedad cree que lo que les hace desgraciados es el resto de la gente y los acontecimientos, y que si estas fuerzas externas fueran diferentes ellos no se sentirían tan abatidos. Esta idea no es válida por varias razones (Ellis, 2006).

- La demás gente y los acontecimientos en realidad poco daño pueden hacer excepto un ataque físico o el privar de algunas situaciones concretas (con el dinero o el alimento), pero, hoy día es bastante raro. La mayoría de las agresiones son ataques psicológicos cuya capacidad para hacer daño es mínima o no existe, a no ser que se crea erróneamente que puedan dañar.
- Es imposible que nadie pueda ser perjudicado por ataques verbales o gestos a menos que se dejen perjudicar o en realidad se perjudiquen ellos mismos. No son las palabras o los gestos lo que hiera, sino las propias actitudes y reacciones ante estos símbolos.
- Siempre que se diga “me duele el que mis amigos no sean amables”, o “no puedo soportar en que las cosas vayan mal”, lo que se está diciendo no tiene sentido. Estas frases no hacen referencia a nada significativa y el contenido es totalmente definido. Lo

que en realidad se quiere decir es: “yo soy el causante de mi perturbación cuando me digo a mi mismo que el que mis amigos no sean amables es algo terrible”. Aunque el sujeto de “me duele” o el complemento “no puedo soportarlo” parece que se refiere a algún suceso externo que le está afectando de forma incontrolable, a lo sumo no es más que algún acontecimiento o hecho enojoso, pero que llega a ser terrible porque se le está haciendo ser así, pues su capacidad de incidir sobre alguien es nula o prácticamente inexistente.

- Aunque millones de personas civilizadas crean firmemente que no pueden controlar sus emociones y que por lo tanto el ser desgraciado es algo a lo que están destinados, no importan lo que hagan, esta idea es completamente falsa. La verdad es que para la mayoría de la gente en nuestra sociedad es difícil de cambiar o controlar sus emociones, en gran parte por que rara vez lo intentan para obtener así una cierta practica; y cuando intentan ocasionalmente lo hacen de forma imprecisa, descuidada y torpe.

En lugar de creer erróneamente que las emociones están fuera de todo control, el individuo inteligente e informado reconocerá que la infelicidad en gran parte viene de dentro y su origen es esa misma persona infeliz. Entonces, en relación con sus propias emociones negativas y autodestructivas, tendrá que tomar en cuenta lo siguiente:

- Siempre que considere que se va a sentir muy abatido, enseguida debe de reconocer que es el quien está creando esa emoción negativa, por una reacción impensada ante una situación o persona. No se dejara engañar por el “hecho” de que sus ansiedades u hostilidades tienen un origen “natural”, o constituyen su lote correspondiente como ser humano, o son creadas por condiciones externas.

- Después de observar de forma objetiva sus intensas emociones de infelicidad, averiguara el origen de sus frases ilógicas que la están creando y pensara en ellas. Entonces es lógico que las analice y de forma enérgica las cuestione y desafíe hasta que esté convencido de sus propias contradicciones y considere de que no son defendibles por más tiempo.

Idea irracional N° 6: La idea de que si algo es o puede ser peligroso o temible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.

La mayoría de la gente en nuestra sociedad se obstina en creer que si están en peligro o existe alguna posibilidad de que se les acontezca algo que teman, tiene que permanecer preocupados por ese peligro real o en potencia. Esta creencia es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006).

- Aunque es sabio el prever la posibilidad de un peligro, planear evitarlo y si es que ocurre, ser prácticos en rechazarlo o en afrontarlo con éxito, lo que normalmente se siente como “ansiedad”, “preocupación” o “temor intenso”, no es de naturaleza preventiva o constructiva y a menudo impide seriamente el ser eficaz en prevenir enfrentarse a un hecho real.
- La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, con frecuencia impide afrontarlo con eficacia cuando realmente ocurre.
- El preocuparse mucho ante la posibilidad de que algo terrible ocurra, no solo no evita lo que suceda, sino que a menudo contribuye a su aparición.
- El inquietarse por una situación peligrosa por lo general lleva a exagerar las posibilidades de que eso ocurra.

- Algunos hechos muy temidos, como una enfermedad seria y la muerte al final de nuestros días, son inevitables, y nada, ni incluso la preocupación por ello, evitará que ocurra.
- Muchos hechos normalmente temidos y peligrosos en realidad no presentan tanto problema si es que aparecen, pero la preocupación ante su posible aparición les hace ser así.

Un ser humano racional, en lugar de perjudicarse a sí mismo siendo exageradamente temeroso, deberá adoptar una serie de actitudes ante los posibles obstáculos y peligros que le pueden aparecer en su vida.

- Deberá comprender que la mayoría de las preocupaciones no las causan los peligros externos, sino que el origen es que se esté diciendo a sí mismo: “no sería terrible si esto tan peligroso ocurre?”, o “sería espantoso que pasara esto y no pudiera hacerlo frente de forma conveniente”. En lugar de eso deberá examinar sus interiorizadas frases intrínsecamente catastróficas y cambiarlas por una filosofía más sana y realista.
- Deberá enseñarse así mismo que sus miedos irracionales no le ayudan a evitar los peligros, de hecho a menudo los aumentan y normalmente lo que hacen es debilitar y frustrar mucho más que los temibles sucesos que la hacen sentir tanto miedo.
- Debe comprender que muchos o la mayoría de sus miedos no son más que formas encubiertas de miedos al que los demás piensen de él; debe cuestionarse o desafiar constantemente esa clase de temores y darse cuenta de lo tonto que es de lo general.
- Deberá de vez en cuando hacer las cosas que más miedo le dan, para demostrarse así mismo que no hay nada intrínsecamente negativo en ello.

- No deberá alarmarse porque miedos que ya se habían superado aparezcan de nuevo de forma temporal, pero deberá trabajar para erradicarlos una vez más, afrontándolos claramente y pensando en ellos, hasta que haya pocas posibilidades o ninguna de que le vuelvan a afectar.

Idea irracional N° 7: La idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

Mucha gente siente que es mucho más simple hacer solo lo que es fácil o natural o lo que es intrínsecamente agradable, y evitar las dificultades y responsabilidades. Esta creencia es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006).

- La idea de que existe una forma fácil de resolver las dificultades solos e considera en relación con el momento exacto de la decisión, pero que se tiene en cuenta los mucho problemas y malestares que engendra.
- Aunque el esfuerzo que se necesita para evitar una decisión o una dificultad con frecuencia parece que es fácil de llevarlo a cabo y no tiene consecuencia, en realidad es arduo y largo, ya que se pasan literalmente muchas horas de tortura y debate con uno mismo, de ingeniosas argumentaciones e intrigas antes de decidir que uno no se va a comprometer en una tarea difícil pero en potencia provechosa. Y el malestar que esto crea es diez veces mayor que el que uno se imagina que puede existir si de verdad se compromete en ello.
- La confianza en uno mismo, en un último análisis, surge solo de hacer algo, y nunca de evitarlo. Estamos seguros de que podemos hacer algo en el futuro esencialmente por que lo hemos hecho ya en el pasado y en el presente y hemos tenido algunos éxitos.

- Mucha gente supone que una vida fácil, evasiva y sin responsabilidades es también algo muy valioso.

En lugar de evitar muchos retos, dificultades y responsabilidades de la vida, el individuo racional puede seguir estos puntos:

- Deberá hacer sin quejarse las cosas que necesite realizar, aun cuando le disguste mucho el hacerlo, y mientras tanto buscar alguna forma inteligente de evitar los aspectos dolorosos de la vida que sean necesarios.
- Si rechaza el enfrentarse a ciertos problemas y responsabilidades de la vida, no debe aceptar como un hecho la idea de que es indolente “por naturaleza” o “de forma biológica”, sino que debe suponer que por detrás de cada rechazo existe toda una cadena de frases que indican una falta de ansiedad o de rebeldía.
- Deberá intentar no volcarse en ser demasiado disciplinado ni hacer por un camino demasiado arduo. Pero si intentará ayudar sus actividades disciplinadas, si es necesario planificando esquemas de trabajo, impidiéndose metas razonables y logros intermedios.
- Deberá enfrentarse de lleno al hecho de que vivir es exactamente lo que su nombre implica, y que descansar o evitar a menudo son intervalos lógicos en una vida completa, pero que llegan a ser algo fatal si ocupan la mayor parte de esa “vida”.

Idea irracional N° 8: La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.

Esta creencia es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006):

- Aunque es verdad que todos somos algo dependientes de los demás en esta sociedad tan compleja, sin embargo, no hay razón para que esta dependencia se maximalise y

literalmente se exija que los demás elijan o piensen por otros. Seamos colaboradores, pero no serviles.

- Cuanto más se confié en los demás, más seguro es que, en un primero o último análisis, se deje muchas cosas que se querían hacer en la vida, y se elijan cosas, forzado por la necesidad extrema, que los demás quieren que uno haga. No se puede ser uno mismo y estar muy dependiente de los demás al mismo tiempo.
- Cuanto más se confié en que sean los demás quienes le guíen a uno y le ayuden a hacer cosas, menos tendera a hacerlas por sí mismo y como consecuencias a aprender de ellas. Esto significa que cuanto más dependientes se sea, se tendera a hacerlo más todavía. Por otra parte si alguien depende de los demás para sentirse seguro en esencia más que ganar pierde seguridad, ya que la única seguridad real que se puede tener en la vida es la de saber que, a pesar de los errores que se puedan cometer no se es un ser inútil sino simplemente una persona falible.
- La dependencia, es un círculo vicioso, conduce a disminuir la confianza y aumentar la ansiedad. El ser dependiente configura una búsqueda de la autoestima y la seguridad que nunca termina y nunca se encuentra.

En lugar de luchar por depender de otras personas, el individuo racional deberá hacer todo lo que pueda por sostenerse con sus dos pies, pensar y actuar como crea convenientemente.

- Deberá aceptar el hecho de que está y estará (en algunos aspectos esenciales) solo en este mundo, y que no es necesariamente terrible el apoyarse en uno mismo y ser responsables de sus decisiones.

- Debe comprender muy claramente que nunca es algo terrible el fracasar en la consecución de un objetivo, que los seres humanos aprenden con el fracaso y que esto no tiene nada que ver intrínsecamente con su valía como ser humano.
- No debe, de forma rebelde y defensiva, rechazar cualquier ayuda de los demás, para probar lo fuerte que es y cómo puede valérselas por sí mismo el solo; A veces se debe buscar y aceptar la ayuda de los demás, cuando es realmente necesaria.

Idea irracional N° 9: La idea de que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.

Mucha gente hoy en día cree y actúa partiendo de la base de que algo que en alguna ocasión a su vida de forma significativa, o le fue útil en un momento dado de su existencia, debe de seguir siendo así para siempre. Esta creencia es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006).

- Si alguien se permite una influencia excesiva de su historia pasada, está cayendo en el error lógico de la supergeneralización, ya que presupone que cuando una cosa es verdad en alguna circunstancia, es verdad en todas las circunstancias.
- Si se está bajo una grave influencia de los hechos pasados, normalmente se emplearán, para solucionar los problemas, soluciones superficiales o fáciles que fueron útiles en alguna ocasión, pero que ahora pueden ser ahora ineficaces.
- Las llamadas influencias del pasado pueden ser utilizadas como una poderosa excusa para evitar un cambio en el presente.

En lugar de sobrevalorar la importancia del pasado, el individuo racional debe asumir las siguientes actitudes:

- Puede aceptar el hecho de que el pasado es importante y estar seguro de la influencia significativa de sus experiencias pasadas en muchos aspectos. Pero debe saber también que su presente es el pasado del mañana, y que esforzándose en transformarlo, puede conseguir que el mañana sea diferente, presumiblemente más satisfactorio que hoy.
- En lugar de continuar haciendo cosas de forma automática en el presente, puede parar y pensar en el hecho de repetir sus actos pasados.
- Debe valorar, cuestionar, desafiar y revelarse solo contra aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales en el momento actual

Idea irracional N° 10: La idea de que uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.

Esta creencia es irracional por los siguientes motivos. (Ellis, 2006).

- Los problemas del resto de la gente con frecuencia tienen poco o nada que ver con nosotros y no hay ninguna razón por la que debamos sentirnos muy preocupados, cuando son diferentes a nosotros o no estamos de acuerdo en su forma de actuar.
- Aun cuando las personas están tan perturbadas que hagan cosas que nos molestan o nos hieren, la mayoría de nuestros enojos no provienen de sus conductas, sino de la idea de injusticia que se percibe tras su forma de actuar.
- Lo que realmente nos molesta es nuestra no aceptación de la realidad en nuestras frases, más que su mala educación.
- Cuando nos disgustamos por la conducta de los demás, suponemos que tenemos un gran poder sobre ellos, y que el hecho de disgustarnos mejorara de forma mágica su conducta, pero por supuesto que no será así. Cuanto más enfadados y molestos estemos por su conducta menos probabilidades tenemos de inducirles a cambiar.

- El disgustarse por la forma de conducirse de otras personas, a menudo favorece el que se deje de lado lo que debería ser preocupación principal, es decir, la forma en que nos comportamos y las cosas que hacemos.

En lugar de sentirnos molestos cuando la gente actúa de forma negativa o hace cosas que nos gustaría que no se hicieran, haríamos mucho mejor si adoptamos las siguientes actitudes.

