



Universidad Nacional
FEDERICO VILLARREAL

Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN

Facultad de Psicología

CREENCIAS IRRACIONALES Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

Tesis para optar el título de Segunda especialidad Profesional en
Terapia Cognitivo Conductual

AUTORA:

Psic. OSORIO CHIPANA, MARGOT

ASESOR:

Dr. Inga Aranda, Julio

JURADO:

Dr. Castillo Gómez, Gorqui

Dr. Mendoza Huamán, Vicente

Esp. Aliaga Ponce, Carmen

Lima – Perú

2018

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
LISTA DE TABLAS	iv
LISTA DE FIGURAS.....	vi
1. INTRODUCCIÓN	11
1.1 Antecedentes de investigación.....	11
- Nacionales	11
- Internacionales.....	12
1.2 Teoría explicativa	15
1.3 Formulación del problema.....	24
1.4 Justificación e importancia	25
1.5 Objetivos.....	26
1.5.1 Objetivo General.....	26
1.5.2 Objetivos específicos	26
1.6 Variables	27
2. MÉTODO	30

Tipo y nivel de investigación.....	30
2.1 Participantes.....	30
2.2 Instrumentos o materiales	30
2.3 Procesamiento de Datos.....	32
3. RESULTADOS	34
4. DISCUSIÓN	67
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
5.1 CONCLUSIONES	71
5.2 RECOMENDACIONES.....	72
6. REFERENCIAS.....	73
ANEXOS	77

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: <i>Distribución de la muestra en relación con la edad</i>	34
Tabla 2: <i>Distribución de la muestra en relación con el sexo</i>	35
Tabla 3: <i>Distribución de la muestra por ciclo de estudios</i>	35
Tabla 4: <i>Distribución de la muestra por Institución educativa de procedencia</i>	35
Tabla 5: <i>Distribución de la muestra por ocupación</i>	36
Tabla 6: <i>Distribución de la muestra según las personas con las que viven</i>	36
Tabla 7: <i>Distribución de la muestra por religión</i>	36
Tabla 8: <i>Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencias irracionales</i>	37
Tabla 9: <i>Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencias irracionales según cada elemento</i>	37
Tabla 10: <i>Análisis de fiabilidad de creencia irracional 1 Querido y aprobado</i>	39
Tabla 11: <i>Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencias irracionales 1 Querido y aprobado según cada elemento</i>	39
Tabla 12: <i>Análisis de fiabilidad de creencia irracional 2 Eficaz e inteligente</i>	40
Tabla 13: <i>Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencia irracional 2 Eficaz e inteligente según cada elemento</i>	41
Tabla 14: <i>Análisis de fiabilidad de creencia irracional 3 Terrible</i>	42
Tabla 15: <i>Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencia irracional 3 Terrible según cada elemento</i>	42
Tabla 16: <i>Análisis de fiabilidad de creencia irracional 4 Hechos externos</i>	43
Tabla 17: <i>Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencia irracional 4 Hechos externos según cada elemento</i>	43

Tabla 18: <i>Análisis de fiabilidad de creencias irracionales después de remover 4 enunciados.....</i>	44
Tabla 19: <i>Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencias irracionales después de remover 4 enunciados.....</i>	45
Tabla 20: <i>Prueba de validez de cuestionario de creencias irracionales.....</i>	48
Tabla 21: <i>Resultados obtenidos en el Registro de Opiniones para creencias irracionales por subescalas</i>	50
Tabla 22: <i>Puntajes totales obtenidos en el Registro de Opiniones de creencias irracionales.....</i>	51
Tabla 23: <i>Análisis de fiabilidad de la Escala de Estrés Percibido</i>	52
Tabla 24: <i>Análisis de fiabilidad de la Escala de Estrés Percibido según cada elemento..</i>	52
Tabla 25: <i>Prueba de validez de la Escala de Estrés Percibido.....</i>	53
Tabla 26: <i>Escala de Estrés Percibido (EP)</i>	55
Tabla 27: <i>Resultados de Estrés según categorías</i>	55
Tabla 28: <i>Creencias irracionales según rango de edad.....</i>	55
Tabla 29: <i>Creencias irracionales según sexo.....</i>	56
Tabla 30: <i>Creencias irracionales según sexo, prueba t</i>	58
Tabla 31: <i>Creencias irracionales según ciclo académico.....</i>	59
Tabla 32: <i>Estrés percibido según rango de edad</i>	59
Tabla 33a: <i>Nivel de estrés percibido según sexo (a)</i>	60
Tabla 33b: <i>Prueba T para muestras independientes.....</i>	63
Tabla 34: <i>Estrés percibido según el ciclo académico</i>	60
Tabla 35: <i>Correlación entre la creencia irracional 1 y la Escala de Estrés Percibido.....</i>	62
Tabla 36: <i>Correlación entre la creencia irracional 2 y la Escala de Estrés Percibido.....</i>	63

Tabla 37: <i>Correlación entre la creencia irracional 3 y la Escala de Estrés Percibido.....</i>	64
Tabla 38: <i>Correlación entre la creencia irracional 4 y la Escala de Estrés Percibido.....</i>	65
Tabla 39: <i>Correlación entre el total de creencias irracionales y la Escala de Estrés Percibido</i>	66

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: <i>Resultados obtenidos en el Registro de Opiniones para creencias irracionales por subescalas</i>	51
Figura 2: <i>Creencias irracionales según sexo</i>	57
Figura 3: <i>Diagrama de dispersión de Creencia irracional 1 y Escala de Estrés Percibido</i>	61
Figura 4: <i>Diagrama de dispersión de Creencia irracional 2 y Escala de Estrés Percibido</i>	62
Figura 5: <i>Diagrama de dispersión de Creencia irracional 3 y Escala de Estrés Percibido</i>	63
Figura 6: <i>Diagrama de dispersión de Creencia irracional 4 y Escala de Estrés Percibido</i>	64
Figura 7: <i>Diagrama de dispersión del total de Creencias irracionales y Escala de Estrés Percibido</i>	65

DEDICATORIA

A mi hija Adriana, por ser fuente inagotable de
inspiración, amor y tenacidad

AGRADECIMIENTOS

A Daniel

por su apoyo constante y amor incondicional

CREENCIAS IRRACIONALES Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

MARGOT OSORIO CHIPANA

Facultad de Psicología

Universidad Nacional Federico Villarreal

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito analizar la relación entre las creencias irracionales y estrés en estudiantes de una universidad pública. Se trabajó con una muestra de 232 estudiantes, con edades entre los 18 y 30 años. Para evaluar las creencias irracionales y el estrés se empleó el Registro de opiniones de Ellis modificado por Guzmán y la Escala de Estrés Percibido, respectivamente. El diseño de estudio fue descriptivo, transversal y correlacional. Se encontró una correlación positiva altamente significativa de las creencias irracionales en total con el estrés ($p < .01$), sin embargo esta relación fue moderada ($r = 0.563$). La relación observada para cada creencia irracional con el estrés fue positiva, significativa ($p < .01$) y osciló entre baja a moderada ($r: 0.203 - 0.496$). Hubo mayores creencias irracionales en los estudiantes con 21 años o menos ($p < .05$), así como mayores niveles de estrés en mujeres ($p < .01$). Se concluyó que las creencias irracionales están relacionadas con el nivel de estrés percibido.

Palabras clave: *creencias irracionales, estrés, estudiantes*

IRRATIONAL BELIEFS AND STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS

MARGOT OSORIO CHIPANA

Facultad de Psicología

Universidad Nacional Federico Villarreal

ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze the relationship between irrational beliefs and stress in students of a public university. The sample was of 232 students, aged between 18 and 30 years. A descriptive, transversal and correlational design was used. The irrational beliefs and stress were assessed by the Ellis' Irrational Beliefs Test modified by Guzman and the Perceived Stress Scale, respectively. A highly significant positive correlation was found between irrational beliefs total and stress ($p < .01$), however this relationship was modest ($r = 0.563$). The relation between each irrational belief and stress was positive, significant ($p < .01$) and ranged between mild and modest ($r: 0.203 - 0.496$). Students with 21 years old or less had higher irrational beliefs values ($p < .05$), equally higher levels of stress were found in women ($p < .01$). Irrational beliefs and stress are moderately related to each other.

Key words: irrational beliefs, stress, students

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Antecedentes de investigación.

Nacionales

- Rasco, L. y Suarez, V. (2017) estudiaron la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en universitarios limeños (16 a 30 años). Se utilizó la prueba de creencias irracionales de Davis, McKay y Eshelman adaptada por Guzmán para el ámbito local (65 enunciados, 6 creencias irracionales). Para valorar la ansiedad se empleó el inventario de ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). Comparada con ansiedad-estado y con ansiedad-rasgo, encontraron una relación significativa en 5 de las 6 creencias irracionales consideradas (Querido y aprobado, Eficaz e inteligente, Condenables o viles, Terrible, Siempre igual), siendo la relación no significativa para la creencia irracional “Hechos externos”. Concluyeron que la mayor parte de creencias irracionales generan reacciones de ansiedad.
- García (2014) observó la asociación entre creencias irracionales y la ansiedad estado y rasgo en 130 estudiantes de medicina de una universidad en Tarapoto. Utilizó el cuestionario propuesto por Ellis (100 enunciados, 10 creencias irracionales) y el inventario de ansiedad R/E para evaluar la ansiedad y las creencias irracionales, respectivamente. Entrevistó a todos los estudiantes de la facultad que estuvieran dentro de los criterios de inclusión desde el 1er a 5to año de carrera. Obtuvo como resultado que la creencia irracional "Querido y aprobado" estuvo asociada con ansiedad estado (E) y rasgo (R), las creencias "Hechos externos" y "Evitación de problemas" estuvieron asociadas con ansiedad R, así

como la creencia "Ocio indefinido" con ansiedad E. Concluyó que existe una asociación entre creencias irracionales y ansiedad E - R.

- Chávez (2015) analizó la relación entre creencias irracionales y estilos de afrontamiento al estrés en 31 pacientes adictos a drogas en un centro de rehabilitación de Lima. Aplicó el cuestionario de estimación de afrontamiento de Carver y de creencias irracionales de Ellis. Encontró una correlación moderada entre las creencias irracionales y los estilos de afrontamiento al estrés. Las creencias irracionales "Eficaz e inteligente" y "Miedo a lo desconocido" fueron las más predominantes.

Internacionales

- Rani (2017) identificó las fuentes de estrés y valoró su impacto sobre escolares durante las evaluaciones de consejo superior en India. Incluyó 100 estudiantes de la ciudad de Chennai. No observó ninguna diferencia significativa entre género y estrés. Las causas principales de estrés fueron estudiar toda la noche antes del examen y las creencias irracionales sobre el examen de consejo y sus resultados. El impacto del estrés se evidenció más en problemas de sueño y tensión muscular.
- Oltean, Hyland, Vallières, y David (2017) evaluaron la validez de dos modelos que integran los aspectos cognitivos y afectivos del bienestar subjetivo dentro de la teoría de Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Cerca de 400 estudiantes universitarios fueron evaluados sobre creencias racionales/irracionales, satisfacción con la vida y síntomas de ansiedad/depresión. Observaron que las teorías de psicopatología y de salud psicológica se ajustaron de manera aceptable con los datos. Se sugirió abrir la posibilidad de enfocarse no solo en los indicadores negativos sino también en los conceptos positivos dentro del mismo modelo.

- Vișlă, Flückiger, Holtforth, y David (2016) realizaron un meta-análisis sobre las creencias irracionales y el distrés psicológico. Incluyeron 83 estudios realizados desde 1972 al 2014. Encontraron que las creencias irracionales tuvieron una relación significativa positiva con varios tipos de distrés, como: distrés general, ansiedad, depresión, enojo y culpa. Concluyeron que las creencias irracionales y el distrés se encuentran moderadamente conectadas entre sí, permaneciendo esta relación incluso después de controlar varias covariables potenciales.
- Chan (2016) realizó una tesis en la que observó la relación entre las creencias irracionales y la depresión, ansiedad y estrés en un grupo de 655 estudiantes universitarios en China. Encontró que los sujetos con mayores niveles de creencias irracionales tuvieron mayor tendencia a tener depresión, ansiedad y estrés. Observó mayores creencias irracionales en: varones, bajos recursos económicos, estudiantes de derecho, programas académicos de 5 años, segundo año de estudio en curso, estudiantes que viven con su familia y aquellos con problemas para acceder al transporte público. Asimismo, esos estudiantes tuvieron mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés.
- Stanciu (2014) evaluaron la relación entre género, desempeño académico, creencias irracionales, depresión y ansiedad en 131 de adolescentes y adultos jóvenes (17 a 25 años) de 5 instituciones educativas (secundaria, universidades, politécnico y titulados) en Rumania. Usaron el Inventario de Creencias Irracionales (IBI), y una versión del cuestionario DASS21 para depresión y ansiedad. Encontraron que algunas creencias irracionales tuvieron un impacto importante en el desempeño académico, así como una correlación entre creencias irracionales y la predisposición a depresión y/o ansiedad. No se encontraron diferencias en creencias

irracionales según el género.

