



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Tesis para Optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en
TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

AUTORA:

ALBUJAR CADENILLAS, ZAYDA VILMA

ASESOR:

VALLEJOS FLORES, MIGUEL ANGEL

JURADO:

AGUIRRE MORALES, MARIVEL TERESA

ROCA PAUCARPOMA, FAVIO JAVIER

CIRILO ACERO, INGRID BELU

Lima – Perú

2019

ÍNDICE

	Pág.
Indice	ii
Lista de tablas	iv
Resumen (palabras claves)	v
Abstract (key words)	vi
1. Introducción	7
1.1.Descripción y formulación del problema	7
1.2. Antecedentes	8
1.3. Objetivos	12
1.3.1. Objetivo General	12
1.3.2. Objetivos Específicos	12
1.4. Justificación	12
1.5. Hipótesis	12
II. Marco Teórico	14
2.1. Bases teóricas.	14
2.1.1. Creencias.	14
2.1.2. Clasificación	15
2.1.2.1. Creencias irracionales	18
2.1.2.2. Terapia Racional Emotiva y el ABC.	20
2.1.3. Evaluación de las creencias irracionales (CI)	25
2.1.4. Creencias irracionales y la vida universitaria.	26
III. Método	28
3.1. Diseño de la investigación	28
3.2. Ámbito temporal y espacial	28
3.3. Variable	28
3.4. Población y muestra	29
3.5. Instrumento	30
3.6. Procedimiento	32
3.7. Análisis de datos	32

3.8. Consideraciones éticas.	32
IV. Resultados	33
4.1. Propiedades psicométricas del REGOPINA	33
4.2. Prevalencia de las creencias irracionales de los estudiantes de psicología, general	34
4.3. Prevalencia de las creencias irracionales de los estudiantes de psicología, según sexo	35
V. Discusión de resultados	37
VI. Conclusiones	39
VII. Recomendaciones	40
VIII. Referencias	41
VIII. Anexos	47

LISTA DE TABLAS

Tabla	Título	Pág.
1	Distribución de la muestra según sexo	29
2	Distribución de la muestra por ciclo académico	30
3	Índices de confiabilidad Alpha de Cronbach del cuestionario de Creencias Irracionales	33
4	Validez de constructo a través del Análisis de ítems-test del cuestionario de Creencias Irracionales	34
5	Prevalencia de las Creencias Irracionales en los estudiantes de Psicología, general.	35
6	Prevalencia de las Creencias Irracionales en los estudiantes de Psicología según sexo	36

CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Zayda Vilma Albújar Cadenillas
Facultad de Psicología
Universidad Nacional Federico Villarreal

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue describir la prevalencia de las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional. La investigación fue de diseño no experimental tipo descriptivo. La muestra fue conformada por 238 alumnos de ambos sexos. Se usó el instrumento de Creencias Irracionales de Ellis versión reducida. Los resultados indican que el instrumento es válido y confiable. La creencia irracional más prevalente en los estudiantes de psicología es la creencia irracional relacionada con el control emocional, seguida por el de altas auto expectativas. Respecto al análisis según sexo se halló que la creencia más prevalente en las mujeres es la relacionada con el control emocional respecto a los hombres, y contrariamente se halló que la creencia relacionada a altas expectativas es más prevalente en los hombres que en las mujeres respectivamente.

Palabras Claves: Creencias Irracionales, Universitarios

IRRATIONAL BELIEFS IN UNIVERSITY STUDENTS

Zayda Vilma Albújar Cadenillas

Faculty of Psychology

National University Federico Villarreal

ABSTRACT

The objective of the research was to describe the prevalence of irrational beliefs in psychology students of a national university. The research was of non-experimental design, descriptive type. The sample was conformed by 238 students of both sexes. The Ellis Irrational Beliefs instrument was used as a reduced version. The results indicate that the instrument is valid and reliable. The most prevalent irrational belief in psychology students is the irrational belief related to emotional control, followed by that of high self-expectations. Regarding the analysis according to sex, it was found that the most prevalent beliefs in women is related to emotional control with respect to men, and conversely it was found that the belief related to high expectations is more prevalent in men than in women respectively.

Key Words: Irrational Beliefs, University

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del problema.

Es sabido que somos lo que pensamos y que eso genera en nosotros un sentimiento que nos impulsa a actuar de determinada manera. Según el enfoque cognitivo conductual, en el ser humano es la cognición el elemento determinante de la conducta (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012). En la medida que éstos son racionales permite una adaptación funcional en el ambiente. Por el contrario, si son poco realistas, sin ninguna lógica o irracionales, generan conductas y emociones desadaptativas.

Todas las personas manejamos cierto conjunto de creencias, asociadas a lo que pensamos respecto a diversas situaciones de nuestro entorno. Y, según la TREC, es el sistema de creencias que posee el individuo lo que determinará tanto sus respuestas emocionales como conductuales (Lega, Caballo y Ellis, 2002).

Las Creencias Irracionales (CI) suelen ser poco lógicas, con falta de evidencia y de tendencias exageradas y excesivamente exigentes para la persona o con su entorno, lo que puede llevarla a desarrollar sentimientos inapropiados y conductas autodestructivas (Ellis y Greiger, 1990).

En el contexto universitario, tras el proceso de adaptación del mismo, el estudiante plasma sus sistemas de creencias que le van a permitir u obstaculizar un buen desempeño y como no decir su permanencia en la misma. Dichas creencias son generalmente irracionales, como lo han demostrado las diversas investigaciones nacionales e internacionales, que denotan mandatos como los deberías absolutistas e intransigentes, que a la larga van a ser obstáculos para alcanzar sus metas.

Según el director de Salud Mental del Ministerio de Salud, Yuri Cutipé, aproximadamente más de seis millones de peruanos requieren atención de salud mental. Cerca del 20% de habitantes padece depresión, ansiedad, estrés, y psicosis (Perú21, 2019).

Los estudios epidemiológicos que realiza el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) revelan problemas emocionales, ansiedad y depresión en adolescentes y jóvenes que están en la edad de proseguir estudios superiores (INSM, 2013). Si a ello asociamos presencia de ideas irracionales supondrían mayores problemas a la salud mental de los futuros estudiantes. Por lo que pretendemos identificarlas en el presente estudio formulando la siguiente interrogante:

¿Cuáles son las creencias irracionales más prevalentes en los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana?

1.2. Antecedentes de investigación

Dentro de las *investigaciones internacionales*, se detallan las siguientes:

Huerta y Alcázar (2014) investigaron en México acerca de la inteligencia y su relación con las ideas irracionales en un total de 28 estudiantes universitarios varones y mujeres cuyas edades oscilaban entre 18 a 28 años, los instrumentos psicológicos empleados por los autores fueron la Escala Wechsler de Inteligencia para Adultos III (WAIS-III), la Escala Abreviada de Pensamientos Irracionales de Albert Ellis (EAPI) y una breve encuesta sociodemográfica, los resultados arrojaron que solo cinco correlaciones validaron la hipótesis, por tanto los autores concluyen que no existe correlación entre la inteligencia y las creencias irracionales en la muestra de estudio.