- Debe preguntarse si realmente merece la pena preocuparse por la conducta de los demás.
- Cuando las personas actúan mal, no debe preocuparse demasiado por su conducta, sino que de forma objetiva y tranquila intente hacerles ver sus errores y ayudarles en sus obstáculos y dificultades.
- Si no puede eliminar la conducta autodestructiva y enojosa de los demás, debe al menos intentar no estar enojado por ello y renunciar a la idea de mejorar sus situación mala

Idea irracional N° 11: La idea de que invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.

Millones de hombres y mujeres de hoy en día consideran que deben tener soluciones perfectas y seguras a los problemas que les acosan, y que si tienen que vivir en un mundo de imperfecciones e inseguridades de seguro que no podrán sobrevivir felizmente. Esta creencia es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006).

- Por lo que se sabe, no existe ni seguridad, ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. Nos guste o no nos guste vivimos en un mundo de probabilidades y de suerte,

y no podemos tener seguridad de nada externo a nosotros (Reichenbach, 1953; citado por Ellis 2006).

- Los desastres que la gente imagina que sobre vendrán si es que no consiguen una única solución correcta a sus problemas, o si no pueden controlar perfectamente el mundo exterior, no tienen una existencia objetiva sino que son desastres porque ellos piensan que son así.
- El perfeccionismo, por lo general, limita las posibles soluciones a los problemas e induce a resolverlos de forma mucho menos perfecta que si no se fuera perfeccionista.

En lugar de insistir en que debe haber una solución perfecta y rápida para un problema dado y que tiene que existir un control seguro y total ante las necesidades de su vida, una persona racional intentara resolver sus problemas de esta manera:

- Cuando se enfrente a un problema importante en su vida, deberá primero pensar en varias soluciones posibles y elegir, de estas alternativas la que sea más práctica y factible, en lugar de que sea la perfecta.
- Debe saber que errar es de humanos, que es muy probable que sus decisiones al principio sean mediocres y equivocadas, y que sus actos no tienen nada que ver con su valor esencial como ser humano.
- Debe aceptar que los humanos aprenden a base de intentos y de equivocaciones, deberá estar deseando experimentar, hacer distintos planes a ver si funcionan y seguir buscando y experimentando nuevas posibles soluciones a sus problemas.

3.1.4 Modelos teóricos que explican las ideas irracionales.

3.1.4.1 Teoría de la terapia racional emotiva (TREC).

La TREC se remonta a dos corrientes filosóficas antiguas, la primera, la filosofía oriental con Buda y Confucio, que implícitamente afirman: “cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo” y la segunda es la filosofía griega y romana con Epicteto, Marco Aurelio y el movimiento estoico en general que afirma: “no nos preocupan las cosas, sino la visión que tenemos de ellos” (Lao – Tsu, Epictetus, citado por Aguinaga, 2012)

La meta principal de la TRE conste en ayudar a los seres humanos a pensar de forma racional (científica, clara y flexible), a tener emociones apropiadas y a actuar de una manera funcional y adaptativa, con el objetivo de que logren sus metas y sean más felices. (Oblitas, 2008)

De acuerdo con Oblitas (2008) hay valores y metas que una persona debe interiorizar, para ser más feliz, conseguir sus metas y ser racionales: Interés en sí mismo, interés social, autodirección, alta tolerancia a la frustración, flexibilidad, aceptación de la incertidumbre, involucrarse en ocupaciones creativas, pensamientos científicos, auto aceptación, arriesgarse, hedonismo a largo plazo, antiutopía, responsabilidad de las alteraciones emocionales.

3.1.4.1.1 Principios básicos de la TREC.

Una de las características resaltantes de la TREC es la sencillez de los principios en que se sustenta (Ellis y Grieger, 1977, citados por Guzmán 2012)

- Todo ser humano constituye un sistema de creencias que le sirve de base para interpretar y valorar a sus semejantes y a los acontecimientos.
- En ningún caso las experiencias tienen un valor establecido por sí mismas, sino que cada persona le otorga un valor.

- Las experiencias activadoras (A) influyen en las consecuencias emocionales (C) pero no las determinan.
- Son las propias creencias de todo ser humano (B) la causa principal de las emociones, sentimientos y conductas que siguen a las señaladas (A).

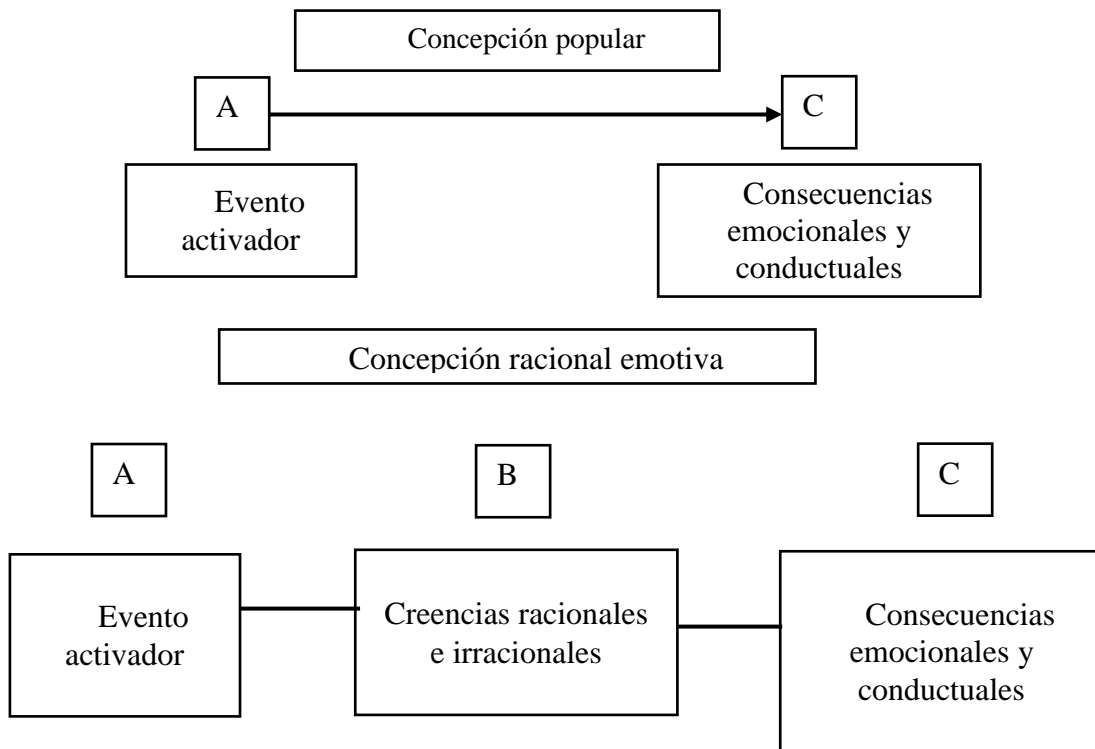


Figura 1: *Esquema del modelo ABC*. Oblitas, L. (2008). Psicoterapias contemporáneas

Tal como vemos en el esquema, el punto central está en que la gente, literalmente, crea sus propios sentimientos. Los eventos y las situaciones no pueden por sí mismas, causar un sentimiento. Las emociones son generadas en la mente, a través de la evaluación que se hace de la realidad. Cuando estas evaluaciones se basan en creencias irracionales. Las emociones resultantes son tensionantes y surgen conductas desadaptativas (Oblitas, 2008).

Situación o acontecimiento activador (A): representa el acontecimiento activador, suceso o situación, que puede ser externo o interno (Pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación emoción, etc.) (Camerini, 2008).

Cuando los pacientes describen un acontecimiento perturbador en sus vidas, el terapeuta sabe que dicha situación tiene tres elementos: 1) qué sucedió. 2) cómo percibió el paciente lo que sucedió y 3) cómo evaluó lo que sucedió. Los dos primeros pertenecen a los acontecimientos activadores. Cabe mencionar que la TRE hace una distinción entre realidad objetiva y percibida; la realidad percibida es conforme lo describen los pacientes y como supuestamente creen que es; en cambio la realidad objetiva está relacionada con el consenso social de lo que sucedió. (Lega, Caballo y Ellis, 1997, citados por Aguinaga, 2012)

Sistema de las creencias (B). Incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas y filosofía de vida. Las creencias son evaluaciones de la realidad y no descripciones o predicciones de ella, y para discriminar las creencias irracionales podríamos buscar los “debería” y los “tendría que” (Camerini, 2008).

Las consecuencias (C) la TRE asume que no todas las consecuencias emocionales son inapropiadas o representan objetivos para el cambio, estableciendo distinción entre emociones que sirven de ayuda y aquellas que son dañinas (Lega et al, 1997).

Las consecuencias representa la acción ante “A”. La “C” puede ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductual (acciones) (Camerini, 2008).

3.1.4.1.2 Técnicas según la TRE para el tratamiento de las ideas irracionales.

El terapeuta racional emotivo enseña entre otras cosas, que es posible aceptarse como seres valiosos y felices en la vida, por el mero hecho de existir y de que estás viviendo (Oblitas, 2008)

A continuación se mencionará las técnicas usadas por terapeutas racionales emotivos para la intervención a pacientes con perturbaciones emotivo-conductuales: Insight racional emotivo, método socrático, el debate filosófico, imaginación racional emotiva, autoanálisis racional, imaginación terapéutica e imaginación aversiva, las imágenes racionales emotivas, reestructuración racional sistemática, debatir creencias irracionales, autoexamen racional, inversión del rol racional, proselitismo racional, reforzamiento del pensamiento racional, adoctrinamiento racional.

3.1.4.2 Teoría cognitiva de Aarón Beck.

Este modelo de terapia cognitiva fue construido de acuerdo a investigaciones realizadas por Beck para explicar los procesos psicológicos implicados en la depresión (Beck, 1963; Beck, 1964).

Además, la estructura teórica fue construida sobre las contribuciones de otras escuelas como la humanista, fenomenología, las ciencias cognitivas de la psicología cognitiva; motivada en parte por filósofos como Kant, Heidegger y Husserl (Knapp y Beck, 2008)

Beck, A; Fred, D; Wright, F; Newman, S. (1999) y Camerini (2008) demuestran que el modelo cognitivo postula que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos.

3.1.4.2.1 Principios básicos

De acuerdo con el enfoque del procesamiento de información, el principio fundamental de la terapia cognitiva es que el modo en que los individuos perciben y procesan la realidad, influye en la manera de cómo se sienten y se comportan (Knapp, et al, 2008).

La terapia cognitiva se basa según Obst (2000) en los siguientes principios básicos.

- Las personas no son simples receptores de los estímulos ambientales, sino que construyen activamente su realidad.
- Las personas pueden acceder a sus contenidos cognitivos.
- La modificación del procesamiento cognitivo de la información (sistemas de atribución, creencias, esquemas, etc.) es central en el proceso de cambio.

3.1.4.2.2 Conceptos básicos del modelo

- a) Las creencias centrales o nucleares: son significados básicos personales tácitos o inconscientes sobre el mundo, los demás y el sí mismo. Estas creencias son aprendidas a menudo en las experiencias de la vida infantil basadas en la interacción con el mundo y con otras personas, en un intento de organizar internamente las experiencias.
- b) Creencias intermedias: estas creencias, generan creencias intermedias en forma de actitudes, reglas y asunciones: Actitud: “es terrible ser incompetente”; regla: “yo debo trabajar tan duro como pueda todo el tiempo”; asunción: “si trabajo tan duro como pueda, yo podré hacer algunas cosas que otros no pueden hacer fácilmente”
- c) Pensamientos automáticos: Beck (2000) indica que estos pensamientos automáticos constituyen las palabras o imágenes que pasan por la mente de la persona.

3.1.5 Pensamientos automáticos.

De acuerdo con Beck (citado por Oblitas, 2008) menciona que hay pensamientos inaccesibles, y que una persona no es consciente de su auto lenguaje. Estos pensamientos los denominó pensamientos automáticos: que a continuación serán mencionados:

- a) A menudo los pensamientos automáticos no son vagos, sino, más bien, específicos y discretos. Estos ocurren de forma taquigráfica, es decir solo aparece la palabra clave en una oración, como si fuera un estilo telegráfico.
- b) Los pensamientos automáticos parecen relativamente ser autónomos, en términos de que la persona no hace un esfuerzo por iniciarlos.
- c) Las personas relacionan esos pensamientos automáticos como posibles y razonables. Acepta la validez de ellos, sin cuestionarlos y sin probar su realidad y su lógica.
- d) El contenido de los pensamientos automáticos, particularmente de aquellos que son repetitivos y por lo tanto, los más poderosos es idiosincrático.
- e) Por lo común estos pensamientos incluyen mayor distorsión de la realidad que otros tipos de pensamientos.

Según Oblitas (2008) para este modelo teórico de los pensamientos automáticos lo resumen en los siguientes puntos.

- a) Muchos de estos pensamientos automáticos que contribuyen a desórdenes emotivos y conductuales no están accesibles ni para el paciente ni para el terapeuta.
- b) La falta de habilidad para hacer una introspección se deriva de las limitaciones inherentes de la forma en que el ser humano experimenta sus pensamientos.
- c) El paciente puede requerir entrenamiento sistemático y una práctica para facilitar el proceso de descubrimiento del contenido ideacional de sus pensamientos privados.

- d) La TRE que se emplea con adultos puede dirigirse también a asegurar el nivel suficiente de autodescubrimiento en la población joven.
- e) Para facilitar el mantenimiento y generalización del cambio, la instrucción terapéutica debe ser expresada de manera que sea compatible con él y que pueda ser incorporada dentro de su sistema de lenguaje idiosincrático y también dentro de su estructura cognitiva (Bernard, citado por Oblitas, 2008).