- Khan, Rasool, Sultan, y Tahira (2013) estudiaron la relación de las creencias irracionales con la ansiedad en estudiantes universitarios y su efecto sobre su desempeño académico. La muestra escogida al azar fue de 280 estudiantes de humanidades, repartidos en dos universidades con distintos sistemas académicos en Irán. Aplicaron la prueba de Creencias irracionales (IBT) desarrollado por Jones y la prueba de Kattell para valorar las creencias irracionales y la ansiedad, respectivamente. Encontraron una relación directa y significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad, así como una mayor frecuencia de estos problemas en mujeres. Además observaron un efecto negativo de las creencias irracionales sobre el rendimiento académico. Asimismo detectaron distintos niveles de creencias irracionales y ansiedad entre ambos tipos de enseñanza.
- Dyson y Renk (2006) examinaron los síntomas de depresión, nivel de estrés y las técnicas de afrontamiento usados por universitarios de primer año. Observaron que los estudiantes predijeron significativamente afrontamiento enfocado en el problema y que las mujeres tuvieron esta relación con el afrontamiento enfocado en emociones. Los niveles de estrés reportados por los estudiantes predijeron significativamente sus niveles de síntomas depresivos.
- David et al (2002) estudiaron el estado de la apreciación y las creencias irracionales en relación con las atribuciones. La muestra de 120 universitarios reportó sus atribuciones, apreciaciones, creencias irracionales y emociones durante eventos pasados asociados con varias experiencias negativas. Tomaron en cuenta las teorías de Smith y Lazarus de la apreciación, así como la teoría cognitiva de emoción de Ellis. Encontraron que las emociones (tanto las emociones negativas funcionales y

disfuncionales) tuvieron una mayor relación directa con sus apreciaciones y con sus creencias irracionales que con sus atribuciones. Además las creencias irracionales estuvieron fuertemente asociadas con las apreciaciones. Según los autores, en base a estos resultados, se puede asumir a la apreciación y creencias irracionales como antecedentes cognitivos cercanos a la emoción, y el estado de las creencias irracionales como un factor de diferenciación entre emociones funcionales y disfuncionales.

1.2 Teoría explicativa

CREENCIAS IRRACIONALES

Historia y desarrollo de la Terapia Racional Emotiva

La terapia racional emotiva es un enfoque psicoterapéutico desarrollado por Albert Ellis, quien presentó su teoría por el año 1950. Ellis, ejercía como psicólogo clínico en Nueva York y desarrolló la teoría de la terapia racional emotiva como respuesta a las intervenciones dominantes en esa época como el psicoanálisis y conductismo, a quienes considera ineficaces, ya que encontraba poca o nula mejoría en el tratamiento de sus pacientes (Ellis y Dryden, 1989). Atribuyó la deficiencia de estos modelos por la conceptualización que realizan sobre la personalidad y el disturbio emocional. Consideraba que tanto la teoría psicoanalítica como la teoría de la conducta no explicaban cómo las personas se perturbaban y bajo qué mecanismos se mantenían en el disturbio emocional. Decepcionado de estos modelos, se enfrasca en la revisión de textos sobre filosofía, el cual era de su agrado; con el fin de encontrar alguna alternativa de terapia eficaz y eficiente. Una de las mayores influencias que recibió fue de los filósofos estoicos griegos y romanos (Epicteto, Marco Aurelio). Ellos señalaban que las alteraciones psicológicas tenían una causa filosófica: las personas se alteran no por las cosas en sí, sino por la visión que tienen

sobre ellas (Ellis y Dryden, 1989). Ellis a su vez, descubrió que las creencias fuertemente arraigadas de las personas afectaban su funcionamiento emocional. En particular, ciertas creencias irracionales hacen que las personas se sientan ansiosas, deprimidas o enojadas y ello conduce a comportamientos desadaptativos.

La palabra "creencia" significa la convicción en la verdad y validez de algo. Por tanto una creencia es un pensamiento con un componente emocional (convicción) y un componente factual (verdad o validez). Para la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), existen dos sistemas de creencias: las creencias racionales y las creencias irracionales.

Para Ellis las creencias irracionales (en inglés *irrational beliefs*) son los responsables de la infelicidad humana, ya que son creencias rígidas, extremas, ilógicas e inconsistentes con la realidad. Por otro lado las creencias racionales se definen como flexibles, no extremas y lógicas; es decir, consistentes con la realidad (Turner, 2016).

El trabajo de Ellis sirvió para sentar las bases de lo que se conoce como las terapias de segunda generación o el movimiento cognitivo conductual, teniendo como principales exponentes a: David Burns, Maxie Maultsby, Aaron Beck, William Glasser, y Donald Meichenbaum. Su escuela inicialmente denominada Terapia Racional, luego se denominaría Terapia Racional Emotiva y, finalmente TREC (Guzmán, 2012).

Ellis, propone entonces que los disturbios emocionales son causados principalmente por las creencias irracionales. Ellis reporta tratamientos exitosos de diversos problemas emocionales mediante la persuasión con los clientes para cambiar sus creencias irracionales a través del debate socrático, con ello se mejora la percepción de los hechos lo que genera emociones y conductas más adecuadas y adaptativas (Lega, Caballo, y Ellis 2002).

Modelo ABC de Ellis

Para conceptualizar los disturbios emocionales de los clientes utilizó una estructura simple: el esquema ABC (Ellis y Dryden, 1989):

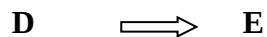
-En este esquema, «A» simboliza el acontecimiento desencadenante o Activador. Este es cualquier evento, hecho o circunstancia.

-"B" se refiere a lo que cree una persona de ese acontecimiento "A."

-"C" vienen a ser las consecuencias, respuestas emocionales y conductuales que derivan de las creencias particulares "B"



La Terapia Racional Emotiva Conductual integra al modelo ABC los componentes D y E donde "D" significa disputas o argumentos contra las creencias irracionales. E significa nuevo efecto o las nuevas emociones y comportamientos más efectivos que resultan de un pensamiento más razonable sobre el evento activador (Ellis, 2013)



Principales creencias Irracionales

Ellis (1980) en una primera formulación propuso una lista de 11 creencias irracionales que serían los principales responsables de la mayoría de los disturbios emocionales de las personas:

1. Es necesario para el ser humano ser querido/a y aprobado/a por todas las personas significativas del entorno
2. Para considerarme a mí mismo/a como una persona valiosa/o, debo ser competente, inteligente y eficaz en todos los sentidos posibles.
3. Las personas que no actúan como “deberían” son malvadas e infames por tanto deberían ser castigadas por su maldad.
4. Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno/a le gustaría que fueran.
5. La infelicidad humana es causada por las circunstancias externas, y la gente no tiene capacidad para controlarlas.
6. Si algo es o puede ser peligroso, debo sentirme terriblemente inquieto/a por ello y debo pensar en la posibilidad de que ocurra.
7. Es más fácil evitar responsabilidades y dificultades de la vida que hacerles frente.
8. Lo que me ocurrió en el pasado seguirá afectándome siempre.
9. Es importante depender de los demás y necesito de alguien más fuerte en quien confiar.
10. Debemos sentirnos muy preocupados por los problemas y perturbaciones de los demás.
11. Existe una solución perfecta para cada problema y si no la hallamos sería completamente terrible

Tipos de creencias irracionales

Demandas: Estas son las creencias irracionales primarias. Con frecuencia se presentan con frases como: “debería”, “tengo”, “necesito”. Ejemplo: Yo tengo que ser exitoso.

Catastrofismo: se resalta en exceso lo negativo de un suceso, es percibido como completamente malo al 100%. Ejemplo: Si no expongo bien, sería terrible y espantoso.

Baja tolerancia a la frustración: En otras palabras “no puedo soportar esto”. Se presentan como la afirmación de una lucha que es insoportable e intolerable. Por ejemplo: “No puedo soportar que las personas sean malagradecidas”

Condenación: Se evalúa como negativo o mala la valía de alguien como persona, o de uno mismo, a partir de la conducta individual. Es pensar que alguien vale como persona (amigo/a, familiar, pareja) en base a lo que la persona hizo o dejó de hacer. Ejemplo: si mi pareja no hizo lo que le pedí, no es la persona que yo pensaba y me decepcionó. Esta condena se aplica al mundo y a la vida en general.

ESTRÉS

Antecedentes históricos del concepto de estrés

El término fue utilizado por primera vez en el idioma inglés en el siglo XIV para describir opresión y dificultad. Para finales del siglo XVIII, el biólogo y físico Robert Hooke, asocia el concepto de estrés a fenómenos físicos como presión, fuerza o distorsión (Fink, 2010).

El concepto de estrés fue empleado dentro de un contexto científico por Walter Cannon en 1911, quien se refiere al estrés como una reacción fisiológica producida como respuesta ante un evento percibido como perjudicial (Cannon, 1967). En 1915, Cannon acuñó el término «lucha-huida» para describir la respuesta de un animal frente a una amenaza. El concepto de lucha-huida explica que los animales reaccionan ante las amenazas con una descarga general del sistema simpático nervioso que impele al animal para luchar o huir. Asimismo en sus estudios sobre los mecanismos homeostáticos con

relación a las reacciones de «lucha-huida», Cannon (1920) observó cambios en las glándulas adrenales y en el sistema nervioso simpático tanto en seres humanos como en los animales expuestos a una variedad de estímulos dolorosos como el frío extremo, disminución de azúcar y falta de oxígeno, además de otros disturbios emocionales. Atribuyó los cambios en los procesos biológicos y fisiológicos a la activación de mecanismos homeostáticos. Sugirió que la función básica del proceso homeostático era contrarrestar los efectos causados por estimulación nociva, de tal manera que el equilibrio interno se restablezca de manera natural. Cannon consideraba que cuando el balance homeostático lograba ser alterado fuera de sus límites, los sujetos se encontraban «en estado de estrés». El estrés por tanto era el resultado de disturbios en el mecanismo homeostático del individuo o del animal.

Hans Selye, conocido también como el "padre del estrés", observó que los pacientes con una variedad de enfermedades mostraban síntomas comunes y generales como desgano, cansancio, disminución del apetito, baja de peso, astenia, entre otros (Vallejo, 2017). Estas observaciones clínicas junto con experimentos en ratas de laboratorio llevaron a Selye a afirmar que la exposición al estrés daba lugar a “enfermedades de adaptación” introduciendo así el concepto de Síndrome General de adaptación. Para este autor el estrés era el conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del medio ambiente de naturaleza física o química (Fink, 2010).

Definición de Estrés

El estrés es un término de usado frecuentemente en el campo de la salud; sin embargo, aún no existe consenso sobre su definición. Las diversas definiciones se han clasificado en 3 modelos: como estímulo, respuesta, interacción o transacción.

Modelos Teóricos

1.- Estrés como estímulo

Existen ciertas condiciones ambientales que nos producen sentimientos de tensión y/o se perciben como amenazantes o peligrosas. Se denominan estresores. Así pues, el estrés se define como una característica del ambiente (estímulo). De acuerdo a Selye (1976) muchos eventos ambientales son vistos como estresores, tales como desastres naturales, desaprobación exámenes, pérdida del empleo, ruptura amorosa o divorcio. Esta idea de estrés como estimulación nociva que recibe un organismo se relaciona con la enfermedad, la salud y el bienestar. Este grupo de modelos interpretan y entienden al estrés en términos de características asociadas a los estímulos del ambiente, asumiendo que estos pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. El estrés se localiza en el ambiente o contexto fuera del organismo, a la persona le corresponde el efecto desencadenado por el estrés.