En Colombia, Hernández y Badel (2011) determinaron las creencias de 149

universitarios de edades 16 a 34 años de ambos sexos, donde concluyendo que fueron dos creencias irracionales las que se presentaron en mayor medida: 6 “Reacción a la Frustración” y 9 “Evitación de Problemas”.

Medrano, Galleano, Galera y Del Valle (2010) relacionaron las variables: creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en 31 universitarios ingresantes, fueron evaluados con una entrevista estructurada de 10 preguntas abiertas, la cual fue elaborada por los autores y se realizó un análisis profundo de las respuestas, no se hallaron correlación significativa entre las creencias irracionales y el rendimiento académico, si encontraron que la deserción universitaria estaba relacionada con quienes tenían mayores creencias irracionales.

Coppari et al (2010) determinaron la relación entre las variables de estudio creencias irracionales e indicadores depresivos en una muestra de estudiantes universitarios (94), se evaluó con los inventarios de Creencias Irracionales y de Depresión, se encontró una relación significativa entre las variables así mismo se hallaron los valores medios más altos en ambos sexos, se concluyó que relación no sea causal entre las variables.

Calvete y Cardeñoso (2001) indagaron en España acerca de las creencias irracionales, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos en un grupo de 583 estudiantes universitarios con edad promedio de 21 años, los autores emplearon como instrumentos el Test de Creencias Irracionales de Jones, el cual fue validado en dicha investigación, la forma reducida del SPSI-R, el Cuestionario «Big Fi-ve» y el listado de Síntomas de Hopkins; los resultados señalaron asociaciones significativas entre creencias y resolución de problemas, de igual manera, las variables Energía, Tesón y Apertura Mental se agruparon con varias dimensiones de la resolución de problemas, sugiriendo una

orientación positiva hacia los problemas, un alto empleo de estrategias racionales de resolución de los conflictos y una menor tendencia a evitar los problemas, mientras que la variable inestabilidad emocional se asoció con las dimensiones disfuncionales de la resolución de problemas (actitud negativa, estilo impulsivo y estilo evitativo) y con las creencias de indefensión acerca del cambio, finalmente los autores concluyen que las creencias y los procesos de resolución de problemas se asocian entre sí, aunado a que las diversas dimensiones del funcionamiento cognitivo se relacionan con indicadores de desajuste psicológico y variables de personalidad.

A *nivel nacional* se hallaron importantes investigaciones que reflejan la temática trabajada, dentro de las cuales señalaré las siguientes:

Kuba (2017) identificó la relación entre Creencias Irracionales y Ansiedad Social en 124 universitarios, de ambos sexos, cuyas edades entre los 18 a 28 años, se evaluó con el Inventario de Creencias Irracionales y el Cuestionario de Ansiedad Social (CASO A-30), se hallaron una correlación moderada y positiva entre las variables estudiadas, fueron las creencias irracionales seis y ocho presentaron en mayor proporción en la muestra de estudio.

Silva (2016) realizó un estudio descriptivo- comparativo, en 239 estudiantes de la facultad de psicología de una Universidad Pública, con la finalidad de identificar sus creencias irracionales (CI). Utilizó la Escala de Actitudes y Creencias de Basurto, Lega y García. Los resultados reflejaron que la mitad de los participantes presentó un nivel “promedio” en las CI de aprobación, éxito y comodidad; mientras que alrededor de la cuarta parte presentó nivel “alto” en las tres CI señaladas.

García (2014) cuyo objetivo fue encontrar la correlación entre ambas variables: creencias irracionales y ansiedad en universitarios de la carrera de medicina; para ello empleó los Inventarios de Creencias Irracionales y de Ansiedad Rasgo/Estado (IDARE). Los resultados indicaron que existe relación moderada entre Creencias Irracionales y ansiedad estado – rasgo.

Jancachagua y Ramos (2010) relaciono en una población de 200 universitarios de escuelas de Teología y salud correspondientes de las edades 16 a 35 años, las variables de autoestima y creencias irracionales. Se encontró una asociación altamente significativa de tipo negativa y nivel moderado, entre las variables estudiadas.

Vila (2008) en su investigación correlacional entre Creencias irracionales y autoestima en una muestra de 336 estudiantes del primer año de una universidad particular, con edades entre los 16 a 20 años. Se evaluó con los Inventarios de Creencias irracionales y de Autoestima de Coopersmith. Los resultados señalaron que existe relación directa y/o positiva significativa entre las creencias irracionales y la autoestima, con excepción de las Creencias Irracionales 5 y 8; asimismo se hallaron que las creencias de mayor frecuencia son Creencias Irracionales 8, 10 y 12

Velásquez (2002) realizó un estudio en Lima con el objetivo de analizar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en sus diferentes modalidades estado y rasgo, cuya muestra estuvo conformada por 652 ingresantes a la Universidad Nacional de Ingeniería, con edades fluctuantes entre 15 a 31 años, para el estudio dicho autor empleó como instrumentos el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y el Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo IDARE, los resultados señalaron que la Ansiedad (Estado – Rasgo) y las Creencias Irracionales se encuentran relacionadas significativamente, como

conclusión el autor sostiene que las CIs 6, 2 y 4 son las que obtienen puntajes más altos, a diferencia de las creencias; 10 y 3, las cuales mostraron puntajes bajos.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar las creencias irracionales predominantes de los estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos

- Conocer las propiedades psicométricas del REGOPINA en los estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
- Identificar las creencias irracionales prevalentes en los estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana según sexo.

1.4. Justificación e importancia

El presente trabajo se justifica por su contribución respecto a los tipos de creencias irracionales que prevalecen en los universitarios y comprender de cierta manera el perfil cognitivo de los estudiantes que explican las emociones negativas expresadas por los mismos.

Así mismo, es importante porque estos resultados contribuirán para el desarrollo de estrategias terapéuticas y de esa manera apoyar en su desarrollo personal y profesional de los universitarios.

1.5 Hipótesis

No se contempla hipótesis de investigación por el tipo investigación planteada.

II. Marco Teórico

2.1. Bases teóricas.

2.1.1. Creencias. Representan afirmaciones mentales inconstantes, que implican conocimiento y opiniones personales respecto a otro individuo, producto, situación, etc.; dicho esto una creencia refiere la admisión de una idea sin necesidad de ser demostrable (Velásquez, 2002).

Ortiz-Millán (2007) refiere que las creencias constituyen disposiciones adquiridas que originan un conjunto análogo de respuestas a nivel conductual, en ese sentido una creencia comprende la destreza para actuar, pese a que de dicha creencia no se dé consecutivamente la acción.

García, Azcárate y Moreno (2006) señalan que el término creencia adquiere un significado ampliamente similar con el término concepción, por consiguiente, las creencias suponen elementos de filtro para procesos de enseñanza-aprendizaje.

Es importante mencionar que las creencias suelen asociarse a ideas personales, poseen un valor sentimental, son justificables sin rigor y también se consideran como un tipo de conocimiento (García *et al.* 2006).