3.1.5.1 Tipos de pensamientos automáticos/distorsionados

Los pensamientos automáticos se evidencian en diferentes tipos de inferencias:

- Filtraje: se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran los aspectos positivos de la situación.
- Pensamiento polarizado: las cosas son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.
- Sobregeneralización: se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez.
- Interpretación del pensamiento: sin mediar palabra, la persona sabe que sienten los demás y porque se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar que sienten los demás respecto de ella.
- Visión catastrófica: se espera el desastre. La persona escucha un problema y empieza a decirse. “y si ...”, “y si estalla la tragedia”, “y si me sucede a mí”
- Personalización: cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, quien tiene mejor aspecto, etc.

- Falacias de control: tiene dos formas. La primera es la persona que se siente extremadamente controlada (se bloquea) y el control omnipotente, es decir se cree responsable de todo y de todos.
- La falacia de la justicia: la persona está resentida porque piensa que conoce que es la justicia, pero los demás no está de acuerdo con ello.
- Razonamiento emocional: cree que lo que siente tendrá que ser verdadero automáticamente.
- Falacia de cambio: espera que los demás cambiaran. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello. Las estrategias para cambiar a lo demás incluye en echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas. El resultado normal es que la otra persona se siente atacada o cohibida y no cambia en absoluto. El supuesto fundamental de este tipo de pensamiento es que la felicidad depende de los actos de los demás.
- Etiquetas globales: se generaliza uno o dos cualidades de un juicio negativo global.
- Culpabilidad: la persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a si misma de todos los problemas ajenos.
- Los debería: la persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que trasgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si la viola ella misma. A menudo la persona adopta a posición de juez y encuentra faltas.
- Tener razón: continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para

demostrar que se tiene razón. Estas personas tiene dificultad para escuchar nuevas informaciones.

- La falacia de la recompensa divina: espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se reciente cuando se comprueba que la recompensa no llega.

3.1.5.2 Técnicas cognitivas

Beck, A; Rush, J; Shaw, B; Emery, G. (1979) manifiestan que la terapia cognitiva se sirve de una amplia variedad de estrategias cognitivas y conductuales. El objetivo de las técnicas cognitivas es delimitar y poner a prueba las falsas creencias y los supuestos desadaptativos específicos del paciente. El método consiste en experiencias de aprendizaje altamente específicas dirigidas a enseñar a la paciente las siguientes operaciones:

- controlar los pensamientos automáticos negativos.
- identificar las relaciones entre cognición, afecto y conducta.
- examinar la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos distorsionados.
- sustituir estas cogniciones desviadas por interpretaciones más realistas.
- aprender a identificar y modificar las falsas creencias que les predisponen a distorsionar sus experiencias.

A continuación se mencionaran las técnicas cognitivas de la terapia cognitiva.

Detección de pensamientos automáticos, clasificación de las distorsiones cognitivas, búsqueda de evidencia para comprobar la validez de los pensamientos automáticos, concretización de hipótesis, descentramiento, descatastrofización, uso de imágenes, manejo de supuestos personales.

3.1.5.3 Técnicas conductuales

- Programación de actividades incompatibles, escala de dominio/placer, asignación de tareas graduadas, entrenamiento asertivo, entrenamiento en relajación, ensayo conductual y rol playing, exposición en vivo.

3.1.6 Terapia de esquemas de Young.

La terapia de los esquemas evolucionó a partir del tratamiento cognitivo de Beck, así mismo, integra elementos de las escuelas cognitivo-conductuales, teoría del apego, gestalt, constructivistas y elementos dinámicos (Rodríguez, 2009).

La descripción de esta terapia se desarrollará basada en el libro de Caballo (2004).

3.1.6.1 Concepto de esquemas tempranos desadaptativos.

Los esquemas tempranos desadaptativos (ETD) suponen una mayor profundización en el análisis de los fenómenos cognitivos que modulan la conducta. Tras lo que son las distorsiones cognitivas y los pensamientos automáticos, se encuentran los ETD, estables y solidos acerca de uno mismo en relación con la experiencia y que se han desarrollado desde la infancia y a lo largo de toda la vida. Los ETD tienen varias características que los definen:

- Son verdaderos e incondicionales. Su validez jamás se cuestiona por el sujeto. Son persistentes y muy resistentes al cambio. Contribuyen el núcleo cognitivo del individuo y cualquier amenaza de cambio sería como si tambaleasen los cimientos de la personalidad.
- Son disfuncionales y producen un malestar significativo que tienen como consecuencia trastornos de pánico, depresión, sentimientos de soledad, etc.

- Distorsionan el procesamiento de la información para mantenerse válidos e intactos. El concepto del sí mismo así como la interpretación de los acontecimientos, son procesos que se ven mediatizados por el esquema para mantener su validez.
- Se desencadenan por determinados acontecimientos ambientales cuyo contenido afecta directamente a un esquema determinado.
- Sus orígenes se encuentran en necesidades emocionales básicas, que no han sido satisfechas durante la infancia, y experiencias tempranas traumáticas o estresantes.

3.1.6.2 Dimensiones y tipos de esquemas.

Young (citado por Caballo, 2004) establece la existencia de 18 esquemas agrupados en 5 categorías o dimensiones. Dichas categorías hacen referencia a las relaciones tempranas disfuncionales de sujetos con los padres, hermanos y grupos de iguales y al estilo de comportamiento que, a partir de dichas experiencias la persona ha ido desarrollando.

3.1.6.2.1 Dimensión de desconexión y rechazo

Consiste en la expectativa de que uno no encontrará nadie que satisfaga sus necesidades de seguridad, estabilidad, cuidados, empatía, afecto, aceptación y respeto. Los antecedentes familiares contienen experiencias de separación o desarraigo familiar, padres ausentes, rechazo, castigo, indiferencia, actitudes críticas, etc.

- *Abandono / inestabilidad.* Es la sensación de inestabilidad y poca fiabilidad sobre aquellos que nos pueden proporcionar apoyo y amistad.
- *Desconfianza / abuso.* Idea de que los demás nos dañarán, abusarán de nosotros, nos humillarán, estafarán, mentirán, manipularán, o se aprovecharán. Implica que el daño es intencionado o el resultado de una negligencia injustificada y extrema.

- *privación emocional*. Expectativa de que los demás no nos van a proporcionar un apoyo emocional normal. Existen tres formas de privación: privación de cuidados (atención, afectos, calor y compañía), privación de empatía (comprensión, escucha, confianza, sentimientos compartidos) y privación de protección (ausencia de fuerza, protección y guía por parte de los otros)
- *imperfección / vergüenza*. Sensación de que uno es defectuoso, malo, no deseado o poco válido para las cosas importantes; o que uno va a resultar antipático si se relaciona con los demás. Esto puede implicar una hipersensibilidad a la crítica, rechazo y culpa, baja autoestima, tendencia a la comparación e inseguridad hacia los otros como vergüenza respecto a los propios defectos mostrados.
- *Distanciamiento / aislamiento social*. Sentimiento de que uno está aislado de los demás, es diferente de los otros y/o no forma parte de ningún grupo o comunidad.

3.1.6.3 Deterioro de la autonomía y la actuación.

Expectativa sobre uno mismo y sobre el ambiente que interfiere con la propia capacidad para la supervivencia, para funcionar de forma independiente o para actuar con éxito.

- *Dependencia / incompetencia*. Es la creencia de que uno es incapaz de manejar sus responsabilidades diarias, de una manera competente, sin una considerable ayuda de los demás (a menudo presentan indefensión)
- *Vulnerabilidad al daño o a la enfermedad*. Temor exagerado de que pueda ocurrir una catástrofe y que uno será incapaz de prevenirla.
- *Estar atrapado / inmadurez del sí mismo*. Excesiva implicación emocional y compenetración con una o más personas significativas a expensas de una plena

individualidad o de un normal desarrollo social. Implica la creencia de que no se puede vivir o ser feliz sin el constante apoyo de los demás.

- *Fracaso.* Creencia de que uno ha fracasado o es inferior a sus semejantes en cuanto a logros. La persona se considera inepta, ignorante debajo estatutos y con menos éxito que los demás.

3.1.6.4 Límites deteriorados.

Deficiencias en los límites internos, en la responsabilidad hacia los demás o en la orientación hacia metas a largo plazo. Conduce a dificultades para respetar los derechos de los demás, cooperar con ellos, comprometer o establecer objetivos personales realista.

- *Grandiosidad / estar en su derecho.* Creencia de que uno es superior a los demás, que se tiene el derecho a privilegios especiales. No está limitado por las normas de reciprocidad que regula las interacciones sociales normales.
- *Insuficiente autocontrol / autodisciplina.* Persistente dificultad o rechazo a tener suficiente autocontrol y tolerancia a la frustración para lograr objetivos personales o contener la expresión excesiva de los propios impulso y emociones.

3.1.6.5 Inclinación hacia los otros.

Se trata de una excesiva atención a los deseos, sentimientos y respuestas de los demás, a expensas de las propias necesidades, con el fin de obtener amor y aprobación, mantener la sensación de vinculación con el otro o bien para evitar represalias.

- *Subyugación.* Excesiva rendición al control de los demás debido a que el individuo se siente coaccionado – sometido, con el fin de evitar la ira, las represalias o el abandono. Existen dos formas de subyugación: de las necesidades (supresión de las

propias decisiones, preferencias, deseos) y la subyugación emocional (supresión de las propias emociones, especialmente de la ira).

- *Autosacrificio.* Excesiva dedicación a satisfacer de forma voluntaria las necesidades de los demás en situaciones cotidianas a costa de las propias gratificaciones. La razón más común es evitar causar dolor a los otros, evitar la culpa de los sentimientos egoístas.
- *Búsqueda de aprobación / reconocimiento.* Excesivo énfasis en obtener aprobación reconocimiento o atención por parte de los otros a expensas del desarrollo de una identidad propia segura y real.

3.1.6.6 *Sobrevigilancia e inhibición.*

Se da un excesivo énfasis en el control de los sentimientos, impulsos y referencias espontáneos o en satisfacer normas y expectativas rígidas e interiorizadas sobre la actuación y el comportamiento ético, a expensas, a menudo, de la felicidad, la expresión de uno mismo, el estar relajado, la relaciones íntimas o la salud.

- *Negatividad / pesimismo.* Atención duradera y general sobre los aspectos negativos de la vida mientras minimiza o se olvida de los aspectos positivos.
- *Inhibición emocional.* Inhibición excesiva de las actuaciones, sentimientos o comunicaciones espontaneas, habitualmente para evitar la desaprobación de los otros, los sentimientos de vergüenza o el perder el control de los propios impulsos. Los aspectos más comunes de la inhibición son: inhibición de la ira y la agresividad, de impulsos positivos, excesivo énfasis en la racionalidad a expensas de la emocionalidad y dificultad en la expresión de la vulnerabilidad o en la comunicación libre de los propios sentimientos, necesidades, etc.

- *Normas inflexibles/ hipercrítica.* Se refiere a la creencia subyacente de que uno necesita esforzarse en satisfacer las más alta normas interiorizadas de conducta y rendimiento para evitar la crítica.
- *Castigo.* La creencia de que se debería castigar a la gente por cometer errores. Implica la tendencia a enfadarse, a ser intolerante, punitivo e impaciente con aquellas personas.

3.1.6.7 *Procesos de esquemas.*

Existen tres formas distintas de operar un esquema en una determinada persona.

3.1.6.7.1 Rendición al esquema

El proceso de rendición hace referencia a aquellas maniobras cognitivas y conductuales que sirven para reforzar y conservar la vigencia del esquema. El individuo piensa y actúa conforme al dictado de su ETD. Por ejemplo, si se trata de un esquema autosacrificio, la persona actuara según las necesidades de los demás ignorando las suyas. Para que se produzca un proceso de rendición es necesario que el individuo cometa distorsiones cognitivas. Por otra parte, la persona que se encuentra bajo el dominio de un ETD lleva a cabo también hábitos y comportamientos frustrantes. Estos patrones de conducta regidos y persistentes solo sirven para reforzar la validez del esquema.

3.1.6.7.2 Evitación del esquema

Cuando un esquema se activa como el individuo experimenta afectos y emociones altamente desagradables, tales como ansiedad, tristeza, ira, abatimiento, etc. Por ello algunas personas tienen que desarrollar estrategias encaminadas a prevenir la activación del esquema. Si en el modo de rendición el sujeto piensa y actúa conforme a las directrices del esquema, en el modo de evitación el esquema se percibe como una serie amenaza y por ello debe ser evitado.

Los mecanismos que se emplean para la evitación del esquema incluyen las evitaciones cognitiva, conductual y afectiva. Estas estrategias permiten que el sujeto pueden experimentar cierto alivio al poder escapar del miedo y la angustia que lleva consigo el esquema; no obstante, esta estrategia es también la mejor forma de que el esquema se perpetúe y consolide.

3.1.6.7.3 Compensación del esquema

Este esquema opera desarrollando un mecanismo de compensación según el cual una persona adopta estilos cognitivos y/o conductuales que parecen ser opuestos a los que cabría esperar del esquema. La compensación es un intento de engañar, acorto plazo, el contenido del esquema, pues casi siempre este termina por demostrar a la persona su incuestionable invalidez. Cuando la compensación fracasa, el esquema se activa y de esta forma, termina por producir todos los ajustes emocionales.