2.- Estrés como una respuesta

Este enfoque se centra en cómo las personas reaccionan frente a los estresores. Esta reacción se entiende como un estado de tensión que presenta dos componentes: psicológico (relacionado con la conducta, pensamientos y emociones) y el fisiológico (elevación del arousal o activación corporal). En sus estudios sobre los procesos fisiológicos implicados en el mantenimiento de la homeostasis, Cannon (1920) encontró la respuesta de ataque-huida, que son respuestas automáticas emitidas por los organismos como defensa frente a estímulos amenazantes. Ello conlleva una serie de sucesos que activan el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino. Como resultado ocurre una elevación en los niveles de adrenalina y noradrenalina en la sangre, junto a un incremento de la frecuencia cardíaca,

respiratoria, y el azúcar en sangre, asimismo se observa la elevación de la presión sanguínea.

3.- Estrés como interacción o transaccional

Este modelo incorpora tanto los estresores como las respuestas a ellos y además añade la interacción entre la persona y el ambiente (Lazarus y Folkman, 1986). Lo que determina el estrés es cómo la persona percibe y responde a los eventos. Bajo este modelo transaccional se realizó la construcción de la Escala de Estrés Percibido creado por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) y es ésta la definición de estrés que tomaremos para el desarrollo de la presente investigación: el estrés es la interpretación cognitiva que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos.

Según Lazarus (1986) el estrés puede ser comprendido como las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos: “Si bien ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de personas, las diferencias individuales en cuanto a grado y clase de respuesta, son siempre manifiestas”. Lazarus y sus teóricos resaltaron la importancia de los factores psicológicos, especialmente cognitivos, que median entre los estímulos estresores y las respuestas al estrés. La idea central de la perspectiva interaccional, transaccional, o también denominada aproximación mediacional cognitiva se focaliza en el concepto de evaluación. La evaluación cognitiva es un proceso mental mediante el cual el sujeto valora la significación de lo que ocurre, relacionándolo con su bienestar personal y con los recursos que cuenta para responder a la situación. Por tanto y a diferencia del modelo del estrés como estímulo, no es el agente o estímulo externo lo que define el estrés, sino la percepción y evaluación que realiza la persona del evento estresante.

Lazarus y Folkman (1986) distinguen dos tipos de evaluación:

- **Primaria.** La persona evalúa la situación y el significado de lo que está ocurriendo. El resultado de esta evaluación es que la situación sea considerada como: irrelevante, positiva o estresante. En este último caso pueden valorarse de tres formas: **amenaza** (anticipación de un daño o pérdida que parece inmediato, pero que aún no ha ocurrido), **daño-pérdida** (la persona recibe un perjuicio real, ya se ha producido daño) y **desafío** (se valora la situación como un reto, existe la amenaza pero el individuo considera que es capaz de superarla si emplea adecuadamente sus recursos, se interpreta como la posibilidad de aprender o ganar).

- **Secundaria.** Es la evaluación que la persona realiza acerca de sus propios recursos para afrontar la situación estresante. Esta evaluación implica una búsqueda cognitiva de las opciones de afrontamiento disponibles y la predicción sobre el éxito o fracaso para hacer frente al estresor. El estrés va a depender de cómo la persona valora sus propios recursos de afrontamiento. Con la evaluación secundaria la persona toma conciencia de las discrepancias que existen entre sus estrategias y capacidades personales de afrontamiento y las estrategias, habilidades y capacidades que exige la situación. Cuanto mayor sea la discrepancia, mayor será el malestar y la ansiedad. Cuando las personas evalúan que cuentan con recursos para manejar la situación y afrontarlo con éxito, entonces el estrés se reduce (Brannon y Feist, 2001).

En relación a los síntomas del estrés (Rossi, 2001) señala que los síntomas del estrés se pueden clasificar en tres tipos de reacciones. 1) *Reacciones conductuales*: agresividad, desgano, consumo de sustancias, incremento o disminución del apetito. 2) *Reacciones psicológicas*: Miedo, angustia, ansiedad, irritabilidad, tristeza. 3) *Reacciones físicas*: cansancio, fatiga, cefaleas, malestar estomacal, somnolencia entre otros.

1.3 Formulación del problema

La vida universitaria trae consigo un grado alto de exigencia académica, que implica además del aprendizaje el cumplimiento de actividades evaluativas como exámenes, trabajos, análisis de textos, exposiciones, participación en eventos académicos, entre otros.

El enfoque de la Terapia Racional Emotiva, plantea que los generadores de respuestas emocionales disfuncionales, no se encuentran causadas por los acontecimientos externos, como lo serían las exigencias propias de la vida universitaria, sino más bien por la interpretación que tiene la persona, de dichos acontecimientos. En este caso las interpretaciones erróneas, generarían malestar emocional y conductas desadaptativas (García, 2014).

Entre los aspectos que pueden verse comprometidos en la salud mental de los estudiantes, y de acuerdo con la diversidad de exigencias propias del contexto académico y la forma de afrontarlas; el estrés ha sido un tema que ha cobrado relevancia. Algunos autores encontraron que el estrés ocurre en los estudiantes de todos los niveles de formación y que los niveles de estrés aumentan a medida que el estudiante progresa en sus estudios llegando a sus niveles más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006).

Recientes investigaciones han encontrado que las creencias irracionales se asocian positivamente con varios tipos de dificultades, como son distrés, ansiedad, depresión, enojo y culpa (Višlă, Flückiger, Holtforth y David, 2016). Un estudio en población universitaria en China, encontró que los estudiantes con mayores niveles de creencias irracionales tuvieron mayor tendencia a tener depresión, ansiedad y estrés (Chan, 2016).

De lo anteriormente mencionado, podemos señalar que el ámbito universitario representa un contexto que exige la puesta en práctica de diversas estrategias emocionales y conductuales que posibiliten una adecuada adaptación al medio. Asimismo el estudiante universitario se halla en transacción continua con su entorno, valorando las demandas que este infringe sobre él; del resultado de esta evaluación, al ser percibidas como amenazantes, y/o que escapan a su capacidad de afronte pueden generar situaciones de estrés que afecten la calidad de vida y la salud mental de los estudiantes. Por otro lado, se ha visto que la mayoría de personas incluyendo los estudiantes presentan diversas creencias irracionales que afectan la visión y evaluación que se hacen de los acontecimientos. Medrano (2010) encontró que los estudiantes que dejaban la universidad evidenciaban mayores puntuaciones en creencias irracionales.

De ahí que en el presente estudio busque conocer ¿Cuál es la relación entre creencias irracionales y el estrés en estudiantes de una universidad pública?

1.4 Justificación e importancia

La presente investigación se fundamenta en el interés y la necesidad de generar conocimiento y comprensión sobre la relación entre las creencias irracionales y el estrés dentro del contexto universitario. Debido a la escasa investigación al respecto en nuestro contexto y su importancia en la salud mental de los estudiantes universitarios, nos ubicamos frente a un tema que tiene un amplio potencial de desarrollo. En ese sentido, las deducciones de este estudio pueden ser el punto de partida para realizar futuras investigaciones. Sería posible plantear, desde el programa de bienestar universitario, estrategias de intervención; ya que al conocer las creencias irracionales, los eventos estresores más comunes y sus relaciones en nuestro medio, se podrían desarrollar

determinadas modalidades de intervención que beneficiarían a la población universitaria; mitigando el impacto de las creencias irracionales y el estrés sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes.

De acuerdo con lo anterior, este estudio se realiza como un ejercicio académico que permite desarrollar y afianzar habilidades necesarias para llevar a cabo un ejercicio investigativo; así como ampliar el conocimiento acerca de temas como las creencias irracionales y el estrés en población universitaria. Este estudio también puede ser una guía útil para la práctica clínica y para los padres de familia, que podrán ver el impacto y prevalencia que tienen las creencias irracionales y el estrés en la vida universitaria. Por lo tanto es importante realizar esta investigación que aborda un tema de suma importancia en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

- Conocer la relación entre las creencias irracionales y el estrés en los estudiantes de una universidad pública.

1.5.2 Objetivos específicos

- Determinar la validez y confiabilidad del Registro de Opiniones Forma A. REGOPINA
- Determinar la validez y confiabilidad de la Escala de Estrés Percibido.
- Describir los niveles de estrés de los estudiantes de una universidad pública según grupo etario, sexo y ciclo académico.

- Identificar las creencias irracionales predominantes de los estudiantes de una universidad pública según grupo etario, sexo y grado académico.
- Evaluar la correlación entre las creencias irracionales y estrés de los estudiantes de una universidad publica.

1.6 Variables

Por tratarse de una investigación de naturaleza descriptiva y con un diseño correlacional, no hemos visto pertinente realizar la definición de variables en el sentido de los estudios experimentales (Variable Independiente, Variable Dependiente, Variables Extrañas).

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES
GENERAL ¿Cuáles es la relación entre creencias irracionales y los niveles de estrés en estudiantes de una universidad pública?	GENERAL Conocer las características de las creencias irracionales y el estrés en los estudiantes de una universidad pública.	Variables a relacionar • Creencias irracionales: Registro de Opiniones. Forma A REGOPINA • Estrés: Escala de Estrés Percibido
ESPECÍFICAS 1) ¿Existen diferencias entre los niveles de estrés de los estudiantes de una universidad pública según grupo etario, sexo y grado académico? 2) ¿Existen diferencias en las creencias irracionales predominantes de los estudiantes de una universidad pública según grupo etario, sexo y grado académico?	ESPECÍFICAS 1) Describir los niveles de estrés de los estudiantes de una universidad pública según grupo etario, sexo y grado académico. 2) Identificar las creencias irracionales de los estudiantes de una universidad pública según grupo etario, sexo y grado académico.	Variables socio demográficas • SEXO (femenino, masculino) • EDADES (18-21; 22-25; 26-30) • CICLO ACADÉMICO

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Creencias irracionales	Las creencias irracionales tienen las siguientes características (Ellis y Harper, 1975): -Basadas en opiniones subjetivas antes que en hechos objetivos, por lo que genera una percepción inadecuada de la realidad. - Ponen en riesgo el bienestar emocional de la seguridad personal. - Impiden el progreso hacia las metas de la persona. -Producen conflictos innecesarios con otras personas de la comunidad.	1. Es necesario para el ser humano ser querido/a y aprobado/a por todas las personas significativas de su entorno 2. Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los sentidos posibles 3. Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sea como a uno/a le gustaría que fueran. 4. La infelicidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por las personas y los acontecimientos.	Racional Tendencia Racional Tendencia Irracional Irracional
Estrés	Según Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986) el estrés es la interpretación cognitiva que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos.	Valor que asigna el individuo ante 14 enunciados acerca del estrés percibido en la escala Likert : 0 = nunca 1 = casi nunca 2 =de vez en cuando 3 = a menudo, 4 = muy a menudo	Valores : 0-56
Edad	Cantidad de años y meses vividos por la persona	Número de años	De 18 a 21 años = 1 De 22 a 25 años = 2 De 26 a más = 3
Sexo	Sexo del estudiante	Género	Masculino = 1 Femenino = 2
Ciclo académico	Nivel de estudio	Ciclo académico que en la actualidad cursa el estudiante	1° a 10° ciclo

2. MÉTODO

Tipo y nivel de investigación

Este es un estudio de tipo transversal y con nivel descriptivo-correlacional. Las investigaciones descriptivas pretenden documentar cómo es la realidad de los fenómenos que se están produciendo, desde una postura de no intromisión del investigador.

La investigación se centró en describir el nivel o estado de las variables creencias irracionales y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Federico Villarreal. Otros objetivos de la investigación fueron describir las relaciones existentes entre ambas variables. Para este caso el diseño apropiado es el transversal o transeccional ya que el estudio se realizó en un momento único en el tiempo y pretende además describir relaciones entre variables (Sampieri, Collado y Lucio, 1991).

2.1 Participantes

Población

El estudio contó con la participación de estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Muestra

La muestra se eligió de manera probabilística mediante un muestreo aleatorio simple entre los estudiantes de psicología. El tamaño de la muestra fue de 232 estudiantes, 183 mujeres y 49 hombres, con edades entre los 18 y 30 años.

2.2 Instrumentos o materiales

Los datos se recolectaron a partir de dos instrumentos de evaluación. La información se obtuvo mediante dos cuestionarios auto administrados.

2.2.1 Registro de opiniones

Nombre: Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA).

Ficha Técnica

Autores: Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman.