Por su parte, Tucker (citado por Scharrón, 2010) considera a las creencias como un predictor altamente significativo de variadas actitudes y comportamientos.

Por otro lado, Bernard (citado por Velásquez, 2002) refiere que las creencias abarcan tres aspectos cognitivos, tales como; pensamientos conscientes en un individuo

respecto a una situación vivida, pensamientos referentes a situaciones de las que el individuo no es consciente y pensamientos abstractos, generales y colectivos.

Finalmente, se recalca que las creencias son entendidas como; cogniciones, sentimientos, pensamientos y deducciones, las cuales se dan a lo largo de la vida y adquieren significancia por medio de la experiencia, en ese sentido, son tomadas como concepciones propias, a su vez existen otras creencias que se adhieren al individuo como parte de la experiencia o vivencia de un tercero pero que debido a su significado e implicancia se toman como propias (Velásquez, 2002).

2.1.2. Clasificación. Dryden y Ellis (1989) refieren que la Terapia Racional Emotiva (RET) ha generado grandes aportes en el marco de la terapia cognitivo conductual, dentro de los aportes proporcionados se destaca la diferenciación entre creencias racionales e irracionales, dicha diferenciación es detallada a continuación:

Dryden y Ellis (1989) sostienen que las creencias de tipo racional representan construcciones individuales de tipo cognitivo, las cuales pueden expresarse a través de verbalizaciones como; “elegiría”, “me agradaría”, entre otras, que no interrumpen el cumplimiento de logros personales.

Por lo referido anteriormente, las creencias racionales se entienden como “El fundamento de los comportamientos funcionales”, Ellis (citado por Dryden y Ellis, 1989, p.17).

A su vez, las creencias racionales “Conducen a conductas de autoayuda” (Calvete y Cardeñoso, 1999, p. 180).

En ese sentido, Dryden y Ellis (1989) refieren que las conductas racionales favorecen notablemente a la salud psicológica, pese a ello, es importante mencionar que todo individuo puede conservar creencias tanto de tipo irracional como racional debido a las autoexigencias cognitivas que se pueden presentar.

Dicho esto, la labor del terapeuta radica en diferenciar dichas creencias, por ello es importante tomar en cuenta que las emociones negativas siempre formarán parte del desarrollo continuo del hombre, empero, pueden existir emociones negativas apropiadas e inapropiadas, donde las apropiadas están relacionadas con las creencias racionales, mientras que las inapropiadas están ampliamente ligadas a las creencias irracionales, lo anteriormente expuesto sugiere plasmar un listado de emociones negativas apropiadas frente a perturbaciones psicológicas dadas a causa de creencias irracionales (Dryden y Ellis, 1989):

La primera emoción negativa apropiada es la inquietud, mientras que la emoción negativa inapropiada es la ansiedad, ante ello; Dryden y Ellis, (1989) refieren que la primera de ellas suele asociarse a expresiones como “ojalá que esto no llegue a suceder” “sería difícil si sucediera”, empero, cuando aparece la ansiedad, estas verbalizaciones cambiarían convirtiéndose en “es horrible que esto ocurra” “nunca debería de ocurrir”. (p.31)

Seguidamente se encuentra la tristeza como emoción negativa apropiada, mientras que la depresión constituye a la emoción negativa inapropiada (Dryden y Ellis, 1989):

Cuando un individuo está triste, es común expresar verbalizaciones como; “ha sido mala suerte sufrir esa pérdida, pero son cosas que suceden”, mientras que, cuando una

persona presenta depresión suelen manifestarse expresiones como; “no debería haberme pasado a mí” “es aterrador que haya sucedido así” (Dryden y Ellis, 1989, p.31).

Del mismo modo, Dryden y Ellis (1989) consideran el dolor como una emoción negativa apropiada, pero la culpabilidad como una emoción negativa inapropiada:

En ese sentido, dichos autores manifiestan que la tristeza y expresión de dolor representan manifestaciones de equivocación, las cuales pueden ser aceptadas y construirse como aprendizaje producto de fallos humanos naturales, sin embargo, cuando la persona no se acepta a sí misma y conserva la culpa, se autocrítica de manera abrupta y se daña, es donde se generan pensamientos asociados a la culpabilidad que afectan significativamente la psique de toda persona (Dryden y Ellis, 1989, p.31).

La desilusión es otra de las emociones negativas apropiadas, mientras que la vergüenza y/o apuro es una emoción negativa inapropiada, dicho esto, Dryden y Ellis (1989) refieren que la desilusión se da ante la no obtención de lo que se desea, pese a ello el individuo no se rechaza, manifiesta cierto malestar hacia la conducta no alcanzada, pero no consigo misma, como es el caso de la vergüenza, donde se juzga a sí mismo por alguna conducta cometida que hubiese sido señalada por una tercera persona, en la vergüenza se emiten juicios previos de tipo negativo donde se busca la aceptación constante de terceros.

Por último, el disgusto es considerado como una emoción negativa apropiada, sin embargo, la ira es considerada como una emoción negativa inapropiada, ejemplificándose como la forma en que una persona establece que otro sujeto no debiese bajo ninguna forma romper normas y condenarlo si lo hace, por su parte en el disgusto no se le condena por ello (Dryden y Ellis, 1989).

Todo lo anteriormente expuesto permite colegir que existen dos tipos de creencias; las racionales e irracionales, siendo las irracionales las que constituyen el tema central de este trabajo y manifiestan características como; “Absolutas o de tipo dogmática, es decir se expresan en términos de «debería», «habría que », «es obligatorio» (...) y otra de las características es que inducen emociones de tipo negativas y obstaculizan el logro y obtención de metas” (Dryden y Ellis, 1989, p. 17).

Por tal motivo, Ellis (citado por Dryden y Ellis, 1989) refieren que las creencias irracionales se encuentran ampliamente ligadas al desarrollo de conductas inadecuadas, tales como; adicciones, dificultades en las relaciones interpersonales, depresión, ansiedad, entre otros, los cuales vienen perjudicando la esfera de desarrollo biopsicosocial del individuo que desarrolla dichas creencias.

2.1.2.1. Creencias irracionales. Carbonero, Martín-Antón y Feijó (2010) definen las creencias irracionales como aquellas manifestaciones de tipo absolutistas y dogmáticas, encargadas de estimular alteraciones emocionales negativas, impropias, así como conducta inadecuadas que afectan en el proceso de nuevos logros.

Las creencias irracionales son manifestadas a modo de acciones y cogniciones, en todo tipo de personas, independientemente de la edad, condición socioeconómica y/o grado de instrucción, siendo guiadas en la mayoría de casos por el factor experiencia (Carbonero *et al.* 2010).

Ellis y Bernard; Vernon (citados por, Calvete y Cardeñoso, 1999) señalan que las creencias de tipo irracional atenúan conductas poco adaptativas para el individuo y su entorno social.

En ese sentido, son consideradas como un “Alto grado de perturbación emocional” (Velásquez, 2002, p.29).