3.1.6.8 Modos de esquemas.

Los modos pueden ser adaptativos o disfuncionales. Estos modos consisten en pensamientos, emociones y conductas dominadas por un factor común. Young (citado por Caballo, 2004) describe diez modos de esquema.

- *Modos de la infancia.* Son innatos y universales y el individuo puede manifestarlos ante determinados acontecimientos.
 - Niño vulnerable.
 - Niño enfadado.
 - Niño impulsivo / indisciplinado.
 - Niño feliz.
- *Modos desadaptativos de afrontamiento.* Se refieren a estilos de afrontamiento basados en la rendición, evitación y compensación del esquema.

- Capitulador complaciente.
- Protector desvinculado.
- Sobrecompensador
- *Modos de padre / madre disfuncional.* El paciente llega a ser como el padre que lleva interiorizado.
 - Padre / madre punitivo.
 - Padre / madre exigente.
 - Modo de adulto saludable. Se trata del modo que se pretende fortalecer en la terapia.

3.1.7 Técnicas cognitivas.

El objetivo de las siguientes técnicas es la modificación de estructuras cognitivas muy profundas: Cuestionamiento de la validez de los esquemas, reformulación de las pruebas que sustentan el esquema, evaluación de las ventajas e inconvenientes de los estilos de afrontamiento, diálogos dirigidos entre la alternativa saludable y la alternativa del esquema, tarjetas de aviso, diario de los esquemas, técnicas experienciales, imaginación de escenas y diálogos, recuerdos traumáticos, cartas emocionales y ruptura de patrones conductuales en la imaginación.

3.1.8 Técnicas conductuales.

Las técnicas que se utiliza para el cambio conductual pueden ser los siguientes: Ensayos en la imaginación y representación de papeles, asignación de tareas para casa y utilización de tarjetas de aviso.

4. Hipótesis de la investigación

4.1 Hipótesis general.

Existen diferencias significativas entre los patrones de creencias irracionales de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de la ciudad de Lima.

4.2 Hipótesis específicas.

- Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional: es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.
- Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.
- Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional ciertos actos no solo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.
- Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.

- Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional la infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.
- Existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima.

5. Definición conceptual de términos

5.1 Creencias racionales.

Son aquellas cogniciones evaluativas de cada persona y con un sentido de tipo preferencia (aunque no absoluto). Estas creencias son racionales por dos aspectos: 1. Porque son relativas y 2. Porque no impiden el logro de objetivos y propósitos básicos (Leyva, Infante, 2008).

5.2 Creencias irracionales.

Beck (2000) indica que estas creencias irracionales generalmente actúan sin que seamos conscientes de ellas, se expresan con frecuencia en términos absolutos tales como “soy un fracaso”, “no valgo para nada” o “el mundo es peligroso”.

5.3 Pensamiento.

Los pensamientos son respuestas privadas a ciertos estímulos y constituyen estímulos para futuras respuestas; el pensamiento puede ser preposicional (cuando expresa una proposición o petición), imaginativo (imágenes que vemos en nuestra mente) o motórico (secuencias de movimientos mentales) (Chertok, 2006; Becoña, 2002).

5.4 Rendimiento académico.

El rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende, se mide mediante las calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico (Pérez, Ramón, Vázquez, 2000).

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Método de la investigación

La presente investigación pertenece a un diseño no experimental, porque la información se obtendrá a partir de una base de datos y a partir de ello se analizarán los resultados (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Además, la investigación fue de corte transversal puesto que los datos fueron recolectados en un momento y tiempo único. Así mismo, esta investigación es de tipo descriptivo, comparativo porque busca conocer cómo se manifiestan las creencias irracionales en un grupo de estudiantes universitarios según el rendimiento académico (alto, promedio y deficiente) en una universidad particular de la ciudad de Lima (Hernández et al. 2006).

2. Variable de la investigación

2.1 Identificación de la variable.

2.1.1. Creencias irracionales

Son aquellas creencias que se basan en opiniones subjetivas antes que en hechos objetivos, derivando en una percepción inadecuada de la realidad, ponen en riesgo el bienestar y la seguridad personal, impiden el progreso hacia las propias metas, llevan a experimentar con frecuencia un malestar interno mayor que el que es doble tolerar con comodidad y producen innecesarios conflictos con otros miembros de la comunidad (Ellis y Harper, 1975).

2.1.2 Dimensiones de la variable según Guzmán (2012)

Necesidad de aprobación: es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno, en lugar de concentrarse en su propia estimación, en conseguir aprobación para fines importantes, y en querer en vez de ser querido. Es realmente imposible gustar a todas las personas que nos rodean. Incluso aquellas personas a las que gustamos básicamente y nos aprueban, discreparán con algunas de nuestras conductas y cualidades.

Perfeccionismo: debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en lugar de la idea de que está bien esforzarse por actuar correctamente, pero no “necesitar” del éxito ni poner nuestra felicidad en juego en cada empresa. Conviene aceptarnos a nosotros mismos como criaturas muy imperfectas, afectadas de limitaciones humanas generales y de fallas específicas. Los resultados de la creencia de que uno ha de ser perfecto son: los autoreproches ante el fallo inevitable, disminución de la autoestima, aplicación de patrones perfeccionistas al cónyuge y a los amigos, y paralización y miedo a intentar cualquier cosa.

Condenación: Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada, en lugar de la idea de que determinados actos son inapropiados o antisociales, y que la gente que los realiza se está comportando torpemente, en forma ignorante o en forma perturbada, siendo lo mejor tratar de ayudarlos a cambiar su conducta antes que buscar su sufrimiento.

Catastrofismo: es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran, en lugar de la idea de que es una lástima que las cosas no sean como a uno le gustaría, y que es mejor tratar de cambiar o controlar las condiciones, de modo que se hagan más satisfactorias; pero, si el controlar o cambiar situaciones incómodas es imposible, es preferible aceptar su existencia y dejar de seguir lamentándose de cuán malas son. Esto

puede describirse como el síndrome del niño mimado. Tan pronto como el globo se desinfla, empieza el diálogo: “¿Por qué me pasa esto a mí? Maldición, no puedo soportarlo. Es horrible, todo es un asco”. Cualquier inconveniente, problema o fallo que aparezca en su camino se interpreta de este modo. El resultado es una profunda irritación e intenso estrés.

Incontrolabilidad: la infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos, en lugar de la idea de que virtualmente toda infelicidad humana es causada o mantenida por la manera de ver uno las cosas, antes que por las cosas mismas. Una deducción lógica a partir de esta creencia, es pensar que para lograr la felicidad o evitar la tristeza hay que controlar los acontecimientos externos. Dado que ese control es limitado y que no podemos manipular los deseos de los demás, el resultado es la sensación de infelicidad y una ansiedad crónica. Atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad.

Influencia del pasado: si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando, en lugar de la idea de que deberíamos aprender de nuestras experiencias pasadas, pero sin apegarnos demasiado a ellas ni dejarnos influenciar excesivamente. Las cosas que ocurrieron ya no tienen cambio; solamente nuestro presente nos abre la puerta de la transformación. De nada nos sirven los lamentos o los reproches; si cometimos errores, admitámoslos y tomemos la decisión de aprender de ellos para no repetirlos, pues eso es lo único sensato que podemos hacer.

2.2 Operacionalización de la variable.

A continuación en la tabla 1, se muestra la operacionalización de la variable creencias irracionales.

Tabla 1.

Operacionalización de la variable creencias irracionales

Variable	Dimensiones	Items	Tipo de respuesta		Valor de cada alternativa
Creencias irracionales	Necesidad de aprobación	P1, p7, p13, p19, p25, p31, p37, p43, p49, p55	Verdadero	Falso	Un punto cada respuesta de acuerdo a la hoja de calificación
	Perfeccionismo	P2, p8, p14, p20, p26, p32, p38, p44, p50, p56	Verdadero	Falso	Un punto cada respuesta de acuerdo a la hoja de calificación
	Condenación	P3, p9, p15, p21, p27, p33, p39, p45, p51, p57	Verdadero	Falso	Un punto cada respuesta de acuerdo a la hoja de calificación
	Catastrofismo.	P4, p10 p16, p22, p28, 34, p40, p46, p52, p58	Verdadero	Falso	Un punto cada respuesta de acuerdo a la hoja de calificación
	Incontrolabilidad.	P5, p11, p17, p23, p29, p35, p41, p47, p53, p59	Verdadero	Falso	Un punto cada respuesta de acuerdo a la hoja de calificación
	Influencia del pasado	P6, p12, p18, p24, p30, p36, p42, p48, p54, p60	Verdadero	Falso	Un punto cada respuesta de acuerdo a la hoja de calificación

3. Delimitación geográfica y temporal

La investigación se llevó a cabo en una universidad particular de Lima, con los estudiantes matriculados en el primer semestre del año académico 2015 – I. La universidad está ubicada en el Km. 19.5 de la carretera central – Ñaña.

Los estudiantes en su gran mayoría provienen de diferentes lugares, con diferentes costumbres e idiosincrasias peruanas y extranjeras.

4. Participantes

Los estudiantes que participaron en la investigación fueron elegidos a través de un muestreo no probabilístico, se consideró tanto los de sexo femenino como los de sexo masculino entre las edades de 16 a 24 años.

4.1 Criterios de inclusión y exclusión.

Para ser parte de la población de estudio, los investigados tuvieron las siguientes características.

- Estar matriculados en el primer semestre académico 2015 – I.
- Asistir de forma regular durante el primer semestre académico 2015 – I.
- Estudiantes del sexo femenino y masculino, cuyas edades estén entre los 16 y 24 años.

Por el contrario, fueron excluidos:

- Estudiantes que no estén matriculados en el primer semestre académico 2015 – I.
- Estudiantes menores de 16 años.
- Estudiantes mayores de 24 años.

4.2 Características de la muestra.

A continuación, en la tabla 2 se presentan las características de la muestra de estudio, considerando los siguientes datos: facultad, escuela profesional, género, procedencia, tiene una relación, trabaja, evaluación de su aprendizaje, evaluación de la metodología de enseñanza del docente, culminará su carrera.

En la tabla 2 se puede observar que la muestra está conformada el 62,6% de la facultad de ciencias de la salud, de la facultad de ingeniería el 31,9 % y de la facultad de ciencias humanas y educación el 5,5%; en cuanto a la escuela profesional la muestra mayoritaria es de psicología con el 45,8%; respecto al género el 68,1% es población femenina, provenientes de la región costa 55,2%.

Así mismo, la muestra mayoritaria no tiene una relación (enamoramamiento, noviazgo) 68,1%; en relación al trabajo el 77,7% de la muestra no trabaja; respecto a cómo evalúan su aprendizaje, el 52,3% se califica como regular y el 47,7% como bueno; así también, el 50,3% de la muestra indicó que la metodología de enseñanza de los docentes es buena; finalmente el 99,7% se observa que culminará su carrera.

Tabla 2

Características sociodemográficas de la muestra de estudio

Variable sociodemográficas	n	%
Facultad		
Facultad de Ciencias de la Salud	194	62,6%
Facultad de Ingeniería y Arquitectura	99	31,9%
Facultad de Ciencias Humanas y Educación	17	5,5%
Escuela profesional		
Psicología	142	45,8%
Enfermería	28	9,0%
Nutrición	24	7,7%
Ingeniería civil	39	12,6%
Ingeniería ambiental	60	19,4%
Comunicación	17	5,5%
Género		
Masculino	99	31,9%
Femenino	211	68,1%
Procedencia		
Costa	171	55,2%
Sierra	95	30,6%

Variable sociodemográficas	n	%
Selva	33	10,6%
Extranjero	11	3,5%
Tiene una relación		
Si está en una relación	99	31,9%
No está en una relación	211	68,1%
Trabaja		
Si trabaja	69	22,3%
No trabaja	241	77,7%
Como evalúas tu aprendizaje		
Bueno	148	47,7%
Regular	162	52,3%
Malo	00	0%

5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

5.1 Registro de opiniones (A).

Inicialmente Ellis 1958 propone 12 creencias irracionales, el mismo autor en 1962 realiza una revisión reduciendo a 11 creencias irracionales. Para el año 1982 Davis, Mckay y Eshelman, publican el registro de opiniones con 10 creencias irracionales y 100 ítems.

El instrumento que se usará en la presente investigación, es adaptado por Guzmán (2009) quien valida el registro de opiniones para el contexto peruano, reduciéndolo a 6 creencias irracionales, con 65 ítems, con un Alfa de Cronbach de 0.61, que se considera aceptable para medir variables de esta naturaleza, la validez de contenido lo realizó a través del criterio de seis jueces, especialistas reconocidos y de experiencia en el uso de la Terapia Racional Emotiva; determinando un coeficiente de V de Aiken, para las seis sub escalas fluctuantes entre 0.92 y 0.98, y para la prueba completa de 0.95.

El registro de opiniones está constituido por seis escalas, las que evalúan seis creencias irracionales, cada creencia irracional es explorada a través de 10 ítems. De esta manera el

inventario en conjunto tiene un total de 65 ítems o reactivos; el cuestionario es aplicable a partir de los 14 años, la modalidad de aplicación del registro de opinión puede ser individual o colectivo, en un tiempo aproximado de 20 minutos.

El registro de las respuestas se consigna en una hoja de respuesta del registro de opiniones forma A. La prueba debe ser llena completamente, sin dejar ningún ítem sin responder. La hoja de respuestas esta etiquetada con “V” y “F”, donde V es verdadero y F es falso.