Procedencia: Adaptación por Guzmán (2012)

Forma de aplicación: Individual o grupal.

Duración: No hay tiempo límite.

Finalidad: Poner de manifiesto las ideas irracionales particulares que contribuyen, de forma encubierta, a crear y mantener el estrés y la infelicidad

Ámbito de aplicación: Para adolescentes y adultos que hayan cursado y aprobado por lo menos un año de instrucción secundaria.

Material: Cuestionario papel

2.2.2 Escala de Estrés Percibido

Ficha Técnica

Autores: Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983)

Adaptada Tapia, Cruz, Gallardo y Dasso, M. (2007).

Forma de aplicación: Individual o colectiva.

Duración: Variable. Aproximadamente un tiempo de 15 minutos o menos

Finalidad: Medir los niveles de estrés vivenciados por la persona en los últimos meses de vida

Ámbito de aplicación: Jóvenes, adultos.

Material: Cuestionario papel

Ámbitos de aplicación: Estudiantes universitarios

Material para la aplicación: Cuestionario en papel

2.3 Procesamiento de Datos

En este estudio, se realizó un muestreo intencional, en la que participaron 232 estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Se administraron los instrumentos de evaluación, dichos cuestionarios se contestaron en presencia del experimentador y en el entorno de la facultad.

La información obtenida fue procesada en el programa estadístico SPSS-15. Con respecto a los instrumentos, primero se analizó la confiabilidad mediante el alfa de Cronbach para evaluar consistencia interna. Luego se evaluó la validez de las pruebas mediante el coeficiente de correlación lineal de Pearson

Para la interpretación del coeficiente de alfa de Cronbach (α) se consideraron las recomendaciones propuestas por George y Mallery (2003):

- $\alpha > .90$ confiabilidad excelente
- $\alpha > .80$ confiabilidad buena
- $\alpha > .70$ confiabilidad aceptable
- $\alpha > .60$ confiabilidad cuestionable
- $\alpha > .50$ confiabilidad pobre
- $\alpha < .50$ confiabilidad inaceptable

Al detectar enunciados o preguntas con mucha discrepancia con el resto de elementos se procedió a eliminarlos de los resultados para mejorar la confiabilidad de la prueba.

Con respecto al coeficiente de correlación de Pearson (r) se tomó en cuenta la regla de Thumb (Mukaka, 2012), ésta se modificó ligeramente considerando que este tipo de pruebas psicológicas dependen de la sinceridad y auto-percepción del encuestado. Una vez

que se estableció la dirección de la relación, siendo ésta directa al ser positiva o inversa al ser negativa; se tomaron en cuenta los siguientes intervalos para la interpretación:

- $|r|$: 0 – 0.19 Correlación insignificante
- $|r|$: 0.2 – 0.39 Correlación baja
- $|r|$: 0.4 – 0.59 Correlación moderada
- $|r|$: 0.6 – 0.79 Correlación alta
- $|r| > 0.8$ Correlación muy alta

Luego mediante estadística descriptiva, se evaluaron las características de la muestra según cada variable. Se utilizaron medidas de tendencia central y de dispersión para analizar las variables (incluyendo sus subescalas) de creencias irracionales y de la percepción de estrés.

En otro momento se emplearon pruebas T de Student para muestras independientes, y se procedió al análisis cualitativo de los componentes de las variables que resultaban pertinentes. Finalmente se evaluó la correlación entre las variables creencias irracionales (y sus subescalas) y estrés mediante el diagrama de dispersión y el coeficiente de correlación de Pearson. La interpretación de la prueba se realizó bajo los parámetros ya mencionados.

3. RESULTADOS

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS DE LA MUESTRA Y PRINCIPALES

RESULTADOS GLOBALES

El promedio de edad fue de 21.49 en 232 estudiantes encuestados. La mayor parte de la muestra se ubicó entre los 19 y 23 años representando más del 80% del total, siendo la mayoría sujetos de 21 años que representaron el 27.6% (n=64) de los estudiantes (Tabla 1). Por otro lado se encuestó un mayor número de mujeres (Tabla 2).

Tabla 1: *Distribución de la muestra en relación con la edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
18	10	4.3	4.3
19	25	10.8	15.1
20	39	16.8	31.9
21	64	27.6	59.5
22	36	15.5	75.0
23	29	12.5	87.5
24	10	4.3	91.8
25	7	3.0	94.8
26	3	1.3	96.1
27	4	1.7	97.8
28	1	0.4	98.3
29	2	0.9	99.1
30	2	0.9	100.0
Total	232	100.0	

Tabla 2: *Distribución de la muestra en relación con el sexo*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	49	21.1
Femenino	183	78.9
Total	232	100.0

En la tabla 3 se observa la distribución de participantes por ciclo de estudios, teniendo un mayor porcentaje los ciclos 4° (34.1%) y 6° (39.2%). No se registraron estudiantes de 1°, 5°, 7° ni 9° ciclo.

Tabla 3: *Distribución de la muestra por ciclo de estudios*

Ciclo de estudios	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
2°	2	0.9	0.9
3°	1	0.4	1.3
4°	79	34.1	35.3
6°	91	39.2	74.6
8°	56	24.1	98.7
10°	3	1.3	100.0

En la tabla 4 observamos la distribución de la muestra según institución educativa de procedencia, siendo los estudiantes que provienen de colegios estatales la mayoría por un margen pequeño.

Tabla 4: *Distribución de la muestra por Institución educativa de procedencia*

Procedencia	Frecuencia	Porcentaje
Estatal	130	56.0
Particular	102	44.0

En las siguientes tablas podemos ver otras características de la muestra, como que la mayoría sólo se dedica a estudiar (Tabla 5). Además un alto porcentaje vive con ambos padres (61.6%) o con sólo su madre (19.4%) (Tabla 6). Con respecto a la religión la mayor parte es católica y se detectó un grupo grande de no creyentes (34.9%) (Tabla 7).

Tabla 5: *Distribución de la muestra por ocupación*

	Frecuencia	Porcentaje
Solo estudia	175	75.4
Estudia y trabaja medio tiempo	47	20.3
Estudia y trabaja tiempo completo	10	4.3

Tabla 6: *Distribución de la muestra según las personas con las que viven*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Ambos padres	143	61.6	61.6
Solo madre	45	19.4	81.0
Solo padre	10	4.3	85.3
Abuelos	4	1.7	87.1
Tíos	5	2.2	89.2
Otros	25	10.8	100.0

Tabla 7: *Distribución de la muestra por religión*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Católica	118	50.9	50.9
Cristiana	29	12.5	63.4
Otra	4	1.7	65.1
Ninguna	81	34.9	100.0

CREENCIAS IRRACIONALES

Con respecto a las creencias irracionales primero se analizó la confiabilidad general del cuestionario. Se halló un valor de alfa de 0.694 (confiabilidad cuestionable) y algunos valores negativos en la correlación total de elementos (Tablas 8 y 9).

Tabla 8: *Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencias irracionales*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0,694	0,704	40

Tabla 9: *Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencias irracionales según cada elemento*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	13,68	20,911	0,284	0,682
2. Odio equivocarme en algo.	13,42	20,989	0,249	0,685
3. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.	13,70	20,852	0,304	0,681
4. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	13,94	21,837	0,199	0,690
5. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.	13,21	22,271	-0,021	0,701
6. Evito las cosas que no puedo hacer bien.	13,59	21,360	0,164	0,691
7. Las frustraciones y decepciones no me perturban.	13,47	20,960	0,250	0,685
8. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.	13,81	21,961	0,064	0,696
9. Quiero gustar a todos.	13,78	20,937	0,320	0,681
10. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	13,25	23,245	-0,260	0,715
11. Las cosas deberían ser distintas a como son.	13,53	21,116	0,215	0,687
12. Yo mismo provoco mi mal humor.	13,61	21,807	0,067	0,698
13. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.	13,90	21,020	0,426	0,678
14. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.	13,41	21,638	0,104	0,695
15. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me	13,81	21,237	0,260	0,685

gustan.				
16. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.	13,65	21,605	0,116	0,694
17. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.	13,88	21,313	0,294	0,684
18. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	13,43	21,251	0,188	0,689
19. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	13,79	21,264	0,242	0,686
20. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.	13,94	21,403	0,366	0,683
21. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.	13,60	21,470	0,141	0,692
22. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.	13,86	21,473	0,227	0,687
23. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.	13,73	21,861	0,069	0,697
24. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.	13,57	21,345	0,166	0,691
25. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.	13,82	21,566	0,176	0,690
26. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	13,75	20,933	0,306	0,681
27. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.	13,69	21,626	0,118	0,694
28. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.	13,88	21,651	0,185	0,689
29. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	13,83	20,628	0,450	0,674
30. Me trastorna cometer errores.	13,79	20,505	0,446	0,673
31. Yo disfruto tranquilamente de la vida.	13,83	20,885	0,379	0,678
32. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.	13,32	20,687	0,343	0,679
33. Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.	13,75	20,450	0,429	0,673
34. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	13,56	20,810	0,286	0,682
35. La gente es más feliz cuando tienes metas y problemas que resolver para alcanzarlas.	13,16	22,498	-0,080	0,703
36. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.	13,16	23,070	-0,245	0,711
37. Ser criticado es algo	13,91	21,515	0,264	0,686

	fastidioso, pero no perturbador				
38.	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	13,70	21,335	0,189	0,689
39.	Raras veces me perturban los errores de los demás.	13,72	21,309	0,202	0,688
40.	El hombre construye su propio infierno interior.	13,91	22,121	0,049	0,695

Entonces se procedió a establecer la confiabilidad interna de cada creencia irracional. En la primera creencia irracional que “es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno” se encontró un alfa de 0.586 (pobre fiabilidad) que aumentó a 0.635 (cuestionable fiabilidad) al eliminar el ítem 5 “Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie” (Tablas 10 y 11).

Tabla 10: *Análisis de fiabilidad de creencia irracional 1 Querido y aprobado*

Alfa de Cronbach basada en elementos			
Alfa de Cronbach	estandarizados	N de elementos	
0,586	0,591	10	

Tabla 11: *Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencias irracionales 1 Querido y aprobado según cada elemento*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	2,41	2,616	0,373	0,262	0,528

5. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.	1,94	3,326	-0,057	0,071	0,635
9. Quiero gustar a todos.	2,51	2,658	0,411	0,294	0,520
13. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.	2,63	2,962	0,315	0,163	0,552
17. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.	2,61	3,019	0,228	0,140	0,569
21. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.	2,34	2,908	0,152	0,083	0,596
25. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.	2,56	3,088	0,121	0,072	0,594
29. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	2,56	2,559	0,564	0,400	0,483
33. Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.	2,48	2,606	0,424	0,313	0,514
37. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador	2,64	3,106	0,191	0,105	0,576

Sobre la creencia irracional 2 que “debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles” se encontró un alfa de 0.418 (fiabilidad inaceptable) que subió a 0.523 (pobre fiabilidad) al eliminar el ítem 10 “No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores” (Tabla 12 y 13).

Tabla 12: *Análisis de fiabilidad de creencia irracional 2 Eficaz e inteligente*

Alfa de Cronbach basada en elementos		
Alfa de Cronbach	estandarizados	N de elementos
0,418	0,414	10

Tabla 13: *Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencia irracional 2 Eficaz e inteligente según cada elemento*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
2. Odio equivocarme en algo.	3,73	2,597	0,345	0,247	0,315
6. Evito las cosas que no puedo hacer bien.	3,90	2,930	0,126	0,190	0,407
10. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	3,56	3,607	-0,248	0,222	0,523
14. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.	3,72	3,040	0,061	0,016	0,433
18. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	3,74	2,755	0,235	0,094	0,362
22. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.	4,17	3,084	0,138	0,063	0,401
26. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	4,06	2,715	0,332	0,250	0,329
30. Me trastorna cometer errores.	4,10	2,661	0,409	0,296	0,305
34. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	3,88	2,725	0,252	0,106	0,355
38. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	4,01	3,095	0,048	0,067	0,435

Con respecto a la creencia irracional 3 que “es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sea como a uno le gustaría” se observó un alfa de 0.46 (fiabilidad inaceptable) que aumentó a 0.509 (pobre fiabilidad) al retirar el enunciado 35 “La gente es más feliz cuando tienes metas y problemas que resolver para alcanzarlas” (Tablas 14 y 15).