Del mismo modo, Bermejo y Prieto (2005) indican que las creencias irracionales son concepciones ilógicas que obstaculizan un desarrollo eficaz en el individuo y conllevan a actitudes de auto-descalificación y baja tolerancia a la frustración.

Ellis y Grieger (1981) refieren que no todas las creencias irracionales contienen algún “debería” o “tengo que”, si no que más bien comprenden afirmaciones no empíricas, exigentes e imperativas, a su vez los autores sostienen que la irracionalidad bajo la que se explican dichas creencias, se enmarcan en raíces biológicas de la naturaleza humana.

En ese sentido, la mayoría o todas las personas han sentido en algún momento cuatro de las irracionalidades humanas, tales como; sentirse horrible, no poder soportar algo, necesidad perturbadora, y el auto condena, dichas irracionalidades se han venido extendiendo a grupos sociales, familiares y culturales (Ellis y Grieger, 1981).

Por lo tanto, Dryden y Ellis (1989) refieren:

Las Creencias irracionales representan el caldo de cultivo para el desarrollo y sustento de distorsiones inferenciales, consideradas como una anticipación irracional sobre la realidad facilitando el establecimiento de hipótesis o juicios alternativos sobre alguna situación en específico (p. 108).

Finalmente, Ellis (citado por Davis, McKay y Eshelman, 1985) plantea un total de 11 creencias irracionales que luego son reagrupadas con fines de investigación en únicamente 10 creencias, las cuales dan a conocer pensamientos cotidianos de

irracionalidad, dichos enunciados ampliamente citados en las investigaciones la literatura especializada.

Cabe recalcar que Ellis (citado por, Roca, s.f) sintetizó sus primeras once propuestas de ideas irracionales en tres:

- Sobre sí mismo; “Merezco la aceptación de todos y debo hacer de forma correcta” Ellis (citado por, Roca, s.f, p.3).
- Sobre las demás personas; “Todos deben de actuar de manera positiva y justa” Ellis (citado por, Roca, s.f, p.3).
- Sobre el mundo y la vida; “Las condiciones de la vida deben ser buenas y factibles para el logro de mis objetivos sin requerir de demasiado esfuerzo” Ellis (citado por, Roca, s.f, p.3).

De igual manera, es importante señalar que la reagrupación a 10 creencias irracionales fue dada en función a la elaboración de un instrumento psicológico como parte de la evaluación dichas creencias, empero pueden existir mayor variedad de creencias, por tal motivo, la información en mención se detalló en el apartado de evaluación; Ellis (citado por Velásquez, 2002).

2.1.2.2. Terapia Racional Emotiva y el ABC. Una de las teorías que brinda explicación concreta entorno a creencias irracionales y trastornos emocionales, es la del ABC, la cual forma parte de la Terapia Racional Emotiva (RET), siendo considerada como un sistema de psicoterapia que persigue minimizar dificultades emocionales y comportamientos contraproducentes, dicha información se explicará a continuación (Ellis y Grieger, 1990):

Ellis y Grieger (1990) sostienen que la Terapia Racional Emotiva (RET) comprende un conjunto de procedimientos de autoayuda, con finalidad de que las personas emitan pensamientos más racionales, un sentir apropiado y un actuar eficaz.

A su vez la RET toma como referencia enunciados, tales como; racionalidad, pensamientos racionales e irracionales, sentimientos y conductas convenientes-inconvenientes; los cuales serán abordados en los siguientes párrafos (Ellis y Grieger, 1990):

La racionalidad se define como un “Sentimiento apropiado y de conducta funcional” (Ellis y Grieger, 1990, p. 23).

En ese sentido y desde la perspectiva de la RET, los pensamientos racionales son considerados como aquellos pensamientos que facilitan la obtención de mayor bienestar a las personas (...) pues estas personas tienen metas e ideales, además son autónomas, eficaces y por ende, productoras de felicidad (Ellis y Grieger, 1990).

Por otro lado, la RET define los sentimientos convenientes como aquellos de tipo emocional dados frente a situaciones de bloqueos y fracasos, que ayudan a disipar las situaciones negativas mencionadas (Ellis y Grieger, 1990).

Ellis y Grieger (1990) señalan que las emociones convenientes se clasifican en negativas y positivas, siendo las negativas aquellas como la frustración, pesar, displacer, incomodidad y dolor; mientras que en las emociones positivas destacan; el amor, placer, felicidad y curiosidad, cabe recalcar que las emociones convenientes positivas tienden a incrementar la satisfacción y la vitalidad.

En contraparte, se encuentran presentes los sentimientos inconvenientes, los cuales son definidos como emociones poco adaptativas, caracterizadas por la presencia de indicadores de ansiedad, sentimientos de depresión, etc., que tienden a desmejorar las circunstancias complicadas (Ellis y Grieger, 1990).

Por tal motivo, Ellis y Grieger (1990) consideran que las conductas inconvenientes comprenden acciones autodestructivas que interfieren notablemente en el desarrollo saludable del individuo y por ende con su felicidad.

Las creencias irracionales son consideradas en la mayoría de casos por la RET como obstáculos para el cumplimiento de metas, el cual si es exacerbado o absolutista puede conducir a alguna alteración psicológica, ante ello, el ser humano es vulnerable ya que existe la probabilidad de adquirir dichas creencias en diversas situaciones (Dryden y Ellis, 1989).

Dicho esto, la terapia Racional Emotiva (RET) distingue las creencias irracionales, las emociones no convenientes y conductas erróneas como dependientes recíprocos, en sus comportamientos (Ellis y Grieger, 1990).

Lo cual da a entender que no actúan por sí solos, sino que dependen uno del otro, influenciando de manera negativa y potente en el estado emocional del individuo (Ellis y Grieger, 1990).

Finalmente es importante destacar que la RET “Ha insistido en la naturaleza inferencial de los acontecimientos y ha demostrado como (...) la forma en que percibimos los hechos, interactúa con nuestra evaluación cognitiva, emociones y conductas”, Ellis (citado por Dryden y Ellis, 1989, p. 20).

Ante ello, plantea una teoría y estructura esquematizada llamada ABC, la cual aborda de forma específica las creencias irracionales (Dryden y Ellis, 1989; Ellis y Grieger, 1990).

El esquema ABC posee como ventaja principal su claridad, la cual al mismo tiempo constituye una desventaja al momento de distinguir la actividad cognitiva, es decir resultaba dificultoso llevar la problemática del paciente a un contexto específico pues el marco de trabajo era un tanto general (Dryden y Ellis, 1989; Ellis y Grieger, 1990).

La propuesta de Ellis plantea que “A, simboliza el acontecimiento desencadenante o Activador; B, representa lo que cree una persona de ese acontecimiento, y C denota las respuestas emocionales y comportamentales o las consecuencias que derivan de esas creencias particulares en la B” (Dryden y Ellis, 1989, p. 20).

Dicho esto, resulta importante precisar el punto “B”, ya que es ahí de donde datan las creencias, las cuales muchas veces se tornan irracionales, desarrollando consecuencias emocionales y comportamentales que afectan la psique del individuo (Dryden y Ellis, 1989).