Para la calificación, es importante considerar la consistencia de las respuestas: para llevarla a cabo basta con realizar una comparación entre las respuestas dadas a los 5 últimos ítems, que aparecen en la línea final del protocolo (61, 62, 63, 64 y 65) con los ítems siguientes 2, 12, 17, 38 y 53, en principio se considera inconsistente que las respuestas a ambos ítems sean iguales, ya que semánticamente son antónimos.

Se calcula de manera total de inconsistencias, marcando la suma de ellas, si la suma va de 0 a 2, la prueba es consistente, 3 es regular y 4 y 5 la prueba es invalida. Se establece un límite de 3 inconsistencias sobre un máximo de 5 para ser considerado valido el protocolo. Pues de otra manera la prueba no tiene validez.

5.2 Consentimiento informado.

Se elaboró un consentimiento informado, tal como lo indican los principios éticos vigentes para proveer la confidencialidad de la información y la privacidad que están resguardadas por el secreto profesional en favor de los sujetos evaluados.

5.3 Proceso de recolección de datos.

El proceso de recolección de datos se realizó en una universidad particular de Lima. Para proceder a la recolección de datos se solicitó un permiso al centro de investigación de dicha universidad, la administración del instrumento de la evaluación se realizó en diferentes

tiempos, y de forma colectiva. El tiempo aproximado fue de 20 minutos por cada aula de clase. Las evaluaciones se realizaron en horas de clase, previamente planificadas con los profesores de los cursos, los cuales presentarán al investigador.

Finalmente se pasó a la depuración de las pruebas y luego el procesamiento y análisis estadístico.

6. Procesamiento y análisis de datos

Se utilizaron tablas de frecuencias y de doble entrada, la prueba de kolmogorov smirnov para ver si la muestra tiene una distribución normal, la prueba de contraste de Kruskal Wallis, los resultados fueron procesados y analizados con el software estadístico SPSS 20.0.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Análisis descriptivo

1.1 Creencias irracionales.

En la tabla 3 se aprecia que un grupo importante de estudiantes no presentan la idea irracional de necesitar la aprobación de los demás (49.7%) no obstante el 19% si presenta esta idea irracional de manera marcada, es decir estos estudiantes creen que es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas de su entorno. De manera similar el 19% creen que deben ser absolutamente competentes en todos los aspectos posibles. También se aprecia que el 39.4% cree que determinados actos son inapropiados y que las personas que lo realizan deberían ser ayudados a cambiar su conducta antes que buscar su sufrimiento, mientras que el 22.3% cree que ciertos actos son viles y condenables y la gente que los realiza debe ser avergonzada y castigada. Así mismo se observa que más de la mitad de estudiantes (58.1%) no tiene la creencia irracional afección al pasado, es decir, estos estudiantes cree que se debe aprender de las experiencias pasadas, pero sin apegarnos demasiado a ellas.

Tabla 3

Resultados descriptivos de la variable creencias irracionales

Ideas irracionales	Racional		Tendencia racional		Tendencia irracional		Irracional	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Necesidad de aprobación	154	49,7	55	17,7	42	13,5	59	19,0
Perfeccionismo	77	24,8	119	38,4	55	17,7	59	19,0
Condenación	122	39,4	68	21,9	51	16,5	69	22,3
Catastrofismo	104	33,5	88	28,4	60	19,4	58	18,7
Incontrolabilidad	56	18,1	153	49,4	61	19,7	40	12,9
Influencia del pasado	180	58,1	55	17,7	36	11,6	39	12,6

1.2 Creencias irracionales según datos sociodemográficos

En la tabla 4 se observa que el 45.5% de los varones cree que debe concentrarse en su propia estima y en querer en vez de ser querido, de manera similar ocurre con las mujeres, donde más de la mitad (51.7%) piensa de la misma manera. Respecto a la edad se observa que el grupo de 16 a 20 años (50.5%) y los de 21 a 24 años (48%) comparten la misma idea racional. Así mismo, se observa que el 38.4% de los varones, y de las mujeres no tienen la idea irracional de perfeccionismo, estos estudiantes tienen tendencia a creer que deben esforzarse por actuar correctamente, pero no necesitan del éxito para sentirse realizados; de manera similar ocurre con el grupo de edad de 16 -20 años con el 37.15% y con los de 21 a 24 años con el 41% respectivamente.

En la tabla 4 también se aprecia que el 41.4% de los hombres y el 38.4% de las mujeres, creen que ciertos actos son inapropiados y en lugar de condenar a la gente que los realiza, deben buscar ayudarlos a modificar sus comportamientos; de manera similar ocurre con un

buen grupo de estudiantes con edades de 16 – 20 (36.7%) años y de 21 a 24 (45%) años, quienes piensan de la misma manera. No obstante, el 26.3% de los varones y el 20.4% de las mujeres si tienen la idea irracional de condenación, es decir, estos estudiantes piensan que hay actos que no solo son malos sino condenables y viles y las personas que los realizan deben ser avergonzados y castigados, esta idea irracional es compartida por los estudiantes con edad de 16 a 20 años con el 21.4% y los de 21 a 24 años con el 24%.

Así mismo, en la tabla 4 se aprecia que el 36.4% del género masculino y el 32.2% del género femenino no tienen la idea irracional de catastrofismo, es decir, creen que en lugar de sentir lástima por las cosas que no son como les gustaría que sean, los aceptan y dejan de lamentarse; de igual manera sucede con el grupo de edad de 16 a 20 años (34.8%) y con los de 21 a 24 años (31%) años respectivamente. Por el contrario, el 20.2% de los hombres, tienen tendencia irracional a creer que es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como les gustaría que sean, también el 22.3% de las mujeres comparten esta misma creencia de manera irracional. Respecto a la edad ocurre que el 19% de los estudiantes entre 16 y 19 años tienen tendencia irracional, y el 24% de los estudiantes de 21 y 24 años son totalmente irracionales.

En cuanto a la creencia irracional incontrolabilidad, más de la mitad (50.5%) de los hombres tienen tendencia racional a creer que la infelicidad humana es causada o mantenida por la manera de ver las cosas que por las cosas mismas, de manera similar un grupo importante (48.8%) de mujeres, comparten la misma creencia; no obstante, el 20.4% de las mujeres evidencian tendencia irracional al creer que la infelicidad humana es causada por los hechos externos, y les es impuesta por la gente y los acontecimientos, de igual manera, el 19% de los estudiantes con edades de 16 a 20 años, tienen la misma creencia.

Respecto a la creencia irracional afección al pasado el 52.5% de los hombres, el 60.7% de las mujeres, el 57.6% de los estudiantes de 16 a 20 años, y el 59% de estudiantes de 21 a 24 años no tienen la creencia irracional de afección al pasado, es decir estos estudiantes creen que deberían aprender de sus experiencias pasadas, pero sin apegarse demasiado a ellas ni dejarse influenciar excesivamente.

Tabla 4

Creencias irracionales según datos sociodemográficos en estudiantes universitarios

Creencias irracionales	Género				Edad			
	Masculino		Femenino		16 - 20		21 -24	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Necesidad de aprobación								
Racional	45	45.5%	109	51.7%	106	50.5%	48	48%
Tendencia Racional	14	14.1%	41	19.4%	34	16.2%	21	21%
Tendencia Irracional	16	16.2%	26	12.3%	29	13.8%	13	13%
Irracional	24	24.2%	35	16.6%	41	19.5%	18	18%
Perfeccionismo								
Racional	24	24.2%	53	25.1%	49	23.3%	28	28%
Tendencia Racional	38	38.4%	81	38.4%	78	37.1%	41	41%
Tendencia Irracional	24	24.2%	31	14.7%	37	17.6%	18	18%
Irracional	13	13.1%	46	21.8%	46	21.9%	13	13%
Condenación								
Racional	41	41.4%	81	38.4%	77	36.7%	45	45%
Tendencia Racional	15	15.2%	53	25.1%	51	24.3%	17	17%
Tendencia Irracional	17	17.2%	34	16.1%	37	17.6%	14	14%
Irracional	26	26.3%	43	20.4%	45	21.4%	24	24%
Catastrofismo								
Racional	36	36.4%	68	32.2%	73	34.8%	31	31%
Tendencia Racional	32	32.3%	56	26.5%	61	29%	27	27%
Tendencia Irracional	20	20.2%	40	19.0%	36	17.1%	24	24%
Irracional	11	11.1%	47	22.3%	40	19%	18	18%
Incontrolabilidad								
Racional	19	19.2%	37	17.5%	38	18.1%	18	18%
Tendencia Racional	50	50.5%	103	48.8%	104	49.5%	49	49%
Tendencia Irracional	18	18.2%	43	20.4%	40	19%	21	21%
Irracional	12	12.1%	28	13.3%	28	13.3%	12	12%

Influencia del pasado								
Racional	52	52.5%	128	60.7%	121	57.6%	59	59%
Tendencia Racional	19	19.2%	36	17.1%	36	17.1%	19	19%
Tendencia Irracional	14	14.1%	22	10.4%	24	11.4%	12	12%
Irracional	14	14.1%	25	11.8%	29	13.8%	10	10%

En la tabla 5 se observa que el 53.1% de estudiantes de la facultad de ciencias de la salud (FCS), el 45.5% de la facultad de ingeniería y arquitectura (FIA), y el 35.3% de la facultad de ciencias humanas y educación (FACIHED), no tienen la creencia irracional de necesidad de aprobación, es decir, estos estudiantes creen que deben concentrarse en su propia estima, en conseguir aprobación y aceptación por parte de sus pares solo para fines importantes; no obstante, el 26.3% de la facultad de FIA si tienen la creencia irracional, buscando ser queridos, aprobados y aceptados por todas las personas significativas de su entorno. Por otro lado, el 52.7% de los estudiantes que tienen un aprendizaje bueno, no tiene la creencia irracional de necesidad de aprobación, es decir, creen que deberían intentar honestamente ser aprobados en muchos casos por razones prácticas, de manera similar, el 46.9% de los estudiantes que tienen un aprendizaje regular, comparten la misma creencia; por el contrario el 20.4% de los estudiantes regulares tienen un necesidad extrema de ser amados y aprobados por prácticamente cada persona de su entorno.

Así mismo, en la tabla 5 se puede apreciar que el 37.6% de los estudiantes de FCS, y el 42.4% de los estudiantes de FIA tienen tendencia racional a creer que deben concentrarse en disfrutar, no solo con algún resultado, sino también en el proceso de lo que hace; no obstante el 21.2% si tiene esta idea de manera irracional, es decir para que se puedan sentir valiosos, deben ser competentes, inteligentes, eficaces y capaces de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles. En relación al aprendizaje los estudiantes que califican como bueno el

35.1% y el (41.4%) de los que califican como regular, también evidencian tendencia racional al creer que deben aceptarse como personas imperfectas, y falibles, pero que deben esforzarse por actuar correctamente.

En relación a la idea irracional de condenación, la tabla 5 permite apreciar que el 37.1% de los estudiantes de FCS no tiene la creencia irracional, es decir, creen que no deben criticar o culpar a los demás por sus fallos, sino comprender que las personas pueden cometer tales actos por simpleza o ignorancia; de manera similar, el 43.4% de los estudiantes de FIA, y el 41.2% de los estudiantes de FACHIED, tienen la misma creencia. Por el contrario el 20.6%, el 24.2% y el 29.4% de los estudiantes de las tres facultades, si tienen la creencia irracional de condenación, es decir, se sienten alterados, enfadados y rencorosos porque creen que algunas personas son gente mala; que a causa de su maldad actúan de forma inmoral; y que el único medio de impedir que actúen de esa manera es haciéndoles sentirse culpables y castigándoles. Respecto al aprendizaje los estudiantes que se evalúan como bueno el 39.9% y los que se evalúan como regular el 38.9% creen que en lugar de condenar, avergonzar y castigar a las personas que hacen actos inapropiados, se les debe ayudar a cambiar; por el contrario el 25.7% de los estudiantes que tienen buen aprendizaje son irracionales al creer que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.

En la tabla 5 también se puede observar que el 34% de los estudiantes de la facultad de FSC y el 34.4% de la facultad de FIA creen que deben intentar sacar el máximo provecho de las situaciones frustrantes, aprender de ellas, aceptarlas como un desafío e integrarlas de forma útil a su vida; no obstante, el 21.1% de los estudiantes de la facultad de FCS tienen tendencia irracional al creer que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas y las personas no

vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen, de manera similar, el 21.2% de los estudiantes de FIA comparten la misma creencia de manera irracional. Por otro lado, los estudiantes que en su aprendizaje son buenos el 16.9% tienen tendencia irracional, mientras que los que califican como regular el 22.8% son irracionales al creer que deben sentirse deprimidos, abatidos, frustrados porque las personas y situaciones no están como quieren que estén.

En relación a la creencia irracional de incontabilidad, el 48.5% de los estudiantes de la facultad de FCS y más de la mitad (58.8%) de los estudiantes de la facultad FACHIED tienen tendencia racional al creer que la infelicidad en gran parte viene de dentro y su origen es esa misma persona infeliz, en cambio, el 18.6% de los estudiantes de la facultad de FCS y el 21.2% de la FIA, creen que la infelicidad humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones, evidenciando irracionalidad en esta creencia. Por otro lado, los estudiantes que evalúan su aprendizaje como bueno, la mitad (50%) evidencia tener tendencia racional; de manera similar, los estudiantes que evalúan como regular su aprendizaje el 48.8% tienen la misma tendencia racional; es decir, los estudiantes creen que toda infelicidad humana es causada o mantenida por la manera de ver uno las cosas, antes que por las cosas mismas; no obstante, el 20.9% de los estudiantes con aprendizaje bueno son irracionales al creer que la infelicidad humana es causada por los hechos externos, y que les es impuesta por la gente y los acontecimientos.