Tabla 14: *Análisis de fiabilidad de creencia irracional 3 Terrible*

Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados			
Alfa de Cronbach	N de elementos		
0,460	0.454	10	

Tabla 15: *Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencia irracional 3 Terrible según cada elemento*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
3. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.	3,34	2,572	0,358	0,254	0,368
7. Las frustraciones y decepciones no me perturban.	3,12	2,631	0,270	0,101	0,400
11. Las cosas deberían ser distintas a como son.	3,17	2,824	0,145	0,116	0,450
15. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.	3,45	2,803	0,266	0,207	0,408
19. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	3,44	2,836	0,226	0,092	0,421
23. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.	3,37	2,910	0,135	0,081	0,451

27. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.	3,33	3,037	0,040	0,057	0,485
31. Yo disfruto tranquilamente de la vida.	3,47	2,744	0,339	0,235	0,387
35. La gente es más feliz cuando tienes metas y problemas que resolver para alcanzarlas.	2,80	3,320	-0,099	0,074	0,509
39. Raras veces me perturban los errores de los demás.	3,37	2,822	0,193	0,075	0,431

Al evaluar la creencia irracional 4 que “la infelicidad humana es causada por los hechos externos, impuesta por la gente y acontecimientos” se halló un alfa de 0.351 (fiabilidad inaceptable) que se incrementó a 0.472 al remover el ítem 36 “Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo” (Tablas 16 y 17).

Tabla 16: *Análisis de fiabilidad de creencia irracional 4 Hechos externos*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0,351	0.402	10

Tabla 17: *Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencia irracional 4 Hechos externos según cada elemento*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
4. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	3,23	2,127	0,127	0,238	0,332

8. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.	3,10	1,903	0,201	0,150	0,296
12. Yo mismo provoco mi mal humor.	2,90	1,781	0,196	0,138	0,293
16. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.	2,94	1,659	0,315	0,253	0,224
20. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.	3,22	1,932	0,384	0,301	0,257
24. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.	2,86	2,102	-0,048	0,112	0,423
28. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.	3,16	1,835	0,355	0,243	0,240
32. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.	2,61	1,979	0,064	0,116	0,362
36. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.	2,45	2,465	-0,279	0,208	0,472
40. El hombre construye su propio infierno interior.	3,19	2,010	0,204	0,185	0,304

Luego de remover los 4 ítems señalados se observó un alfa de 0.745 (fiabilidad aceptable), además no se halló ningún valor negativo en la correlación total entre elementos (Tablas 18 y 19).

Tabla 18: *Análisis de fiabilidad de creencias irracionales después de remover 4 enunciados*

Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados		
Alfa de Cronbach	N de elementos	
0,745	0.763	36

Tabla 19: *Análisis de fiabilidad de cuestionario sobre creencias irracionales después de remover 4 enunciados*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	10.43	22.601	.278	.	.738
2. Odio equivocarme en algo.	10.16	22.744	.229	.	.741
3. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.	10.44	22.395	.332	.	.735
4. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	10.69	23.418	.246	.	.741
6. Evito las cosas que no puedo hacer bien.	10.34	22.899	.195	.	.743
7. Las frustraciones y decepciones no me perturban.	10.22	22.605	.255	.	.739
8. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.	10.56	23.659	.065	.	.748
9. Quiero gustar a todos.	10.52	22.545	.333	.	.735
11. Las cosas deberían ser distintas a como son.	10.27	22.779	.217	.	.741
12. Yo mismo provoqué mi mal humor.	10.35	23.424	.084	.	.749

13.	Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.	10.64	22.681	.426	.	.733
14.	Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.	10.16	23.407	.087	.	.749
15.	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.	10.56	22.802	.289	.	.738
16.	Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.	10.40	23.219	.133	.	.746
17.	Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.	10.62	22.998	.291	.	.738
18.	Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	10.18	23.003	.172	.	.744
19.	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	10.54	23.055	.212	.	.741
20.	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.	10.68	23.041	.381	.	.737
21.	Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.	10.35	23.111	.150	.	.745
22.	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.	10.60	23.080	.248	.	.740
23.	Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.	10.47	23.575	.066	.	.749
24.	Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.	10.32	23.015	.169	.	.744

25. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.	10.57	23.216	.186	.	.742
26. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	10.50	22.554	.316	.	.736
27. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.	10.44	23.251	.132	.	.746
28. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.	10.62	23.310	.194	.	.742
29. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	10.57	22.254	.456	.	.730
30. Me trastorna cometer errores.	10.53	22.137	.449	.	.729
31. Yo disfruto tranquilamente de la vida.	10.58	22.418	.415	.	.732
32. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.	10.07	22.393	.330	.	.735
33. Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.	10.49	22.043	.441	.	.729
34. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	10.31	22.509	.277	.	.738
37. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador	10.65	23.033	.320	.	.738
38. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	10.45	22.932	.208	.	.742
39. Raras veces me perturban los errores de los demás.	10.47	22.960	.208	.	.742

40. El hombre construye su propio infierno interior.	10.65	23.761	.071	.	.746
--	-------	--------	------	---	------

Una vez obtenida la confiabilidad se evaluó la validez de la prueba. Se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson y se encontró que todos los ítems tuvieron una correlación positiva significativa ($p < .05$) aunque en la mayoría esta relación fue baja (0.2 a 0.4 en coeficiente de correlación de Pearson. Tabla 20).

Tabla 20: *Prueba de validez de cuestionario de creencias irracionales*

		Total Creencias irracionales
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.365** ,000 232
2. Odio equivocarme en algo.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.324** ,000 232
3. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.414** ,000 232
4. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.292** ,000 232
6. Evito las cosas que no puedo hacer bien.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.291** ,000 232
7. Las frustraciones y decepciones no me perturban.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.349** ,000 232
8. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.145* ,027 232
9. Quiero gustar a todos.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.409** ,000 232
11. Las cosas deberían ser distintas a como son.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.313** ,000 232
12. Yo mismo provoqué mi mal humor.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.183** ,005 232
13. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.478** ,000 232
14. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.186** ,004 232
15. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.	Correlación de Pearson Sig. (Bilateral) N	.363** ,000 232
16. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese	Correlación de Pearson	.229**

estado a sí mismas.	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
17. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.	Correlación de Pearson	,354**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
18. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	Correlación de Pearson	,269**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
19. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	Correlación de Pearson	,292**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
20. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.	Correlación de Pearson	,426**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
21. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.	Correlación de Pearson	,248**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
22. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.	Correlación de Pearson	,316**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
23. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.	Correlación de Pearson	,157*
	Sig. (Bilateral)	,017
	N	232
24. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.	Correlación de Pearson	,266**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
25. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.	Correlación de Pearson	,262**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
26. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	Correlación de Pearson	,396**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
27. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.	Correlación de Pearson	,225**
	Sig. (Bilateral)	,001
	N	232
28. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.	Correlación de Pearson	,260**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
29. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	Correlación de Pearson	,518**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
30. Me trastorna cometer errores.	Correlación de Pearson	,516**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
31. Yo disfruto tranquilamente de la vida.	Correlación de Pearson	,478**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
32. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.	Correlación de Pearson	,413**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
33. Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.	Correlación de Pearson	,512**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
34. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	Correlación de Pearson	,369**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
37. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador	Correlación de Pearson	,376**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
38. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	Correlación de Pearson	,297**
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
39. Raras veces me perturban los errores de los demás.	Correlación de Pearson	,295**

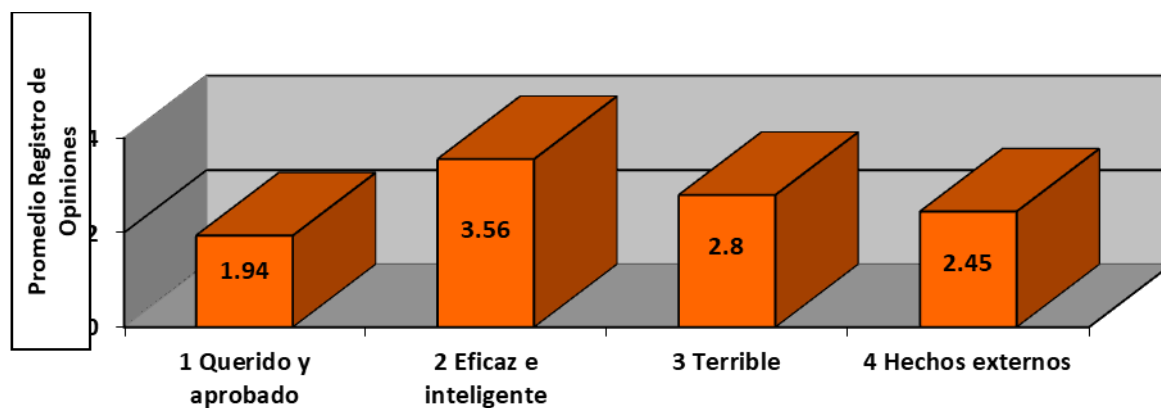
	Sig. (Bilateral)	,000
	N	232
40. El hombre construye su propio infierno interior.	Correlación de Pearson	.133*
	Sig. (Bilateral)	,043
	N	232
** Correlación es altamente significativa (p<.01)		
* Correlación es significativa (p<.05)		

Una vez hechas las pruebas de confiabilidad y validez se analizaron las creencias irracionales, se pudo observar un mayor valor promedio en la creencia irracional 2 Eficaz e inteligente ($\bar{x}$ =3.56). Luego le siguieron en media la creencia 3 ($\bar{x}$ =2.80) y la creencia irracional 4 ($\bar{x}$ =2.45). Por otro lado hubo un menor promedio en la creencia irracional 1 ($\bar{x}$ =1.94). Al categorizar los promedios se incluyen a la mayoría de estudiantes como “Tendencia racional” en las creencias 2 y 4. Asimismo se les etiqueta como “Racionales” acerca de la creencia 1 y como “Tendencia irracional” en la creencia 3 (Tabla 21, Figura 1).

Tabla 21: Resultados obtenidos en el Registro de Opiniones para creencias irracionales por subescalas

Creencia irracional	1 Querido y aprobado	2 Eficaz e inteligente	3 Terrible	4 Hechos externos
Promedio	1.94	3.56	2.80	2.45
Mediana	2	3.5	3	2
Desviación estándar	1.824	1.899	1.822	1.570

Figura 1: Resultados obtenidos en el Registro de Opiniones para creencias irracionales por subescalas



Al sumar los valores de cada creencia irracional se observó un promedio de 10.75, el cual es un valor bajo que se considera en la categoría “Racional” (Tabla 22).

Tabla 22: Puntajes totales obtenidos en el Registro de Opiniones de creencias irracionales

Creencia irracional	Puntaje total
Promedio	10.75
Mediana	10
Desviación estándar	4.906

ESTRÉS

Lo primero que se realizó fue comprobar la confiabilidad y validez de la Escala de Estrés Percibido (EP). Previa a la evaluación se invirtieron los valores de las preguntas 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13. El valor de alfa fue de 0.861 (buena confiabilidad) y todos los valores de correlación total entre elementos fue positiva (Tablas 23 y 24).

Tabla 23: *Análisis de fiabilidad de la Escala de Estrés Percibido*

Alfa de Cronbach basada en elementos		
Alfa de Cronbach	estandarizados	N de elementos
0.861	0.859	14

Tabla 24: *Análisis de fiabilidad de la Escala de Estrés Percibido según cada elemento*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	22,21	46,566	0,529	0,490	0,851
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	22,55	43,781	0,682	0,601	0,841
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	21,62	46,333	0,603	0,480	0,846
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	22,85	48,377	0,457	0,436	0,854
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	22,88	48,415	0,466	0,503	0,854
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	23,02	46,831	0,621	0,480	0,846
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	22,85	46,983	0,557	0,431	0,849

8.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	22,46	45,886	0,577	0,474	0,848
9.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	22,89	47,459	0,595	0,468	0,848
10.	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	22,57	49,354	0,380	0,293	0,858
11.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	22,13	46,707	0,557	0,369	0,849
12.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	21,42	50,833	0,233	0,316	0,866
13.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	22,64	50,578	0,259	0,187	0,864
14.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	22,44	44,662	0,629	0,510	0,844

Con respecto a la validez todas las preguntas tuvieron un coeficiente de correlación significativo ($p < .05$) y la mayoría de éstas mostraron una correlación alta (0.6 a 0.8 de coeficiente de correlación, Tabla 25).