Según la teoría del ABC y la Terapia Racional Emotiva, “Las personas tienen innumerables creencias, cogniciones, pensamientos, o ideas frente a sus acontecimientos activadores (A)” (Dryden y Ellis, 1989, p. 20).

En ese sentido, las creencias (B) toman formas diferentes la cual dependerá de la perspectiva de cada persona, la RET o Terapia Racional Emotiva, centra su interés en las creencias racionales, las cuales se responsabilizan de las conductas de auto-ayuda y en las

Creencias irracionales, que constituyen aquellas creencias que conducen a conductas autodestructivas (Dryden y Ellis, 1989).

Finalmente, Dryden y Ellis (1989) proponen una clasificación de algunas creencias racionales e irracionales partiendo del modelo ABC:

- “Observaciones no evaluativas, tales observaciones no van más allá de los datos que disponemos (...) no son evaluativas porque no tienen ninguna relación con nuestros objetivos”, (Dryden y Ellis, 1989, p. 21).

- “Inferencias no evaluativas, van más allá de los datos disponibles (...) las inferencias son unas hipótesis que se extraen de nuestras observaciones, y pueden ser correctas o incorrectas” (Dryden y Ellis, 1989, p. 21).

- “Evaluaciones preferenciales positivas, son relativas frases como «pero no tienen obligación de hacerlo» (...) se refieren a lo que la persona evalúa como positivo (...) por tal razón son consideradas racionales” (Dryden y Ellis, 1989, p. 22).

- “Evaluaciones de obligación positivas, son absolutas y dogmáticas y se refieren a lo que la persona evalúa como positivo de forma devota (...) por tal razón son consideradas irracionales” (Dryden y Ellis, 1989, p. 22).

- “Evaluaciones preferenciales negativas, son relativas, no absolutas (...) se refieren a lo que la persona considera como negativo, pero no son absolutistas (...) por tal razón son consideradas racionales” (Dryden y Ellis, 1989, p. 23).

- “Evaluaciones de obligación negativas, son absolutas y dogmáticas tienden a impedir la consecución de las metas y propósitos básicos (...) por tal razón son consideradas irracionales” (Dryden y Ellis, 1989, p. 23).

2.1.3. Evaluación de las Creencias Irracionales (CI).

Ellis y Lega (citados por Chávez y Quiceno, 2010) consideran que las ideas irracionales influyen altamente en las perturbaciones emocionales, en ese sentido, resulta trascendental la obtención de medidas de evaluación para así lograr un adecuado abordaje terapéutico de la problemática, dicho esto, serán señalados los instrumentos psicológicos que evalúan las creencias irracionales desde las propias percepciones del evaluado.

Uno de los instrumentos psicológicos que ha tomado mayor importancia en la evaluación de creencias irracionales, es el Inventario de creencias irracionales de Ellis el cual se encuentra traducido por McKay y Navas (2008) este instrumento comprende un registro de opiniones basada en 10 ideas irracionales de acuerdo a la teoría de Albert Ellis, a su vez comprende un total de 100 ítems y es apto para ser aplicado a partir de los 12 años de edad.

De igual manera, existen diversos instrumentos psicológicos para la evaluación de las creencias irracionales, tales como; el Inventario de Actitudes y Creencias (ABI), Test de Creencias Irracionales de Jones, Escala Abreviada de Pensamientos Irracionales de Albert Ellis (EAPI), el Test de creencias irracionales (IBT), Escala de Actitudes y Creencias de Basurto, Lega y García, Cuestionario de Creencias Irracionales de Guzmán, entre otros (Calvete y Cardeñoso, 1999; Huerta y Alcázar, 2014; Hernández y Badel, 2011; Silva, 2016 y Chumbes, 2016).

De alguna manera la creación de instrumentos alrededor de la problemática en mención viene brindando apoyo constante a la clínica puesto que, en conjunto con elementos de evaluación paralelos a la aplicación de test, tales como entrevistas, etc., las

evaluaciones dirigidas hacia esta problemática suelen ser más completas y detalladas contribuyendo ampliamente con la aplicación terapéutica y la generación de cambios efectivos en los pacientes (Cháves y Quiceno, 2010).

2.1.4. Creencias irracionales y la vida universitaria. El inicio de la etapa universitaria conlleva una serie de sucesos tanto positivos como también de grandes exigencias, tal y como sostienen Sánchez *et al.* (s.f):

Al iniciar la etapa universitaria se vive un periodo crítico de adaptación que plantea diversos retos, entre ellos, convivir con una gran cantidad de compañeros que provienen de muy diversos marcos socioeconómicos y culturales, que realizaron sus estudios previos en distintas escuelas con diferentes planes de estudio, y cuyas existencias están matizadas por estilos de vida muy variados o poco saludables (p. 1).

Por tal motivo, los cambios que surgen en este periodo académico implican la adaptación a nuevas demandas, ritmo de trabajo y rutinas diferentes a las del sector escolar, ya que la responsabilidad aumenta y consigo también la presión ya sea por parte de familiares o por el mismo entorno competitivo que muchas veces apela a solicitud de la perfección y amplia eficiencia (Dryden y Ellis, 1989).

De acuerdo a lo detallado en el párrafo anterior, resulta importante entablar la relación teórica que se da en dichas variables, ante ello (Dryden y Ellis, 1989) contemplan que las creencias irracionales nacen en el camino de la auto exigencia extrema, autocastigo, baja autovaloración, constituyéndose perjudicial cuando se vuelve absolutista y sobre todo cuando ya se emiten acciones frente a esas ideas que a la larga afectarán la psique de quien las desarrolle y de su entorno, en esa medida el estudiante universitario es vulnerable al desarrollo de pensamientos irracionales pues se enmarca en una coyuntura de

amplias exigencias, las cuales si son atendidas organizadamente se contrapondrán al desarrollo de dicho constructo “Pensamiento irracional”.

Aunado a ello, cabe destacar el aporte de Hernández y Badel (2011) quienes investigaron que las creencias irracionales presentadas con alta frecuencia en estudiantes universitarios de psicología eran; la 6 “Reacción a la Frustración” y 9 “Evitación de Problemas”, en ambos casos las creencias en mención se adaptan notablemente con la realidad de un estudiante universitario quien vive situaciones de frustración, ante las cuales puede reaccionar de forma activa o pasiva, es decir reaccionar ante la situación o simplemente evitarla.

Finalmente, es importante reconocer que los cambios a nuevos espacios de desarrollo humano conllevan tanto satisfacciones como insatisfacciones los cuales se sugieren ser atendidos de forma especializada y trabajar en temas como la organización del tiempo, metas y cumplimiento de las mismas (Sánchez *et al.* s.f).

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación.

La presente investigación es de diseño no experimental, transeccional de tipo descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Ámbito temporal y espacial.