En relación a la última creencia, el 63.9% de los estudiantes de la facultad de FCS, no tienen la creencia irracional de afección al pasado, es decir, creen que las cosas que ocurrieron ya no tienen cambio y solamente el presente les abre la puerta para la transformación, de manera similar, el 48.5% de los estudiantes de la FIA y el 47.1% de los estudiantes de

FACHIED, comparten la misma creencia racional; no obstante, el 20.2% de los estudiantes de FIA son irracionales al creer que el pasado de una persona es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó siempre le seguirá afectando. Respecto al aprendizaje, los estudiantes que indican que su aprendizaje es bueno, más de la mitad (60.1%) evidencia ser racional, al creer que cuando algo es verdad en alguna circunstancia, no siempre es verdad en todas las circunstancias que vendrán; esta creencia es compartida por el 56.2% de los estudiantes que indican que tienen un aprendizaje regular; en cambio el 14.9% de los estudiantes con aprendizaje bueno evidencia tendencia irracional al creer que si algo afectó su vida fuertemente en alguna ocasión, siempre la seguirá afectando, de manera similar, el 14.2% de los estudiantes con aprendizaje regular comparte esta creencia pero de manera irracional.

Tabla 5

Creencias irracionales según datos sociodemográficos en estudiantes universitarios

Creencias irracionales	Facultad						¿Cómo evalúas tu aprendizaje?			
	FCS		FIA		FACIHED		Bueno		Regular	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Necesidad de aprobación										
Racional	103	53.1%	45	45.5%	6	35.3%	78	52.7%	76	46.9%
Tendencia Racional	33	17%	17	17.2%	5	29.4%	25	16.9%	30	18.5%
Tendencia Irracional	28	14.4%	11	11.1%	3	17.6%	19	12.8%	23	14.2%
Irracional	30	15.5%	26	26.3%	3	17.6%	26	17.6%	33	20.4%
Perfeccionismo										
Racional	56	28.9%	16	16.2%	5	29.4%	45	30.4%	32	19.8%
Tendencia Racional	73	37.6%	42	42.4%	4	23.5%	52	35.1%	67	41.4%
Tendencia Irracional	31	16%	20	20.2%	4	23.5%	27	18.2%	28	17.3%
Irracional	34	17.5%	21	21.2%	4	23.5%	24	16.2%	35	21.6%
Condenación										
Racional	72	37.1%	43	43.4%	7	41.2%	59	39.9%	63	38.9%
Tendencia Racional	48	24.7%	15	15.2%	5	29.4%	30	20.3%	38	23.5%
Tendencia Irracional	34	17.5%	17	17.2%	0	0.0%	21	14.2%	30	18.5%
Irracional	40	20.6%	24	24.2%	5	29.4%	38	25.7%	31	19.1%

Catastrofismo										
Racional	66	34%	34	34.4%	4	23.5%	55	37.2%	49	30.2%
Tendencia Racional	53	27.3%	28	28.3%	7	41.2%	47	31.8%	41	25.3%
Tendencia Irracional	41	21.1%	16	16.2%	3	17.6%	25	16.9%	35	21.6%
Irracional	34	17.5%	21	21.2%	3	17.6%	21	14.2%	37	22.8%
Incontrolabilidad										
Racional	38	19.6%	16	16.2%	2	11.8%	28	18.9%	28	17.3%
Tendencia Racional	94	48.5%	49	19.5%	10	58.8%	74	50%	79	48.8%
Tendencia Irracional	36	18.6%	21	21.2%	4	23.5%	31	20.9%	30	18.5%
Irracional	26	13.4%	13	13.1%	1	5.9%	15	10.1%	25	15.4%
Influencia del pasado										
Racional	124	63.9%	48	48.5%	8	47.1%	89	60.1%	91	56.2%
Tendencia Racional	33	17%	18	18.2%	4	23.5%	21	14.2%	34	21%
Tendencia Irracional	19	9.8%	13	13.1%	4	23.5%	22	14.9%	14	8.6%
Irracional	18	9.3%	20	20.2%	1	5.9%	16	10.8%	23	14.2%

1.3 Nivel de rendimiento académico.

En la tabla 6 se observa que el 60.3% de los estudiantes tienen un rendimiento académico regular, es decir son estudiantes que tienen ponderados entre 13 y 15; el 35.8% de la muestra tienen un rendimiento académico bueno, son aquellos estudiantes que tienen un ponderado entre 16 y 20; y solo el 3.9% evidencia un rendimiento académico deficiente, teniendo ponderados por debajo de 13.

Tabla 6

Categorías del rendimiento académico en estudiantes universitarios

Rendimiento académico	N	%
Deficiente	12	3.9
Regular	187	60.3
Bueno	111	35.8

1.4 Nivel de rendimiento académico según creencias irracionales.

En la tabla 7 se observa que un grupo importante (51.9%) de estudiantes con rendimiento académico regular no tiene la idea irracional de necesitar la aprobación de los demás, es decir,

son estudiantes que creen que cuando no son amados o aprobados por los que les gustaría que estuvieran a su lado, admiten que es fastidioso y frustrante, pero se abstienen de creer que es horroroso y catastrófico, de manera similar ocurre con los estudiantes con rendimiento académico bueno (45%); por el contrario, el 19.3% si presenta esta idea irracional, es decir este grupo de estudiantes cree que es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su medio social, de manera similar, ocurre con los estudiantes con rendimiento académico bueno (18%) y deficiente (25%).

Tabla 7

Comparación de la creencia irracional “necesidad de aprobación” según rendimiento

Rendimiento académico	Necesidad de aceptación							
	Racional		Tendencia Racional		Tendencia Irracional		Irracional	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Deficiente	7	58.3%	1	8.3%	1	8.3%	3	25.%
Regular	97	51.9%	32	17.1%	22	11.8%	36	19.3%
Bueno	50	45%	22	19.8%	19	17.1%	20	18%

La tabla 8 permite apreciar que la mayoría de los estudiantes con rendimiento académico deficiente tienen una tendencia racional hacia la idea de que está bien esforzarse pero no necesitar del éxito ni poner su felicidad en juego. De manera similar ocurre con los estudiantes que tienen un rendimiento académico regular (35.8%) y bueno (39.6%). No obstante, el 21.4% de los estudiantes con rendimiento académico regular si presentan esta creencia irracional al creer que para ser considerado valioso debe ser muy competente, inteligente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles, de igual manera ocurre con aquellos estudiantes que tienen un rendimiento académico bueno (16.2%).

Tabla 8

Comparación de la creencia irracional “perfeccionismo” según rendimiento

Rendimiento académico	Perfeccionismo							
	Racional		Tendencia Racional		Tendencia Irracional		Irracional	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Deficiente	2	16.7%	8	66.7%	1	8.3%	1	8.3%
Regular	44	23.5%	67	35.8%	36	19.3%	40	21.4%
Bueno	31	27.9%	44	39.6%	18	16.2%	18	16.2%

Como se observa en la tabla 9, los estudiantes con rendimiento académico bueno (45%) no presentan la creencia irracional, de manera similar ocurre con los estudiantes con rendimiento académico regular, es decir, creen que sus propios errores, como los demás, normalmente son el resultado de la ignorancia, o perturbación emocional y no debe de ser avergonzado y/o castigado. Por otro lado, se aprecia que el 23.5% de los estudiantes con rendimiento académico regular creen que hay personas malas, que a causa de su maldad actúan de forma inmoral, y el único medio para impedir que actúen de esa manera es haciéndoles sentirse culpables y castigándoles, del mismo modo ocurre con los estudiantes con rendimiento académico bueno (20.7%).

Tabla 9

Comparación de la creencia irracional “condenación” según rendimiento

Rendimiento académico	Condenación							
	Racional		Tendencia Racional		Tendencia Irracional		Irracional	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Deficiente	2	16.7%	5	41.7%	3	25%	2	16.7%
Regular	70	37.4%	40	21.4%	33	17.6%	44	23.5%
Bueno	50	45%	23	20.7%	15	13.5%	23	20.7%

En la tabla 10 se puede apreciar que el 42.3% de los estudiantes con rendimiento académico bueno no presenta la creencia irracional de catastrofismo, el 32.1% de los

estudiantes con rendimiento regular evidencian tendencia racional al creer que hay circunstancias en las que controlar o cambiar las situaciones es imposible, de modo que es preferible aceptar su existencia y dejar de seguir lamentándose de cuan malas son. Por otro lado, el 20.7% de los estudiantes con rendimiento académico bueno tienen tendencia irracional y el 20.3% de estudiantes con rendimiento regular si tienen de manera marcada la creencia irracional, es decir estos estudiantes, creen es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.

Tabla 10

Comparación de la creencia irracional “catastrofismo” según rendimiento

Rendimiento académico	Catastrofismo							
	Racional		Tendencia Racional		Tendencia Irracional		Irracional	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Deficiente	4	33.3%	4	33.3%	1	8.3%	3	25%
Regular	53	28.3%	60	32.1%	36	19.3%	38	20.3%
Bueno	47	42.3%	24	21.6%	23	20.7%	17	15.3%

En la tabla 11 se puede percibir que el 58.3% de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, tienen tendencia racional al creer que toda infelicidad humana es producto de la percepción e interpretación que el ser humano hace de los acontecimientos, de manera muy similar ocurre con el 50.3% de estudiantes con rendimiento regular y con el 46.8% de los estudiantes con rendimiento académico bueno. Por otra parte, el 20.9% de los estudiantes con rendimiento regular tienen tendencia irracional, es decir, estos estudiantes creen que la infelicidad humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones, de igual manera ocurre con los estudiantes con rendimiento académico bueno (18%) y deficiente (16.7%).

Tabla 11

Comparación de la creencia irracional “incontrolabilidad” según rendimiento

Rendimiento académico	Incontrolabilidad							
	Racional		Tendencia Racional		Tendencia Irracional		Irracional	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Deficiente	2	16.7%	7	58.3%	2	16.7%	1	8.3%
Regular	30	16%	94	50.3%	39	20.9%	24	12.8%
Bueno	24	21.6%	52	46.8%	20	18%	15	13.5%

En la tabla 12 se observa que el 62.2% de los estudiantes con rendimiento académico bueno no tiene la creencia irracional de influencia del pasado, lo mismo ocurre, con los estudiantes con rendimiento académico regular (54.5%) y deficiente (75%), es decir, estos estudiantes creen que el pasado es importante y conocen la influencia de sus experiencias pasadas en algunos aspectos, pero saben también que su presente es el pasado de mañana y que esforzándose en cambiarlo, pueden conseguir que el mañana sea diferente, posiblemente más satisfactorio que hoy. No obstante, el 12.8% de los estudiantes con rendimiento regular tienen tendencia irracional y de manera similar el 13.9% tienen esta creencia de manera irracional, es decir, creen que si algo les afectó en el pasado es un determinante de la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez debe seguir afectándole indefinidamente.

Tabla 12

Comparación de la creencia irracional “influencia del pasado” según rendimiento

Rendimiento académico	Influencia del pasado							
	Racional		Tendencia Racional		Tendencia Irracional		Irracional	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Deficiente	9	75%	1	8.3%	2	16.7%	0	0%
Regular	102	54.5%	35	18.7%	24	12.8%	26	13.9%
Bueno	69	62.2%	19	17.1%	10	9%	13	11.7%

2. Prueba de normalidad

En la tabla 13 se aprecia que todas las escalas de la prueba no tienen una distribución normal en la muestra estudiada ($p < .05$). Por tanto para los siguientes análisis estadísticos se utilizará pruebas no paramétricas.

Tabla 13

Prueba de normalidad de la escala de creencias irracionales

Variables	Media	D.E	K – S	P
Necesidad de aceptación	3.70	1.944	2.408	.000
Perfeccionismo	3.96	1.844	2.169	.000
Condenación	3.16	1.864	2.595	.000
Catastrofismo	3.19	1.578	2.932	.000
Incontrolabilidad	2.85	1.477	2.599	.000
Influencia del pasado	2.41	1.832	2.966	.000

3. Análisis comparativo

En la tabla 14 se observa que al comparar a los estudiantes universitarios de acuerdo a su rendimiento académico (deficiente, regular y bueno) no existen diferencias significativas con respecto a la creencia irracional necesidad de aprobación ($X^2 = 0,170$; $gl = 2$; $p > 0.05$). Así mismo, se puede notar que no existen diferencias significativas en relación a la creencia irracional de perfeccionismo ($X^2 = 3,007$; $gl = 2$; $p > 0.05$). Del mismo modo, no existen diferencias significativas en la creencias irracional condenación ($X^2 = 2,780$; $gl = 2$; $p > 0.05$). De manera similar, se observa que no existen diferencias significativas en la creencia irracional catastrofismo ($X^2 = 5,405$; $gl = 2$; $p > 0.05$), igualmente, no existen diferencias significativas en la creencia irracional de incontrolabilidad ($X^2 = 0,563$; $gl = 2$; $p > 0.05$). No obstante, en la creencia irracional influencia del pasado si existen diferencias significativas ($X^2 = 6,706$; $gl = 2$; $p < 0.05$).