Tabla 25: *Prueba de validez de la Escala de Estrés Percibido*

		Total estrés percibido
1.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N
		,619** 0,000 232
2.	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N
		,754** 0,000 232
3.	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N
		,676** 0,000 232

4.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,544** 0,000 232
5.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,550** 0,000 232
6.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,686** 0,000 232
7.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,635** 0,000 232
8.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,661** 0,000 232
9.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,660** 0,000 232
10.	En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,472** 0,000 232
11.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,638** 0,000 232
12.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,339** 0,000 232
13.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,362** 0,000 232
14.	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,709** 0,000 232
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).			

En la tabla 26 se observan los resultados de la prueba para valorar estrés con un valor promedio de 24.19. Luego se hicieron categorías según el puntaje obtenido: 0 – 11 Nada estresado, 12 – 22 Casi nunca estresado, 23 – 33 De vez en cuando estresado, 34 – 44 A menudo estresado, y 45 a más Muy a menudo estresado. Se observó un mayor porcentaje de estudiantes que casi nunca se sienten estresados (40.5%) y otros que de vez en cuando sienten estrés (46.6%) (Tabla 27)

Tabla 26: *Escala de Estrés Percibido (EP)*

EP	Puntaje total
Promedio	24.19
Mediana	24
Desviación estándar	7.370

Tabla 27: *Resultados de Estrés según categorías*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nada estresado	8	3,4	3,4
Casi nunca estresado	94	40,5	44,0
De vez en cuando estresado	108	46,6	90,5
A menudo estresado	21	9,1	99,6
Muy a menudo estresado	1	0,4	100,0

Según el rango de edad las creencias irracionales tuvieron un promedio similar (Tabla 28). Hubo menores promedios de las creencias irracionales en total en el rango de 22 a 25 que en el de 18 a 21 años, siendo esta diferencia significativa ($p < .05$).

Tabla 28: *Creencias irracionales según rango de edad*

	Rango de Edad		
	De 18 a 21	De 22 a 25	De 26 a 30
Creencias irracionales 1	2.32	1.40	1.33
Creencias irracionales 2	3.72	3.34	3.17
Creencias irracionales 3	2.96	2.55	2.67
Creencias irracionales 4	2.49	2.37	2.58

	Rango de Edad		
	De 18 a 21	De 22 a 25	De 26 a 30
Creencias irracionales 1	2.32	1.40	1.33
Creencias irracionales 2	3.72	3.34	3.17
Creencias irracionales 3	2.96	2.55	2.67
Creencias irracionales 4	2.49	2.37	2.58
Creencias irracionales total	11.49	9.66	9.75

Al comparar las creencias irracionales en cada subescala según el sexo se encontró que hubo mayores valores en mujeres que en hombres en las creencias irracionales 1, 2 y 3 (Tabla 29, Figura 2). Sin embargo esta diferencia sólo fue significativa para la creencia irracional 2 (Tabla 30). De la misma manera cuando se comparó las creencias irracionales en total según sexo se observó un mayor promedio en mujeres, siendo esta diferencia no significativa (Tabla 29 y 30).

Tabla 29: *Creencias irracionales según sexo*

	SEXO:	N	Media	Desviación Std.	Error típico de la
					media
Creencias irracionales 1 Querido y aprobado	Masculino	49	1.71	1.414	.202
	Femenino	183	2.01	1.917	.142
Creencias irracionales 2 Eficaz e inteligente	Masculino	49	3.04	2.020	.289
	Femenino	183	3.70	1.846	.136

Creencias irracionales 3 Terrible	Masculino	49	2.65	1.888	.270
	Femenino	183	2.84	1.807	.134
Creencias irracionales 4 Hechos externos	Masculino	49	2.71	1.915	.274
	Femenino	183	2.38	1.462	.108
Creencias irracionales total	Masculino	49	10.12	4.803	.686
	Femenino	183	10.92	4.932	.365

Figura 2: *Creencias irracionales según sexo*

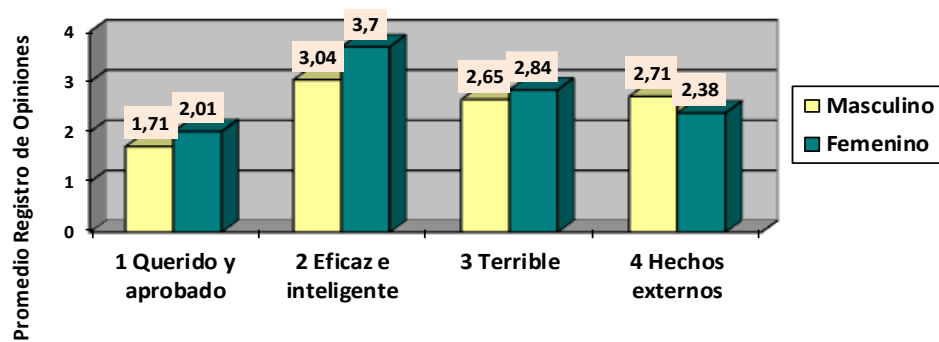


Tabla 30: *Creencias irracionales según sexo, prueba t*

Prueba t de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas				Prueba T para la igualdad de medias				
						95% Intervalo de confianza para la diferencia				
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Inferior	Superior
Creencias irracionales 1	Se asumieron varianzas iguales	1.863	.174	-.993	230	.322	-.291	.293	-.869	.287
Querido y aprobado										
Creencias irracionales 2	Se asumieron varianzas iguales	.103	.749	-2.173	230	.031	-.659	.303	-1.256	-.062
Eficaz e inteligente										
Creencias irracionales 3	Se asumieron varianzas iguales	.516	.473	-.642	230	.521	-.188	.293	-.767	.390
Terrible										
Creencias irracionales 4	Se asumieron varianzas iguales	4.554	.034	1.338	230	.182	.337	.252	-.159	.834
Hechos externos										
	No se asumieron varianzas iguales			1.147	63.743	.256	.337	.294	-.250	.925
Creencias irracionales total	Se asumieron varianzas iguales	.086	.770	-1.015	230	.311	-.801	.789	-2.356	.754

Al comparar las creencias irracionales según el ciclo de estudio actual se observa en la tabla 31 que el 6to ciclo tuvo menores valores de creencias irracionales, siendo esta diferencia significativa al comparar el 6to con el 4to ciclo ($p<.05$). Los ciclos con mayores promedios fueron el 2do, 3er y 10mo ciclo académico.

Tabla 31: *Creencias irracionales según ciclo académico*

	CICLO DE ESTUDIO ACTUAL					
	2	3	4	6	8	10
	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio
Creencia irracional 1	3.00	2.00	2.44	1.60	1.75	2.00
Creencia irracional 2	5.50	5.00	4.05	3.03	3.68	2.67
Creencia irracional 3	3.50	5.00	3.04	2.34	3.14	3.00
Creencia irracional 4	2.50	1.00	2.39	2.48	2.41	4.00
Total Creencias irracionales	14.50	13.00	11.92	9.46	10.98	11.67

Con respecto a los niveles de estrés según rango de edad, se apreciaron promedios similares en los tres intervalos etarios (Tabla 32).

Tabla 32: *Estrés percibido según rango de edad*

	Rango de edad		
	De 18 a 21	De 22 a 25	De 26 a 30
	Promedio	Promedio	Promedio
Total estrés percibido	24.61	23.43	24.67

Cuando se comparó el nivel de estrés según sexo, se observó un mayor promedio de estrés en mujeres siendo esta diferencia altamente significativa ($p<.01$) (Tabla 33a y 33b).

Tabla 33a: Nivel de estrés percibido según sexo

	SEXO:	N	Media	Desviación Std.	Error típico de la media
Total estrés percibido	Masculino	49	20.84	7.736	1.105
	Femenino	183	25.09	7.022	.519

Tabla 33b: Prueba T para muestras independientes

Prueba T para la igualdad de medias										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas			95% Intervalo de confianza para la diferencia					
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Inferior	Superior
Total estrés percibido	Se asumieron varianzas iguales	.938	.334	-3.687	230	.000	-4.256	1.154	-6.531	-1.981

Al comparar el estrés percibido según el ciclo académico se apreciaron menores niveles de estrés en el 6to ciclo. Siendo esta diferencia significativa al comparar el 6to ciclo con los ciclos 4to y 8vo ($p < .05$, Tabla 34).

Tabla 34: Estrés percibido según el ciclo académico

	CICLO DE ESTUDIO ACTUAL					
	2	3	4	6	8	10
	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio
Total estrés percibido	26.50	33.00	25.49	21.79	26.11	22.67

CORRELACIÓN ENTRE CREENCIAS IRRACIONALES Y ESTRÉS

Para hallar la relación entre las variables creencias irracionales y el estrés primero se realizó el diagrama de dispersión o nube de puntos, luego se aplicó la correlación de Pearson. En el diagrama de dispersión de la primera subescala se observó una nube gruesa irregular, con una ligera tendencia de relación positiva (Figura 3). Al aplicar el coeficiente lineal de Pearson se encontró una correlación positiva baja entre la creencia irracional 1 y el estrés (Correlación: 0.361), siendo esta relación altamente significativa al 99% de confianza. Vale recalcar que mientras más cercano a 1 sea el coeficiente de correlación de Pearson más fuerte será la relación entre variables (Tabla 35).

Figura 3: Diagrama de dispersión de Creencia irracional 1 y Escala de Estrés Percibido

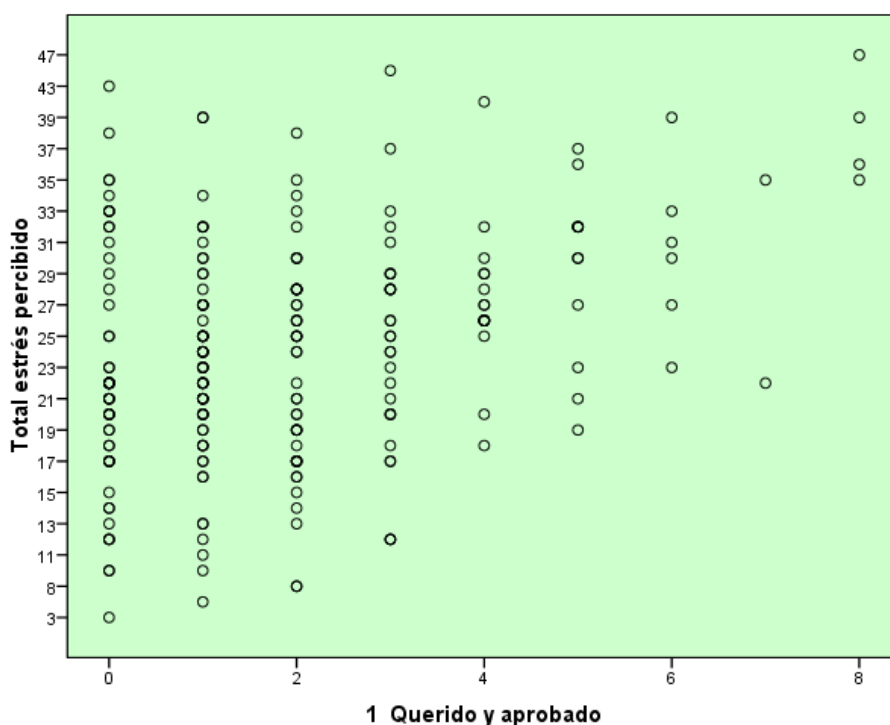


Tabla 35: *Correlación entre la creencia irracional 1 y la Escala de Estrés Percibido*

		EP	Creencia irracional 1 Querido y aprobado
Escala de Estrés Percibido	Correlación de Pearson	1	.361
	Sig. (bilateral)		.000
	N	232	232

La nube de puntos de la segunda subescala muestra una nube gruesa con tendencia a relación positiva (Figura 4). La prueba de Pearson confirmó una correlación positiva altamente significativa ($p<.01$) entre la creencia irracional 2 y la EP (Tabla 36), sin embargo esta relación fue moderada (0.464).