El estudio se llevó a cabo durante el mes de agosto de 2017. Se aplicaron las encuestas en las aulas de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

3.3. Variable.

Creencias Irracionales testeada mediante el Registro de Opiniones forma A.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
CREENCIAS IRRACIONALES	Manifestaciones de tipo absolutas y dogmáticas, encargadas de provocar emociones negativas impropias y alteraciones de conducta que afectan en la obtención de nuevos logros (Carbonero <i>et al.</i> , 2010).	Puntajes obtenidos en el Inventario de Creencias Irracionales	1 Necesidad absoluta tener amor de padres familiares y amistades
			2 Deber ser infalibles, casi perfectos en todo lo que hacemos
			3 Es catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría que fueran
			4 Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones

3.4. Población y muestra

Los participantes fueron estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal de ambos sexos que cursaban el segundo ciclo al décimo del año académico del 2017.

La muestra lo conformaron 238 estudiantes de ambos sexos; siendo el femenino el predominante con un 78,6% y el masculino con un 21,4% respectivamente; como lo podemos apreciar en la Tabla 1.

Tabla 1
Distribución de la muestra por sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	51	21,4
Femenino	187	78,6
Total	238	100,0

Asimismo, se observa que el sexto ciclo tuvo mayor participación en el estudio con un 39,1%, seguida por el cuarto ciclo con un 34,5%, el octavo ciclo con 23,9%, y los demás ciclos con un porcentaje por debajo de 2% respectivamente como lo podemos apreciar en la Tabla 2.

Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
Segundo	2	0,8
Tercero	1	0,4
Cuarto	82	34,5
Sexto	93	39,1
Octavo	57	23,9
Decimo	3	1,3
Total	238	100,0

3.5. Instrumentos.

- “Registro de Opiniones forma A o REGOPINA”, Davis, McKay y Eshelman (1986).

Originalmente difundido como una técnica de auto evaluación por Davis, McKay y Eshelman (1985). La prueba original constaba de 100 ítems conformado por afirmaciones donde el sujeto expresaba si estaba de acuerdo o no con las mismas. Asimismo, el cuestionario estaba conformado por 10 de las 12 principales ideas irracionales formuladas por Albert Ellis, quien luego las revisó dejándolas en 11, redactado en su libro clásico sobre la terapia racional emotiva (Ellis, 1962, citado por Guzmán, 2012, p103).

En el 2009, Guzmán, valida el Registro de opiniones para el contexto peruano, reduciéndolo a 6 creencias irracionales, con 65 ítems. (Guzmán, 2012, p 111): A) Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno. B) Debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los

aspectos posibles. C) Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada. D) Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran. E) La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos. F) Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.

En el presente estudio emplearemos 4 de las 6 creencias con dos alternativas de respuesta Verdadera (V), Falsa (F) de aplicación individual y colectiva

La confiabilidad de la prueba fue determinada en una muestra piloto de 276 adolescentes de ambos sexos, de 14 a 18 años, de la jurisdicción de Lima-Este, pertenecientes a una extracción social Media-baja y Baja (sectores C y D), y con un grado de instrucción fluctuante entre el 3ro y el 5to de Secundaria.

Se encontró un Alfa de Cronbach de 0.61, que se considera aceptable para medir variables de esta naturaleza y para su empleo en investigaciones sustantivas Asimismo, analizando la confiabilidad por mitades, se obtienen coeficientes de Spearman-Brown y de Guttman semejantes (0.610 y 0.604, respectivamente) (Guzmán, 2012, p 113).

Se estableció la validez de contenido a través del criterio de 6 jueces, especialistas reconocidos y de experiencia en el uso de la Terapia Racional Emotiva, determinándose Coeficientes V de Aiken para las 6 subescalas fluctuantes entre 0.92 y 0.98, y para la prueba completa de 0.95, que se considera elevado y muy significativo. Este resultado permite afirmar que para los jueces consultados los ítems propuestos son consistentes y corresponden a la variable que se pretende medir (ideas irracionales) (Guzmán, 2012, p 114).

3.6. Procedimiento.

El proceso de investigación se inició realizando las revisiones de los instrumentos pertinentes con los objetivos de la investigación. Se hizo las coordinaciones con las autoridades de la facultad Psicología para los permisos correspondientes para ejecutar la investigación.

Se ingresaron a las aulas para realizar las encuestas de manera grupal. Se inició la evaluación explicando y dando instrucciones a los evaluados para responder a la ficha de datos y al cuestionario de creencias irracionales. Se procedió a depurar las encuestas que no fueron contestadas en su totalidad y luego codificar a las que cumplían con los requisitos esperados. Se construyó una base de datos donde se llenaron la información de la ficha sociodemográfica y del inventario de las creencias irracionales.

3.7. Análisis de datos.

En el presente estudio los datos obtenidos fueron ingresados en el software Statistical Package for the Social Science versión 24 (SPSS 24.0) para Windows en su versión español para el respectivo procesamiento. En primer lugar, se realizaron pruebas validez y confiabilidad del instrumento. Luego se realizó análisis de estadística descriptiva para reportar las medias, desviaciones estándar, frecuencias y porcentajes de los resultados obtenidos según los objetivos propuestos.

3.8. Consideraciones éticas.

Los datos obtenidos fueron tratados con absoluta confidencialidad poniendo un código a cada encuesta.

IV. RESULTADOS

4.1. Propiedades psicométricas del Cuestionario de Creencias Irracionales.

A continuación, se presenta las propiedades psicométricas como la confiabilidad y validez del instrumento usado para esta investigación.

En el análisis de confiabilidad de consistencia interna Alfa de Cronbach se obtuvo coeficientes iguales o encima de 0.70 en las dimensiones y el puntaje general de la escala, tal como se muestra en la Tabla 3, lo cual indica que el instrumento es confiable.

<i>Tabla 3</i>			
<i>Índices de confiabilidad Alpha de Cronbach del cuestionario de Creencias Irracionales</i>			
Creencias Irracionales	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Items
Creencia 1	0,744	0,741	10
Creencia 2	0,745	0,744	10
Creencia 3	0,736	0,735	10
Creencia 4	0,764	0,768	10
Total	0,748	0,760	40

Asimismo, se realizó la validez de constructo a través del método correlación ítem-test de Pearson corregida, donde se hallaron correlaciones altamente significativas que van desde 0.172 ($p < .008$) hasta 0.609 ($p < .000$) como se observa en la Tabla 4, evidenciándose validez de constructo del cuestionario de creencias irracionales.