Tabla 14

Análisis comparativo de las variables: creencias irracionales y rendimiento académico

Rendimiento Académico	n	Rango promedio	X ²	G1	P
Necesidad de aceptación					
Deficiente	12	152.83	,170	2	0.918
Regular	187	154.03			
Bueno	111	158.26			
Perfeccionismo					
Deficiente	12	145.96	3,007	2	0.222
Regular	187	162.56			
Bueno	111	144.64			
Condenación					
Deficiente	12	172.75	2,780	2	0.249
Regular	187	160.79			
Bueno	111	144.72			
Catastrofismo					
Deficiente	12	154.04	5,405	2	0.067
Regular	187	164.67			
Bueno	111	140.22			
Incontrolabilidad					
Deficiente	12	156.92	,563	2	0.755
Regular	187	158.37			
Bueno	111	150.51			
Influencia del pasado					
Deficiente	12	105	6,706	2	0.035
Regular	187	163.9			
Bueno	111	146.82			

4. Discusión

El objetivo de la presente investigación fue determinar si existen diferencias significativas en los patrones de creencias irracionales en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima. A pesar de la importancia que poseen las creencias de las personas en su funcionamiento psicosocial, no existen investigaciones locales que hayan evaluado las creencias irracionales en relación al rendimiento académico (Medrano et al., 2010).

Inicialmente se creía que los estudiantes con mayores creencias irracionales iban a tener un rendimiento académico deficiente y aquellos estudiantes con rendimiento académico bueno tendrían menos creencias irracionales y/o la ausencia de los mismos, no obstante como se verá a continuación no se corroboró esta hipótesis.

Con respecto a la primera hipótesis específica se encontró que no existen diferencias significativas en la creencia irracional “necesidad de aceptación”, de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno ($X^2= 0,170$; $gl= 2$; $p> 0.05$); es decir, tanto los estudiantes universitarios con rendimiento académico deficiente, como regular y bueno, pueden presentar o no la creencia irracional de “tener la necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”; Este resultado no coincide con los estudios de Hernández y Badel (2011) quienes encontraron que los hombres buscan de manera irracional la necesidad de aceptación, esto implica, que para los hombres es más fácil cambiar de opinión y ceder o dar la razón a una cuestión que les desagrada, que enfrentarse a la desaprobación, así mismo, Hudson (1993) dice que la necesidad de aprobación traspasa las relaciones interpersonales que se dan entre los y las jóvenes, llegando a los embarazos no deseados y en la consecuente deserción escolar y por ende el fracaso académico. Entonces, lo encontrado en el estudio no coincide con investigaciones anteriores ya que no necesariamente esta creencia irracional está relacionada con el rendimiento académico.

En relación a la segunda hipótesis específica se encontró que no existen diferencias significativas en la creencia irracional, “debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles”, de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno ($X^2= 3,007$; $gl= 2$; $p> 0.05$), es decir, tanto los estudiantes con rendimiento deficiente, regular y bueno, pueden tener o no tener esta creencia irracional de

“perfeccionismo” Este resultado difiere de lo que manifiestan Hernández y Badel (2011) que los adultos jóvenes tienden a pensar que se debe tener éxito en todo y ser completamente competentes en todo, es decir, que su valor como persona está en función de sus logros, es posible que estas personas piensen en todo lo que podían a ver hecho y no hicieron, esta irracionalidad conlleva a ver el éxito no como un deseo, sino como una obligación. En tal sentido, algunos estudios han encontrado que un 70% de los estudiantes universitarios presentan rasgos perfeccionistas; mostrándose meticulosos en sus estudios, preocupación por obtener altos niveles de rendimiento y su correspondiente influencia en la autoeficacia académica (Rice, Slaney, 2002; Suddarth, Slaney, 2001; Yao en Guido, Galarregui, Miracco, Partarrieu, De Rosa, Lago, Traiber, Nussold, Rutzstein, Keeman, 2014).

Así mismo, investigaciones refieren que los estudiantes no perfeccionistas tienden a obtener promedios académicos menores que los perfeccionistas (Brumbaughy, en Guido, et al, 2014).

En relación a la tercera hipótesis los resultados indican que no existen diferencias significativas en la creencia irracional “ciertos actos no solo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”, de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno ($X^2= 2,780$; $gl= 2$; $p> 0.05$). Es evidente que esta creencia no está vinculado con el nivel de rendimiento académico, ya que existen otros factores que influyen en el rendimiento académico, en tal sentido, Gimena (2007) refiere que la edad, tipo de escuela secundaria, nivel educativo de los padres, situación socioeconómica y la condición laboral de los padres, son variables que afectan el desempeño en la universidad. De modo que, se rechaza la tercera hipótesis

En relación a la cuarta hipótesis, no se encontraron diferencias significativas en la creencia irracional “es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”, de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno ($X^2=5,405$; $gl= 2$; $p> 0.05$), es decir, tanto los estudiantes con rendimiento deficiente, como regular y bueno pueden presentar o no esta creencia irracional; este resultado no coincide con el estudio de Hernández y Badel (2011) quienes indican que la frustración referida al ámbito académico es un estado negativo que experimentan gran parte de los estudiantes por no cumplirse una expectativa, y este estado negativo dificulta el desempeño de los estudiantes como futuros profesionales, así mismo, se ve potenciado por el fracaso académico. Es decir tales estudiantes, no soportan que las cosas no salgan como ellos desean, si cometen un error es algo terrible, fracasar o perder un examen o una materia puede ser algo inadmisibles, que no debería suceder nunca, como lo expresa el psicólogo Ellis (2006) mientras que la persona menos perturbada desea firmemente lo que quiere y lo siente de forma apropiada y se molesta si sus deseos no quedan satisfechos, la persona más perturbada exige, insiste, impera u ordena dogmáticamente que sus deseos se satisfagan y se pone exageradamente angustiada, deprimida u hostil cuando no quedan satisfechos. En este estudio, esta creencia irracional no está afín con el rendimiento académico, porque pueden existir variables que influyen y/o determinan el rendimiento académico tal como lo manifiesta Tejedor (2003) que hay variables psicológicas (aptitudes intelectuales, personalidad, motivación, hábitos de estudio, etc.), variables académicas (tipos de estudios cursados, opción en que se estudia una carrera, rendimiento, costo, etc.), variables pedagógicas (método de enseñanza, estrategias de evaluación, etc.), variables socio familiares (estudios de los padres, situación laboral de los

padres, lugar de residencia familiar, lugar de estudio, etc.) y variables religiosas, que influyen de manera significativa en el rendimiento académico.

De manera similar, ocurre en la quinta hipótesis, donde no se encontraron diferencias significativas en la creencia irracional de “incontrolabilidad”, de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno ($X^2= 0,563$; $gl= 2$; $p> 0.05$), estos resultados difieren con el estudio de Barraza y Silerio (2012) quienes encontraron que a menor promedio de calificación, y a mayor número de materias reprobadas, es mayor la percepción de indefensión escolar aprendida o sensación de incontrolabilidad, y este último lo imposibilitará para que el estudiante realice mayores esfuerzos que lo lleven a mejorar su desempeño. Por otra parte Soria, Otamendi, Berrocal, Caño y Rodríguez (2004) manifiestan que las atribuciones de incontrolabilidad influyen significativamente en la génesis de las expectativas de desesperanza y estas a la vez son causa suficiente para los síntomas de la depresión.

Los resultados encontrados hasta aquí, nos indican que los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno no tienen diferencias significativas en cinco de las seis creencias irracionales en estudio; de manera similar Eppler y Harju (1997) han encontrado que las creencias irracionales no se relacionan con el rendimiento académico. En tal sentido, un estudiante exitoso logra controlar aquellas creencias que pueden interferir en su actividad de estudio, de modo que, aquellos estudiantes que sostienen creencias más racionales y cercanas a la realidad mantienen un mayor compromiso en sus tareas incluso en situaciones problemáticas o complejas que requieren dedicación y esfuerzo adicional; por el contrario, los estudiantes que presentan creencias irracionales manifiestan dificultades para controlar sus emociones, un deficiente control de pensamientos distractores, déficit para restablecer la

propia motivación y dificultades para acceder a la representación de las propias necesidades y valores (González et al 2005).

Finalmente, en la sexta hipótesis se encontró que si existen diferencias significativas en la creencia irracional “si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando”, de los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno ($X^2=6,706$; $gl=2$; $p<0.05$) así mismo, se encontró que los estudiantes con rendimiento académico regular son los que tienen muy marcada esta creencia irracional, de manera similar, acontece con los estudiantes de rendimiento académico bueno; es decir, en estos estudiantes es posible que crean y actúen partiendo de la base de que algo afectó en alguna ocasión su vida de forma significativa o si les fue algo útil en un momento dado de su existencia, debe de seguir siendo así para siempre; sin embargo, los estudiantes con rendimiento deficiente son los que menos tienen esta creencia irracional, es decir los estudiantes con rendimiento deficiente pueden creer que las cosas que ocurrieron ya no tienen cambio y de nada sirve los lamentos o reproches. Estos resultados coinciden con García (2005) y Hernández, Badal (2011) quienes manifiestan que las creencias irracionales pueden obstaculizar un comportamiento académico óptimo, y al revisarlas y hacer énfasis en su modificación, conllevaría a mayores índices de éxito académico.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

Luego de realizar el análisis correspondiente, se llegó a concluir lo siguiente:

- a) En relación a la primera hipótesis específica, se encontró que no existe diferencias significativas en el patrón de creencia irracional “es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de lima.
- b) En relación a la segunda hipótesis específica, se encontró que no existe diferencias significativas en el patrón de creencia irracional “debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles”, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de lima.
- c) En relación a la tercera hipótesis específica, se encontró que no existe diferencias significativas en el patrón de creencia irracional “ciertos aspectos no solo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de lima.
- d) En relación a la cuarta hipótesis específica, se encontró que no existe diferencias significativas en el patrón de creencia irracional “es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”, en los estudiantes con

rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de lima.

- e) En relación a la quinta hipótesis específica, se encontró que no existe diferencias significativas en el patrón de creencia irracional “: la infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos”, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de lima.
- f) En relación a la sexta hipótesis específica, se encontró que si existe diferencias significativas en el patrón de creencia irracional “si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida siempre seguirá afectando”, en los estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de lima.

2. Recomendaciones

- a) Desarrollar nuevas investigaciones con tamaños muestrales más elevados para evaluar la diferencias significativas de las creencias irracionales en relación al rendimiento académico.
- b) Realizar investigaciones correlacionales con las mismas variables de este estudio, para determinar el impacto e influencia de las creencias irracionales en el rendimiento académico.
- c) Para futuras investigaciones se sugiere tomar en cuenta otras variables como la motivación, metodología del docente, satisfacción, autoeficacia percibida, asistencia a clases, aptitudes, sexo, etc.

Referencias

- Adrian, L; Galleano, C; Galera, M; del Valle, R. (2010). *Irrational beliefs, academic performance and academic desertion in university candidates*. *Liberabit*, 16 (2), 183 – 192.
Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a08v16n2.pdf>
- Aguinaga, A. (2012). *Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas y no víctimas de violencia infligida por la pareja*. (Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1464>
- Aparicio, M. (2001). *La deserción en la Universidad. Algunos ejes para el replanteo de las políticas universitarias y de empleo*. *Revista Internacional de Estudios en Educación*, México, 1(1), 1-21.
- Arana, F.; Galarregui, M; Miracco, M; Partarrieu, A; De Rosa, L; Lago, A; Traiber, L; Nussold, P; Rutzstein, G; Keegan, E. (2014). *Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 71-77. doi: 10.14718/ACP.2014.17.1.8. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79831197008>
- Aspillaga, M. (2011). *Creencias irracionales y estilo atribucional en un grupo de jóvenes abusadores de marihuana*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4760>
- Bandura, A. (1978). *The self system in reciprocal determinism*. *Psychologist*, 33(4), 344 - 358
Recuperado de <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1978AP.pdf>

- Barraza, A; Silerio, J. (2012). *Indefensión escolar aprendida en estudiantes de educación media superior y su relación con dos indicadores del desempeño académico*. *Psicogente*, 15 (28), 337 – 347. Recuperado de <http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
- Beck, A. (1963). *Thinking and depression. I. Idiosyncratic content and cognitive distortions*. *Arch Gen Psychiatry*. 9(4):324-333. doi:10.1001/archpsyc.1963.01720160014002. Recuperado de <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=488402>
- Beck, A. (1964). *Thinking and depression: II theory and therapy*. *Arch Gen Psychiatry*;10(6):561-571. doi:10.1001/archpsyc.1964.01720240015003. Recuperado de <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=488562>
- Beck, A; Fred, D; Wright, F; Newman, S. (1999). *Terapia cognitiva de las drogodependencias*. Buenos Aires: Paidós.
- Beck, A; Rush, J; Shaw, B; Emery, G. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Recuperado de <http://www.edesclee.com/pdfs/9788433006264.pdf>
- Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva*. España: Gedisa.
- Becoña, E. (2002). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid: delegación del gobierno para el plan nacional sobre drogas.
- Bernard, M. (1981). *Private thought in rational emotive psychotherapy*. *Cognitive Therapy and Research*, 5, 125-142.
- Caballo, V. (2001). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo XXI.
- Caballo, V. (2004). *Manual de trastornos de la personalidad*. Madrid: Síntesis.