Figura 4: *Diagrama de dispersión de Creencia irracional 2 y Escala de Estrés Percibido*

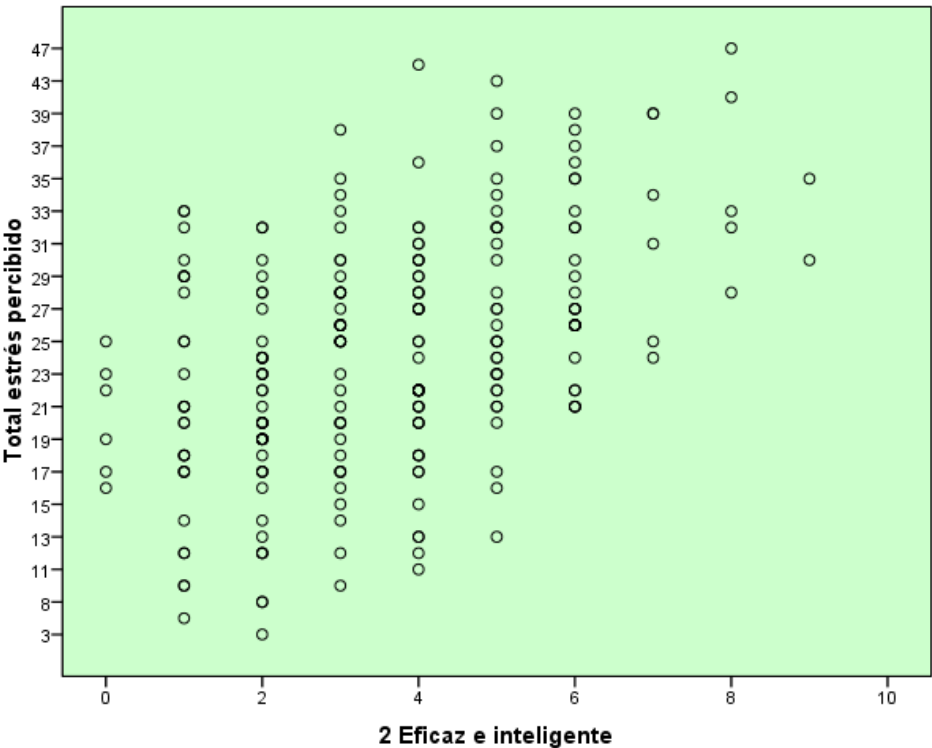


Tabla 36: *Correlación entre la creencia irracional 2 y la Escala de Estrés Percibido*

		EP	Creencia irracional 2 Eficaz e inteligente
Escala de Estrés Percibido	Correlación de Pearson	1	.464
	Sig. (bilateral)		.000
	N	232	232

Al comparar la creencia irracional 3 y el estrés se apreció un diagrama de dispersión con tendencia positiva, es decir una nube gruesa irregular (Figura 5). La correlación de Pearson demostró una relación altamente significativa ($p<0.01$), siendo esta relación moderada (0.496) (Tabla 37).

Figura 5: *Diagrama de dispersión de Creencia irracional 3 y Escala de Estrés Percibido*

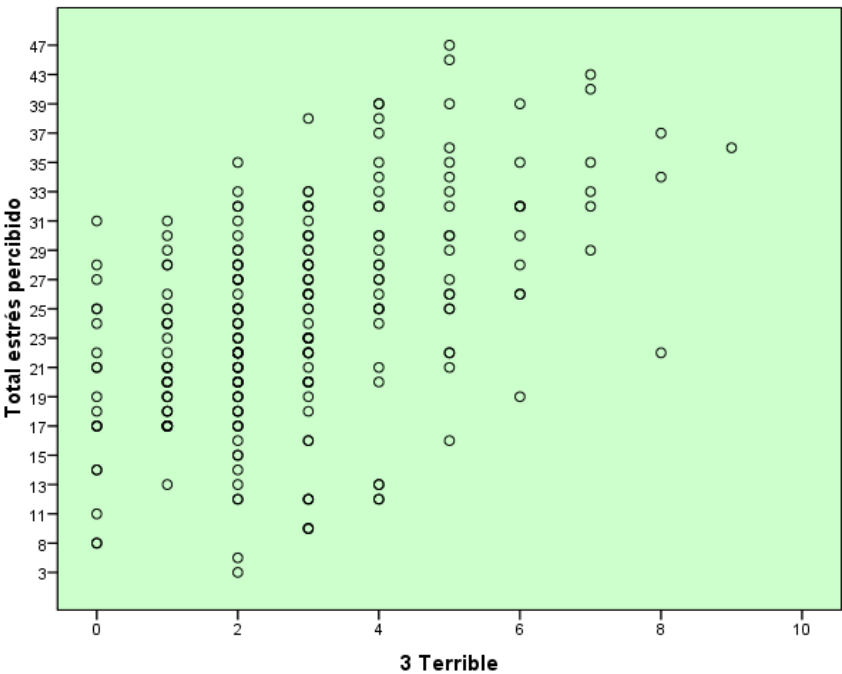


Tabla 37: *Correlación entre la creencia irracional 3 y la Escala de Estrés Percibido*

		EP	Creencia irracional 3 Terrible
Escala de Estrés Percibido	Correlación de Pearson	1	.496
	Sig. (bilateral)		.000
	N	232	232

Cuando comparamos las variables de creencia irracional 4 y el estrés se obtuvo un gráfico de dispersión con una configuración irregular, con una ligera tendencia positiva (Figura 6). La correlación de Pearson dio como resultado una correlación baja (0.203) altamente significativa entre ambas (Tabla 38).

Figura 6: *Diagrama de dispersión de Creencia irracional 4 y Escala de Estrés Percibido*

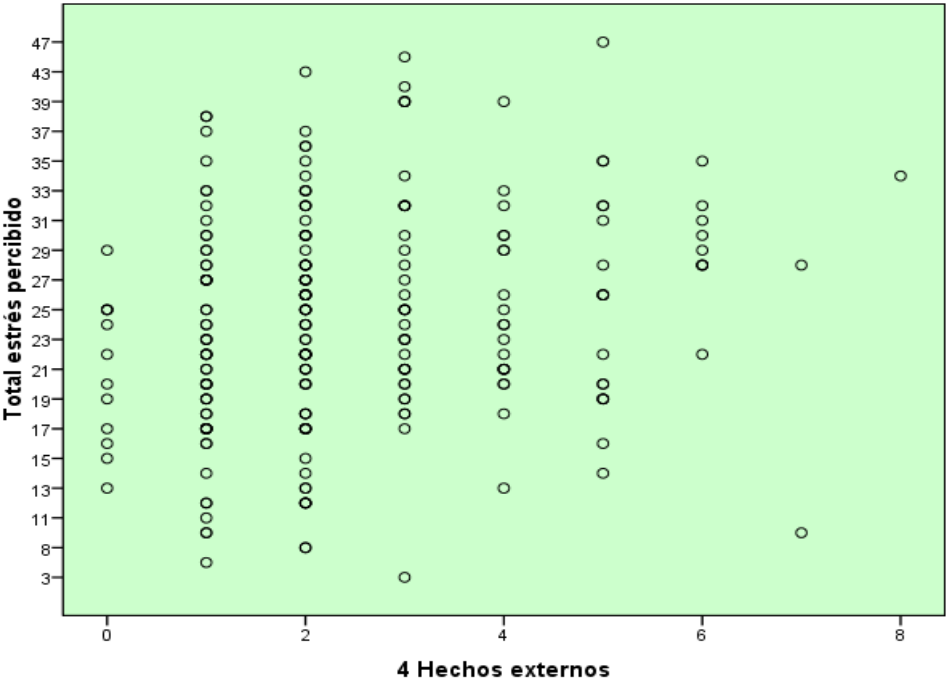


Tabla 38: *Correlación entre la creencia irracional 4 y la Escala de Estrés Percibido*

		EP	Creencia irracional 4 Hechos externos
Escala de Estrés Percibido	Correlación de Pearson	1	.203
	Sig. (bilateral)		.002
	N	232	232

Finalmente cuando se compararon el total de las creencias irracionales con el estrés, se encontró una correlación positiva moderada entre ellas. La nube de puntos fue más estrecha que en las subescalas con una tendencia positiva (Figura 7). La correlación de Pearson mostró una relación moderada (0.563), siendo ésta significativa al 99% de confianza ($p < .01$, Tabla 38).

Figura 7: *Diagrama de dispersión del total de Creencias irracionales y Escala de Estrés Percibido*

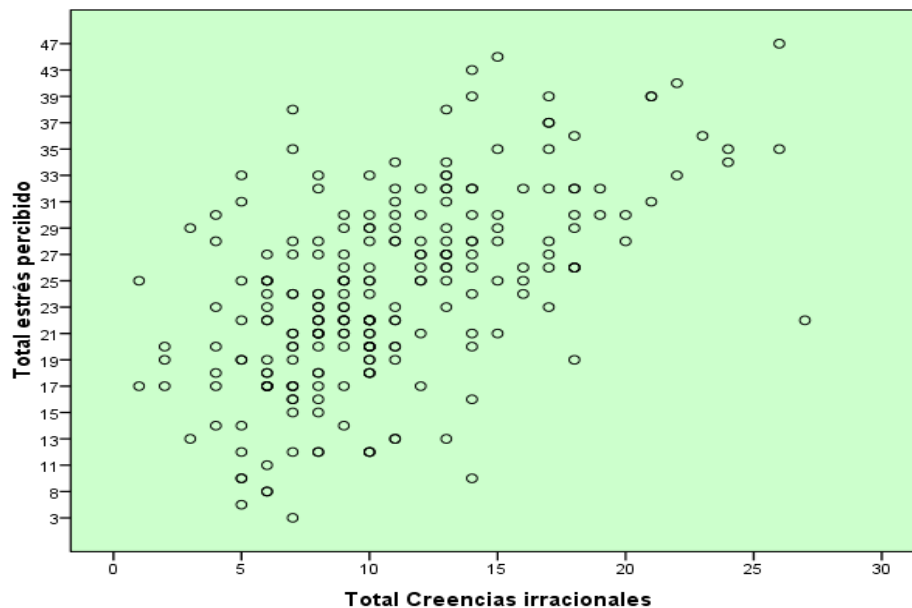


Tabla 39: *Correlación entre el total de creencias irracionales y la Escala de Estrés*

Percibido

		EP	Creencia irracionales total
Escala de Estrés Percibido	Correlación de Pearson	1	.563
	Sig. (bilateral)		.000
	N	232	232

4. DISCUSIÓN

En este estudio se contó con una muestra significativa de estudiantes universitarios, en su mayoría mujeres y que se dedican prioritariamente a estudiar. Antes de interpretar los datos se procedió a retirar aquellos elementos que disminuían la confiabilidad del instrumento. Esto fue de gran importancia ya que en el Registro de Opiniones para creencias irracionales se detectaron 4 enunciados inadecuados. Es así que se pasó de una confiabilidad cuestionable (α de Cronbach: 0.69) a una confiabilidad aceptable (α : 0.74) Alarcón, R. (2013). En un estudio piloto realizado por Guzmán (2012) se hallaron valores algo más bajos (α : 0.61) pero en una muestra de adolescentes entre 3ero a 5to de secundaria. Asimismo los valores de confiabilidad detectados según cada subescala en este estudio (α : 0.35 - 0.58) fueron similares a los encontrados en dicho estudio piloto (α : 0.44 – 0.68). En otra investigación realizada por Rasco L. y Suarez, V. (2017) se obtuvieron menores valores (α : 0.19 – 0.5) en las subescalas; este estudio incluyó estudiantes universitarios. Cabe recalcar que los niveles de fiabilidad por subescalas en esta investigación estuvieron entre niveles inaceptables y pobres, y que al eliminar un enunciado en cada subescala aumentaron su confiabilidad. En otro aspecto, la validez del registro de opiniones mostró una correlación baja aunque significativa. Estos resultados nos hacen cuestionar acerca de la idoneidad de la prueba y que tal vez sea necesario retirar los enunciados problemáticos para futuras investigaciones o adecuarla para una muestra de adultos jóvenes.

Por otro lado al evaluar la confiabilidad y validez de la Escala de Estrés Percibido se observó una buena confiabilidad (α : 0.861) y una correlación alta y significativa en la prueba de validez. Estos resultados coinciden con el estudio de Guzmán (2018) que aplicó

la prueba en estudiantes de 16 a 25 años. Por este motivo se incluyeron todos los elementos de la prueba.