Tabla 4

Validez de constructo a través del Análisis de ítems-test del cuestionario de Creencias Irracionales

Ítems		RO1	RO5	RO9	RO13	RO17	RO21	RO25	RO29	RO33	RO37
Creencia 1	r	,553**	,295**	,550**	,175**	,307**	,501**	,283**	,537**	,571**	,172**
	p	,000	,000	,000	,007	,000	,000	,000	,000	,000	,008
Ítems		RO2	RO6	RO10	RO14	RO18	RO22	RO26	RO30	RO34	RO38
Creencia 2	r	,568**	,430**	,426**	,208**	,433**	,213**	,589**	,552**	,521**	,222**
	p	,000	,000	,000	,001	,000	,001	,000	,000	,000	,001
Ítems		RO3	RO7	RO11	RO15	RO19	RO23	RO27	RO31	RO35	RO39
Creencia 3	r	,466**	,466**	,304**	,250**	,359**	,471**	,392**	,488**	,340**	,438**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Ítems		RO4	RO8	RO12	RO16	RO20	RO24	RO28	RO32	RO36	RO40
Creencia 4	r	,417**	,500**	,495**	,609**	,607**	,431**	,523**	,360**	,519**	,550**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

¹Necesidad absoluta tener amor de padres familiares y amistades

²Deber ser infalibles, casi perfectos en todo lo que hacemos

³Es catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría que fueran

⁴Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones

4.2 Prevalencia de las Creencias Irracionales de los estudiantes de Psicología, general.

En la Tabla 5, se observa que la creencia irracional más prevalente con un 73,5% en los estudiantes de Psicología es la creencia 4, seguida por la creencia 3, que se presenta con un 21%, y por muy debajo con un 4,2% se presenta la creencia 2 y finalmente se presenta con un 1,3% la creencia 1 respectivamente.

Tabla 5		
<i>Prevalencia de las Creencias Irracionales en los estudiantes de Psicología</i>		
Creencias Irracionales	Frecuencia	Porcentaje
Necesidad absoluta tener amor de padres familiares y amistades	3	1,3
Deber ser infalibles, casi perfectos en todo lo que hacemos	10	4,2
Es catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría que fueran	50	21,0
Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones	175	73,5
Total	238	100,0

4.3 Prevalencia de las Creencias Irracionales de los estudiantes de Psicología, según sexo.

En análisis según sexo se observa en la Tabla 6, que la creencia irracional más prevalente en las mujeres (76,5%) respecto a los hombres (62,7) es la creencia 4, contrariamente la creencia más prevalente en los hombres (31,4) respecto a las mujeres (18,2%) es la creencia 3 y no se observa diferencias marcadas en la creencia 2, (4,3%) como en los hombres (3,9%) y tampoco se aprecia diferencias significativas en la creencia 1, en los hombres (2%) y mujeres (1,1%) respectivamente.

Tabla 6				
<i>Prevalencia de las Creencias Irracionales en los estudiantes de Psicología según sexo</i>				
	Masculino		Femenino	
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Necesidad absoluta tener amor de padres familiares y amistades	1	2,0	2	1,1
Deber ser infalibles, casi perfectos en todo lo que hacemos	2	3,9	8	4,3
Es catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría que fueran	16	31,4	34	18,2
Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones	32	62,7	143	76,5
Total	51	100,0	187	100,0

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el último año se han observado grandes problemas respecto a la salud mental, problemas de violencia contra mujer, feminicidio, acoso sexual, sumándose a los problemas frecuentes como la depresión, problemas de ansiedad, consumo de drogas y otros. La universidad no se escapa a esta realidad, igualmente en el último año se presencié el asesinato de estudiante en un campus universitario y otra alumna fue salvada de ser asesinada por el mismo ex estudiante de psicología.

Muchos de los problemas psicológicos están relacionados a nuestra forma de pensar que influye en nuestra forma de sentir y actuar, como lo han explicado los teóricos de la terapia racional emotiva (Lega, Caballo, y Ellis 2002) y que nuestras creencias son responsables de nuestras emociones, y que nuestros problemas psicológicos y emociones negativas están gobernadas por nuestras creencias irracionales, por lo tanto, manejar nuestras emociones negativas tenemos que cambiar nuestras creencias irracionales. (Dryden y Ellis, 1989)

En mérito a esta realidad es que esta investigación se propone identificar la prevalencia de las creencias irracionales en los estudiantes universitarios, encontrándose que CI de mayor prevalencia, con más de 70% de presencia en los estudiantes, es la creencia 4, creencia que justifica que las emociones son de responsabilidad de eventos externos y somos reactivos ante los hechos externos, resultados que coinciden con los reportados por García (2014) quien reportó que la CI – *determinismos de los hechos y la evitación de problemas* – se relaciona con la ansiedad de rasgo.

Por otro lado, la creencia que se presenta en segundo lugar de prevalencia en los universitarios es la número 3, creencia que apunta a exagerar nuestras percepciones

respecto a los fracasos y eventos que no podemos controlar y que se relacionan con la ansiedad y la depresión. Estos resultados refuerzan lo reportado por Velásquez (2002) quien señaló que las creencias 6, creencia 2 y la creencia 4 y que estas creencias son más prevalentes en los ingresantes a la universidad y que están relacionadas de manera inversa con la ansiedad rasgo-estado.

Al analizar la prevalencia de las creencias irracionales según el sexo, se encontró que la CI 4 es la más prevalente en mujeres, y con respecto a los hombres la creencia irracional prevalente es la número 3. Estos resultados son diferentes a los reportados por Coppari *et al* (2010) quienes reportaron que la creencia irracional más prevalente en los universitarios de Paraguay fue la creencia 6 para ambos sexos.

De los resultados podemos concluir que la creencia irracional prevalente está relacionada como los universitarios explican que sus emociones están influenciadas por eventos externos, creencia que no ayuda a tener la capacidad de tomar conciencia y asumir la autonomía de manejar sus emociones.

Lamentablemente los estudios señalan que hay un gran relación entre la creencias irracionales y las emociones negativas como la ansiedad y depresión, y en muchos casos con bajo rendimiento y deserción universitaria, por lo que, es importante prestar atención a las formas de pensar y sentir de los universitarios para poder apoyarlos en sus formación académica profesional.

VI. CONCLUSIONES

- Las creencias irracionales con mayor prevalencia en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, es la Creencia Irracionales (4), con un 73,5%, seguida por la (3) con 21%, además, muy por debajo se ubican las (2) con 4,2% y (1) con 1,3%.
- El REGOPINA, cuenta con adecuadas propiedades psicométricas en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, ya que posee índices de consistencia interna Alpha de Cronbach de (0,748), situándose como confiable, además se muestra como un instrumento válido tras el análisis ítem –test, mostrando elementos significativos respecto al total de la prueba que van desde 0.172 ($p < .008$) hasta 0.609 ($p < .000$).
- En hombres y mujeres estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, prevalece con mayor proporción la Creencia Irracional (4), con 76,5% para mujeres y 62,7% para hombres, mientras que en segundo lugar se sitúa la Creencia Irracional (3), con un 31.4% para hombres y 18,2% en mujeres.

VII. RECOMENDACIONES

- Ampliar a futuro la investigación con la participación de una muestra más cuantiosa, a fin de extender los hallazgos, a su vez hacer uso de variables sociodemográficas adicionales al sexo, como; grupos de edad o estado civil para indagar en posibles elementos inmersos en la instauración de esquemas irracionales persistentes en el sector universitario.
- Considerar este estudio como base para la elaboración de programas orientados a trabajar aspectos emocionales y de control en el sector universitario, que aporten no solo en su desempeño académico, sino en fortalecer recursos personales en dicho grupo poblacional.
- Se recomienda replicar la investigación dentro de un periodo de tiempo determinado, a fin de evaluar si la prevalencia de creencias irracionales persiste en el grupo evaluado, o si se observan algunas diferencias, consecuentemente de encontrarse variantes, plantear nuevas preguntas de investigación a fin de esclarecer aspectos inconclusos relacionados con la variable de estudio.
- Desde el ámbito psicométrico, se sugiere considerar el instrumento de investigación como un elemento trascendental para llevar a cabo estudios específicamente orientados en evaluar propiedades psicométricas, de tal forma que para futuras investigaciones se cuente previamente con una herramienta válida, confiable y con estándares categóricos actualizados respecto a nuestra realidad actual.