- Calvete E. y Cardeñoso, O. (1999). *Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada*. Anales de psicología, 15 (2), 179-190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16715203>
- Calvete, E y Cardeñoso, O. (2001). *Creencias resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos*. Psicothema, 13 (1), 95 – 100. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/419.pdf>
- Camerini, J. (2008). *Instituto de terapia racional emotiva conductual*. www.catrec.org
- Chadwick, C. (1979). *Teorías del aprendizaje*. Santiago: Tecla
- Chang, C. y Bridewell, W. B. (1998). *Irrational beliefs, optimism, pessimism and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population*. Journal of Clinical Psychology, 54 (2), 137-142. Recuperado de [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/\(ISSN\)1097-4679](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/(ISSN)1097-4679)
- Chertok, A. (2006). *Las causas de nuestra conducta*. España: Centro de Terapia Conductual. Recuperado de http://www.ucv.edu.pe/portal/escuelas/psicologia/TESIS_PS/TESIS/T60.
- cognitive distortions. Arch Gen Psychiatry. 9: 324 - 33.
- Coppari, N. (2005). *Patrones de creencias irracionales de estudiantes de la carrera de psicología de las universidades Católica y Americana*. Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción. Revista de la cátedra de psicología experimental (EUREKA). Año 2/nº 2 pp. 10 – 11. Recuperado de <http://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-2-1-05.pdf>
- Coppari, N. (2008). *Estudio Descriptivo y Correlacional sobre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes de Psicología*. Eureka, 5 (1), 44 – 59. Recuperado de <http://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-5-1-08-7.pdf>

- Ellis, A. (1962): *Reason and emotion in Psychotherapy*. New York: Springer.
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz. Terapia Racional Emotiva para superar la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. España: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. y Harper, R. (1975). *A New Guide to Rational Living*. Hollywood: Wilshire Book Company.
- Ellis, A; Grieger, R. (1977). *Manual de terapia racional emotiva*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Eppler, M; y Harju, B. (1997). *Achievement motivation goals in relation to academic performance in traditional and nontraditional college students*. Research in Higher Education, 38(5), 557-573. Recuperado de <http://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1024944429347?LI=true>
- Esparza, C. (2003). *Factores psicológicos asociados al rendimiento académico en estudiantes preuniversitarios*. Lima: Universidad Federico Villareal
- Gabalda, I. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas: modelos y técnicas principales*. España: Desclee de Brouwer.
- García, D. (2005). *El pensamiento constructivo y su relación con la visión de sí mismo, del mundo y del futuro en ingresantes de la facultad de ciencias humanas de San Luis*. Fundamentos en humanidades, (11), 193-214. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004487>
- Gimena, M. (2007). *Determinantes del desempeño universitario: efectos heterogéneos en un modelo censurado*. (Tesis de Maestría, Universidad Nacional de la Plata). Recuperado de <http://www.depeco.econo.unlp.edu.ar/maestria/tesis/048-tesis-ferreyra.pdf>

- González, R; González, A; Rodríguez, S; Núñez, C. y Valle, A. (2005). *Estrategias y Técnicas de Estudio*. España: Pearson.
- Guzmán, P. (2009). *Propiedades psicométricas del registro de opiniones (A)*. Hospital Nacional Hipólito Unanue.
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*. (Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3302>
- Hernández, G; Badel, M. (2011). *Creencias irracionales que poseen los estudiantes del programa de psicología de la corporación universitaria del Caribe Cekar, de la ciudad de Sincelejo, Colombia*. Escenarios, 11, 49 -70. Recuperado de <http://catalogo.cecar.edu.co/>
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill Interamericana
- Hudson, W. (1993). *Raíces profundas, principios básicos de la terapia y la hipnosis de Milton Erickson*. Editorial Paidós. Recuperado de <https://pnlcentro.files.wordpress.com/2014/02/william-hudson-raices-profundas-milton-erickson.pdf>
- Knapp, P; Beck, A. (2008). *Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva Cognitive therapy*. Revista Brasileira de Psiquiatria, 30, (2), 54-64. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a02v30s2.pdf>
- Lega, L. (1997). *El proceso terapéutico en la TRE*. España: Biblioteca de psicología.
- Leyva, M; Infante, C. (2008). *Creencias irracionales en sujetos adictos y no adictos a sustancias psicoactivas, año 2008*. (Tesis inédita de licenciatura, Universidad Peruana Unión).

- López, D; González, A. y Rodríguez, M. (2009). *Motivaciones de Carrera, Creencias irracionales y Competencia personal en Estudiantes de Psicología*. Revista de Enseñanza de la Psicología: Teoría y Experiencia, 5 (1), 50-63. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/Repte/article/view/140182/341784>
- Medrano, A; Galleano, C; Galera, M., y del Valle, R. (2010). *Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios*. Liberabit, 16(2), 183-192. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000200008&script=sci_arttext
- Medrano, L. A., Orlando, F. (2008). *Autoeficacia Social en Ingresantes Universitarios: su relación con el Rendimiento y la Deserción Académica*. Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología, 61(4), 369-384. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2982857>
- Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*. México: Ceangage Learning.
- Obst, J. (2000). *Terapia racional emotiva*. Recuperado de <http://www.catrec.org.ar>.
- Pacheco, C. (1988). *Ansiedad estado rasgo y creencias irracionales en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma)
- Paolini, V. y Bonetto, V. (2013). *Creencias de autoeficacia y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Psicología Científica. 15 (5). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/creencias-de-autoeficacia-y-rendimiento-academico/>
- Pérez, A; Ramón, J; Vázquez, J. (2000). *Análisis exploratorio de las variables que condicionan el rendimiento académico*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide. Psychologist, 33, 344-358.

- Plascencia, R. (2001). *Deserción universitaria preocupa al mundo*. Recuperado de <http://www.logrosperu.com/noticias/actualidad/707-mas-de-200-millones-de-dolares-se-perdieron-en-dos-anos-por-desercion-universitaria.html>
- Rice, K; Slaney, B. (2002). *Clusters of Perfectionists: Two Studies of Emotional Adjustment and Academic Achievement*. *Measurement, Evaluation in Counseling, Development*, 35-48. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/232524695_Clusters_of_perfectionists_Two_studies_of_emotional_adjustment_and_academic_achievement
- Riso, W. (2009). *Terapia Cognitiva*. Barcelona: Paidós
- Rodríguez, E. (2009). *La terapia centrada en esquemas de Jeffrey Young*. *UNIFE*. Av. Psicol, 17 (1). Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/edgarrodriguez.pdf>
- Salcedo, A. (2011). *Deserción universitaria en Colombia*. *Revista académica y virtualidad*, 3(1), 50 – 60. Recuperado de http://www.alfaguia.org/alfaguia/files/1319043663_03.pdf
- Serón, N. (2006). *Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M.* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1009/1/seron_cn.pdf
- Soria, M; Otamendi, A; Berrocal, C; Caño, A; Rodríguez, C. (2004). *Las atribuciones de incontrolabilidad en el origen de las expectativas de desesperanza en adolescentes*. *Psicothema*, 16(03), 476 – 480. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3021.pdf>
- Suddarth, B; Slaney, R. (2001). *An investigation of the dimensions of perfectionism in college students*. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34(3), 157-165. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2001-05693-003>.

- Tejedor, J. (2003). *Poder explicativo de algunos determinantes del rendimiento en los estudios universitarios*. Revista Española de Pedagogía, 224, 5 – 32. Recuperado de http://www.jstor.org/stable/23764435?seq=1#page_scan_tab_contents
- Velásquez, M. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3394>
- White, E. (1872). *Educación cristiana*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (1890). *Mente, Carácter y Personalidad*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (1903). *Educación*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (1905). *Ministerio de Educación*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Yao, M. (2009). *An exploration of multidimensional perfectionism, academic self-efficacy, procrastination frequency, and Asian American cultural values in Asian American university students*. Disertación doctoral no publicada, Ohio State University, Ohio. EE.UU.

Anexo 1

Instrumento de recolección de datos.

Registro de opiniones (A)

Instrucciones

A continuación aparecen una serie de afirmaciones relacionadas a nuestras creencias, léelas muy atentamente y responde no es necesario que pienses mucho tiempo en cada ítem. Señale si considera verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación. Asegúrese de contestar lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

1. Para mi es importante recibir la aprobación de los demás
2. Odio equivocarme en algo
3. La gente que se equivoca, debe recibir su merecido
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia
6. Árbol que crece torcido nunca su tronco endereza.
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien
9. Las personas malas deben de ser castigadas
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban
11. A la gente no la transforman los acontecimientos sino la imagen que tiene de estos
12. Es casi imposible superar las influencias del pasado
13. Quiero gustar a todos
14. No me gusta competir en aquellas actividades en los que los demás son mejores que yo.

15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
16. Las cosas deberían ser distintas a como son
17. Yo mismo provoco mi mal humor
18. Si algo afecta tu vida e forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado así mismas.
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado
25. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.
26. Para mi es extremadamente importante alcanzar el éxito n todo lo que haga.
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.
29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.
32. Disfruta de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno y lo malo que sea en ellas.
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.
35. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.

36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
37. Aunque me gustaría recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.
38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
39. Todo el mundo es esencialmente, bueno.
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.
41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo de lo que interpretamos.
42. Somos esclavos de nuestro pasado.
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe o me acepte.
44. Me trastorno come ter errores.
45. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.
47. No puedo evitar sentirme muy alterado antes ciertos hechos.
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
49. Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
52. La gente es más feliz cuando tienes metas y problemas que resolver para alcanzarlas.
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
54. Básicamente, la gente nunca cambia.
55. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
57. Nadie es malo a pesar que sus actos lo sean.
58. Raras veces me perturban los errores de los demás.

59. El hombre construye su propio infierno interior.
60. No miro atrás con resentimiento.
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.
62. Los acontecimientos negativos deben ser superados.
63. Hay gente que me altera el humor.
64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.
65. Hay tristezas que jamás se superan.

Anexo 2

Hoja de respuestas del registro de opiniones (A)

Género: Masculino Femenino
 Edad: _____
 Facultad: _____ Escuela Académico Profesional: _____
 Religión: _____
 Procedencia: _____
 Fecha: _____

Hoja de calificación del registro de opiniones (A)

A			B			C			D			E			F		
V	1	F	V	2	F	V	3	F	V	4	F	V	5	F	V	6	F
V	7	F	V	8	F	V	9	F	V	10	F	V	11	F	V	12	F
V	13	F	V	14	F	V	15	F	V	16	F	V	17	F	V	18	F
V	19	F	V	20	F	V	21	F	V	22	F	V	23	F	V	24	F
V	25	F	V	26	F	V	27	F	V	28	F	V	29	F	V	30	F
V	31	F	V	32	F	V	33	F	V	34	F	V	35	F	V	36	F
V	37	F	V	38	F	V	39	F	V	40	F	V	41	F	V	42	F
V	43	F	V	44	F	V	45	F	V	46	F	V	47	F	V	48	F
V	49	F	V	50	F	V	51	F	V	52	F	V	53	F	V	54	F
V	55	F	V	56	F	V	57	F	V	58	F	V	59	F	V	60	F
V	61	F	V	62	F	V	63	F	V	64	F	V	65	F			
Total: _____			Total: _____			Total: _____			Total: _____			Total: _____			Total: _____		

Anexo 3

Hoja de calificación del registro de opiniones (A)

A		
<input checked="" type="checkbox"/>	1	F
V	7	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	13	F
V	19	<input checked="" type="checkbox"/>
V	25	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	31	F
V	37	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	43	F
<input checked="" type="checkbox"/>	49	F
V	55	<input checked="" type="checkbox"/>
Total: _____		

B		
<input checked="" type="checkbox"/>	2	F
<input checked="" type="checkbox"/>	8	F
<input checked="" type="checkbox"/>	14	F
V	20	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	26	F
V	32	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	38	F
<input checked="" type="checkbox"/>	44	F
<input checked="" type="checkbox"/>	50	F
V	56	<input checked="" type="checkbox"/>
Total: _____		

C		
<input checked="" type="checkbox"/>	3	F
<input checked="" type="checkbox"/>	9	F
<input checked="" type="checkbox"/>	15	F
<input checked="" type="checkbox"/>	21	F
V	27	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	33	F
V	39	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	45	F
V	51	<input checked="" type="checkbox"/>
V	57	<input checked="" type="checkbox"/>
Total: _____		

D		
V	4	<input checked="" type="checkbox"/>
V	10	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	16	F
<input checked="" type="checkbox"/>	22	F
V	28	<input checked="" type="checkbox"/>
V	34	<input checked="" type="checkbox"/>
V	40	<input checked="" type="checkbox"/>
V	46	<input checked="" type="checkbox"/>
V	52	<input checked="" type="checkbox"/>
V	58	<input checked="" type="checkbox"/>
Total: _____		

E		
V	5	<input checked="" type="checkbox"/>
V	11	<input checked="" type="checkbox"/>
V	17	<input checked="" type="checkbox"/>
V	23	<input checked="" type="checkbox"/>
V	29	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	35	F
V	41	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	47	F
V	53	<input checked="" type="checkbox"/>
V	59	<input checked="" type="checkbox"/>
Total: _____		

F		
<input checked="" type="checkbox"/>	6	F
<input checked="" type="checkbox"/>	12	F
V	18	<input checked="" type="checkbox"/>
V	24	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	30	F
V	36	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	42	F
<input checked="" type="checkbox"/>	48	F
<input checked="" type="checkbox"/>	54	F
V	60	<input checked="" type="checkbox"/>
Total: _____		