Al analizar los resultados de la muestra en promedio se observaron puntajes bajos de creencias irracionales. Esto se contrapone con los resultados obtenidos en otras investigaciones (Chan, 2016; Hart y Hittner, 1991; Pozos-Radillo et al., 2015; Vîslă, Flückiger, Holtforth, y David, 2016; Guzmán y Cruz, 2016). Tal vez la razón a esto sean las características diferentes de la muestra, ya que en dichos estudios se evaluaron a estudiantes de menor edad. Los resultados obtenidos por Rasco, L. y Suarez, V. (2017) no son comparables con esta investigación ya que dividieron a la muestra en “Racional” e “Irracional” y sólo dieron los porcentajes en cada grupo sin especificar los valores obtenidos. García Arce (2014), por otro lado, en una muestra similar a ésta al categorizar los promedios obtuvo las mismas categorías para cada subescala que en el presente estudio: Creencia Irracional (CI) 1: Racional, CI 2 y 4: Tendencia racional, y CI 3: Tendencia irracional. Hacen falta mayores estudios en universitarios para confirmar estos resultados.

Al centrarse en los resultados obtenidos según edad, se pudo observar un menor promedio de creencias irracionales en los estudiantes con 22 años a más. No se encontraron investigaciones con las que contrastar estos resultados. Con respecto al estrés se obtuvieron valores semejantes entre los intervalos de edad. Cabe recalcar que más del 70% de la muestra tenía de 20 a 23 años, rango en el cual no hay cambios significativos que podrían modificar significativamente su manera de afrontar el estrés.

Al analizar los resultados según sexo se registraron mayores niveles de creencias irracionales y de estrés en mujeres que en hombres. Esta diferencia sólo fue significativa en una subescala de creencia irracional y en los niveles de estrés percibido. Estos

resultados se asemejan a los obtenidos en otros estudios (Guzmán y Cruz, 2016; Chan, 2016; Stanciu, 2014; Khan, 2013; Guzman, 2012). Sobre esta diferencia existen diversas explicaciones, por un lado se especula que existe una dificultad en las mujeres para encontrar recursos personales que le permitan controlar la amenaza percibida en su entorno, esto por factores de vulnerabilidad de origen bioquímico, anatómico, hormonal y/o social (Arenas y Puigcerver, 2009). Por otro lado, se señala que las mujeres expresan con mayor facilidad sus sentimientos que los hombres, lo que podría llevarlas a registrar mayores valores en los enunciados de factor negativo (McLean y Anderson, 2009; Madden, Feldman y Pietromonaco, 2000).

Con respecto a los resultados según ciclo de estudio hubo pocos representantes de los tres primeros ciclos, así como de los últimos dos ciclos. Se observaron, aun así, menores valores de creencias irracionales y de estrés percibido en el 6to ciclo. No se encontraron razones ni antecedentes para explicar esta diferencia.

Finalmente al hacer las pruebas de correlación entre variables se comprobó una relación positiva altamente significativa entre estrés y las creencias irracionales ($r: 0.563$). Esto significa que los sujetos con mayores valores en creencias irracionales obtuvieron mayores puntajes de estrés. La vida universitaria trae consigo diversas demandas además de las académicas como las expectativas personales y familiares, competencia, búsqueda de éxito entre otros. Por lo que si estas demandas son interpretadas bajo las creencias irracionales que son ilógicas e inconsistentes con la realidad impedirán una evaluación adecuada de estas demandas y de los recursos disponibles para afrontarlas. Del resultado de esta evaluación, al ser percibidas como amenazantes, y que escapan a su capacidad de afronte generaría mayores puntuaciones de estrés, además de otros trastornos emocionales (Chan, 2016). En algunos casos, la incapacidad para afrontar el estrés, resulta en abandono

de los estudios, de acuerdo a los hallazgos de Medrano (2010) quien encontró que los estudiantes que dejaban la universidad evidenciaban mayores puntuaciones en creencias irracionales.

En un meta-análisis realizado por Višlă, Flückiger, Holtforth, y David (2016); encontraron un tamaño de efecto similar de creencias irracionales medidas por cuestionario de Ellis sobre distrés general ($r = 0.5$), aunque utilizaron otros métodos para medir las creencias irracionales e incluyeron sólo el distrés psicológico; además el promedio de edad fue de 29.4 años y no se especifica cuáles son las características de los estudios con las que se obtuvieron dichos resultados. (Chan, 2016) observó también una relación significativa entre creencias irracionales y la depresión, ansiedad y estrés en universitarios; sin embargo sus resultados no son comparables ya que diseñó un nuevo instrumento para evaluar las creencias irracionales en estudiantes chinos.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

De acuerdo con los objetivos de la investigación y los resultados obtenidos en el estudio se puede concluir lo siguiente:

- Las Creencias Irracionales y el estrés presentan una correlación positiva. Se encontró una relación moderada entre el estrés y la puntuación total de creencias irracionales ($r: 0.563$). Asimismo las correlaciones entre estrés y las subescalas de creencias irracionales fluctuaron entre una intensidad débil a moderada.
- La creencia irracional 3 “Terrible” obtuvo mayores puntajes, le siguieron la creencia irracional 2 “Eficaz e inteligente” y 4 “Hechos externos”. La creencia irracional 1 “Querido y aprobado” registró menores puntuaciones.
- Las variables edad, sexo y ciclo académico, no influyen significativamente sobre las creencias irracionales y el estrés percibido; excepto por un mayor nivel de estrés en mujeres que en hombres.

5.2 RECOMENDACIONES

- Efectuar estudios que busquen mejorar los instrumentos aplicados, con mayor confiabilidad y validez para su aplicación en nuestro medio; de manera que permita aproximarnos mejor a comprender los retos que trae la realidad universitaria.
- Generar mayor número investigaciones para el estudio del estrés y las creencias irracionales en universitarios, ya que aún son escasas las investigaciones que aborden directamente el tema.
- Replicar y ampliar los temas planteados por el presente estudio en otros escenarios, con muestras de mayor tamaño, en estudiantes de diversas facultades y universidades tanto públicas como privadas, de manera que permitan explorar mejor las características demográficas y la influencia de éstas sobre la relación de estrés y creencias irracionales

6. REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2013). *Métodos y Diseños de investigación del comportamiento*. Lima, Perú: Editorial Universitaria Universidad Ricardo Palma.
- Aranda, M. J. C. (2017). Correlación entre las creencias irracionales y estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes de un centro de rehabilitación de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 10(1-2), 1. <https://doi.org/10.20453/rph.v10i1-2.3019>
- Berndt, V., Götz, E., Schönleben, K., & Langhans, P. (1978). [Stress-induced peptic ulcer; pathogenesis, clinical features, prevention and treatment (author's transl)]. *Praktische Anästhesie, Wiederbelebung Und Intensivtherapie*, 13(2), 108-122.
- Cannon, W. B. (1920). *Bodily Changes In Pain Hunger Fear And Rage*. D.Appleton And Company. Recuperado de <http://archive.org/details/bodilychangesinp029647mbp>
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. California, United States of America: W.W. Norton & Company, inc.
- Chan H. (2016). *Irrational beliefs, depression, anxiety and stress of university students in Hong Kong*. Recuperado a partir de <http://hub.hku.hk/handle/10722/225100>.
- Chen, E., & Miller, G. E. (2007). Stress and Inflammation in Exacerbations of Asthma. *Brain, behavior, and immunity*, 21(8), 993-999. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2007.03.009>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

- David, D., Schnur, J., & Belloiu, A. (2002). Another search for the «hot» cognitions: Appraisal, irrational beliefs, attributions, and their relation to emotion. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20(2), 93-132.
<https://doi.org/10.1023/A:1019876601693>
- Davis, M., McKay, M. & Eshelman, E. (1982). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Ellis, A. (1998). *Razón y emoción en psicoterapia*. San Sebastián, España: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., y Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. España: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (2013). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. *Stress Sci*, 3-9.
<https://doi.org/10.1016/B978-008045046-9.00076-0>
- García Arce, S. del C. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional*, 2014 (Tesis presentada para optar el grado Académico de Maestro en Psicología, con mención en Psicología Clínica). Universidad Privada San Martín de Porres, Lima.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 11.0 Update*. Allyn and Bacon.

- Guzmán Grados, P. (2012). Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3302>
- Guzmán-Yacaman, J. E., & Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719-750. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Khan, A. N., Rasool, S. A., Sultan, A., & Tahira, I. (2013). Prevalence of examination related anxiety in a private medical college. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad: JAMC*, 25(1-2), 113-115.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España. Martinez Roca.
- Lega, L. I., Caballo, V. E., y Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid, España Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Madden, T., Feldman Barrett, L., y Pietromonaco, P. R. (2000). Gender differences in anxiety and depression. In A. Fischer (Ed.) *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 277-298). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496-505. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.05.003>

- Medrano, L. A., Galleano, C., Galera, M., & Fernández, R. del V. (2010). Creencias Irracionales, Rendimiento Y Deserción Académica En Ingresantes Universitarios. *Liberabit. Revista de Psicología*, 16(2), 183-191.
- Mukaka, M. (2012). A guide to appropriate use of Correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal : The Journal of Medical Association of Malawi*, 24(3), 69-71.
- Oltean, H.-R., Hyland, P., Vallières, F., & David, D. O. (2017). An Empirical Assessment of REBT Models of Psychopathology and Psychological Health in the Prediction of Anxiety and Depression Symptoms. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45(6), 600-615.
<https://doi.org/10.1017/S1352465817000133>
- Rani, M. J. J. (2017). Academic Stress among School Students Writing Board Exam. *International Journal for Advance Research and Development*, 2(1).
<https://doi.org/XX.XXX/IJARIT-V2I1-1149>
- Rasco, L. y Suarez, V. (2017). Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este, 2016. (Tesis presentada para optar el título profesional de psicólogo). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Rossi Roberto (2001) *Para superar el estrés*, Barcelona, España. Editorial de Ccechi
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., y Lucio, P. B. (1991). *Metodología de la investigación*. México DF, México. McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York, United States of America: McGraw-Hill.
- Stanciu, M. M., Dumitru, H., Mocanu, D., Mihoc, A., & Grădinaru, B. G. (s. f.). The Connection between Gender, Academic Performance, Irrational Beliefs, Depression and Anxiety among Teenagers and Young Adults. *Depression and Anxiety*, 13

ANEXOS

REGISTRO DE OPINIONES (REGOPINA)

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Señale si considera verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación. Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.
2. Odio equivocarme en algo.
3. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.
4. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
6. Evito las cosas que no puedo hacer bien.
7. Las frustraciones y decepciones no me perturban.
8. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.
9. Quiero gustar a todos.
11. Las cosas deberían ser distintas a como son.
12. Yo mismo provoco mi mal humor.
13. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.
14. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.
15. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
16. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.
17. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.
18. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.
19. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.

20. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.
21. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.
22. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.
23. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.
24. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.
25. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.
26. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
27. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.
28. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.
29. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
30. Me trastorna cometer errores.
31. Yo disfruto tranquilamente de la vida.
32. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.
33. Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.
34. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
37. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador
38. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
39. Raras veces me perturban los errores de los demás.
40. El hombre construye su propio infierno interior.

Normas de Interpretación

Categorías de Estilo de Pensamiento por Subescalas de REGOPINA en Adolescentes de 14 a 18 años

Escala	Idea Irracional	Pc	≤24	25-49	50-74	≥75
			Racional	Tendencia Racional	Tendencia Irracional	Irracional
A	Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.		0-3	4	5	6-10
B	Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.		0-2	3-4	5	6-10
C	Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.		0-2	3	4	5-10
D	Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.		0-2	3	4	5-10
E	La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.		0-1	2-3	4	5-10
F	Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.		0-2	3	4	5-10

Categorías de Estilo de Pensamiento para el puntaje compuesto Total de REGOPINA en Adolescentes de 14 a 18 años

Categoría	Puntaje Total	Percentil
Altamente Racional	≤14	≤4
Racional	15-20	5-24
Tendencia Racional	21-24	25-49
Tendencia Irracional	25-28	50-74
Irracional	29-33	75-94
Altamente Irracional	≥34	≥95

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

		De vez			
		Casi	en	A	Muy a
	Nunca	nunca	cuando	menudo	menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus	0	1	2	3	4

problemas personales?

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---

10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---

13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

Normas de Interpretación

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la escala se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

Respecto a su interpretación, los autores indican que la escala no es un instrumento diagnóstico, por lo que no cuenta con un punto de corte. Solamente se pueden realizar comparaciones entre personas de la misma muestra, idealmente para muestras comunitarias, Guzmán y Cruz (2016).