VIII. REFERENCIAS

- Bermejo, L. y Prieto, U. (2005). Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente. *Clínica y Salud*, 16(1), 45-64. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180616109003>
- Calvete, E. y Cardeñoso, R. (2001). Creencias, Resolución de Problemas Sociales y Correlatos Psicológicos. *Psicothema*, 13(1), 95-100. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/727/72713114/>
- Carbonero, M., Martín, L., Feijó, M. (2010). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3 (2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129315468011>
- Cardeñoso, R. y Calvete, E. (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>
- Chaves, L. y Quiceno, N. (2010). Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 2(1). Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100004

- Chávez, K. (2015). *Creencias irracionales según el manejo de contingencias familiares en pacientes con problemas de pareja* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.
- Chumbes, G. (2016). *Creencias Irracionales y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.
- Coppari, N., Benítez, S., Benítez-Ramírez, S., Calvo, S., Concolino, C., Galeano, S., Gamarra, L. y Garcete, L. (2010). Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios. *Eureka*, 7(2), 32-52.
Recuperado de <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-7-2-10-10.pdf>
- Davis, M., Mc Kay, M. y Eshelman, E. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Dryden, W. y Ellis, A. (1989). *Practica para la terapia racional emotiva*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de Terapia Racional Emotiva vol 1*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva vol 2*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional* (Tesis de Maestría). Recuperado de

http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1148/1/GARCIA_A_S.pdf

- García, L., Azcárate, C. y Moreno, C. (2006). Creencias, concepciones y conocimiento profesional de profesores que enseñan cálculo diferencial a estudiantes de ciencias económicas. *Revista Latinoamericana de Investigación en Matemática Educativa*, 9 (1), 85-116. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33590105>
- 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. y Badel, M. (2011). Creencias irracionales que poseen los estudiantes del programa de psicología de la Corporación Universitaria del Caribe CECAR, de la ciudad de Sincelejo, Colombia. *Escenarios*, 11(1), 49-70. Recuperado de <http://revistas.cecar.edu.co/escenarios/article/viewFile/252/235>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ª Ed. México: Mc Graw -Hill.
- Huerta, J. y Alcázar, R. (2014). La inteligencia y su relación con las ideas irracionales en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(2). Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/292/292_38007003.pdf
- Instituto Nacional de Salud Mental (2013). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación 2012. Informe General. *Anales de Salud Mental* Vol. XXIX. Suplemento 1. Lima.

- Jancachagua, J. y Ramos, K. (2010). *Relación de creencias irracionales y autoestima* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana La Unión, Lima, Perú.
- Kuba, C. (2017). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/659>
- Lega, L, Caballo, V y Ellis, A (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva-conductual*. 2ed. España: Siglo XXI de España editores.
- Luis, J. y Fusté, A. (2015). *La evaluación de creencias y actitudes disfuncionales en los modelos de Ellis y Beck: similitudes y diferencias*. España. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/290244864_La_evaluacion_de_creencias_y_actitudes_disfuncionales_en_los_modelos_de_Ellis_y_Beck_similitudes_y_diferencias
- Mc.Kay, E. y Navas, R. (2008). *Inventario de creencias irracionales*. Psychometric.
- Medrano, I., Galleano, C., Galera, M. y Del Valle, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit*, 16(2), 183-191. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/686/68617161007.pdf>
- Ortiz-Millán, G. (2007). Una definición muy general. Un comentario a la definición de creencia de Villoro. *Signos Filosóficos*, 8(18), 181-189. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/343/34311873007.pdf>
- Perú21. (2019). *Preocupante situación de la salud mental: Más de seis millones de peruanos necesitan atención*. Fecha de consulta: 16 de noviembre del 2019.

Recuperado en: <https://peru21.pe/lima/preocupante-situacion-salud-mental-seis-millones-peruanos-necesitan-atencion-480592-noticias/>

Roca, E. (s.f). *Terapia Racional Emotiva (TRE)*. España. Recuperado de <http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/terapia-racional-emotiva/tre7.pdf>

Ruiz, M. A., Díaz, M.I. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivos conductuales*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer.

Sánchez, M., Padilla, M., Álvarez, A., Flores, T., Arias J. y Saucedo, M. (2014). El Reto del Estudiante Universitario ante su Adaptación y Autocuidado como Estrategia para Disminuir Problemas Crónicos Degenerativos. *Boletín científico Educación y Salud 2* vol 4. Recuperado de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n4/e7.html>

Scharrón, M. (2010). Supuestos, explicaciones y sistemas de creencias: Ciencia, Religión y Psicología. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 21, 85-112vol. 21, 2010, pp. 85-112. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=233218111004>

Silva, M. (2016). *Creencias irracionales en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.

Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería* (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3394>

Vila, D. (2008). *Creencias irracionales y autoestima en estudiantes universitarios del primer año de estudios de la Universidad Norbert Wiener* (Tesis de Maestría).
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.

IX. Anexos

Anexo 01

REGISTRO DE OPINIONES - FORMA A (REGOPINA)

Responda marcando con un aspa "x" sobre la V o F según crea que es verdadero o falso para usted.

1	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	V	F
2	Odio equivocarme en algo.	V	F
3	Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.	V	F
4	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	V	F
5	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.	V	F
6	Evito las cosas que no puedo hacer bien.	V	F
7	Las frustraciones y decepciones no me perturban.	V	F
8	A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.	V	F
9	Quiero gustar a todos.	V	F
10	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	V	F
11	Las cosas deberían ser distintas a como son.	V	F
12	Yo mismo provoqué mi mal humor.	V	F
13	Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.	V	F
14	Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.	V	F
15	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.	V	F
16	Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.	V	F
17	Si no le gusto a los demás ese es su problema, no el mío.	V	F
18	Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	V	F
19	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	V	F
20	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfado, a menos que quiera evitarlo.	V	F
21	Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.	V	F
22	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.	V	F
23	Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.	V	F
24	Cuanto más problemas tienen una persona, menos feliz es.	V	F
25	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no lo necesito realmente.	V	F
26	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	V	F
27	Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.	V	F
28	Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.	V	F
29	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	V	F
30	Me trastorna cometer errores.	V	F
31	Yo disfruto tranquilamente de la vida.	V	F
32	No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.	V	F
33	Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.	V	F
34	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	V	F
35	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.	V	F
36	Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.	V	F
37	Ser criticado es algo muy fastidioso, pero no perturbador.	V	F
38	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	V	F
39	Rara vez me perturban los errores de los demás.	V	F
40	El hombre construye su propio infierno interior.	V	F