



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

EFFECTO DEL PROGRAMA “PIENSO LUEGO EXISTO” PARA LA
MODIFICACIÓN DE CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA

Línea de investigación:

Evaluación psicológica y psicométrica

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología con
mención en Psicología Clínica

Autor:

Soto Mayta, José Luis

Asesor:

De La Cruz Valdiviano, Carlos Bacilio
(ORCID: 0000-0002-8181-7957)

Jurado:

Figueroa Gonzales, Julio Lorenzo
Franco Guanilo, Roxana Lorena
Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Lima - Perú

2022

Referencia:

Soto, J. (2022). *Efecto del programa “pienso luego existo” para la modificación de creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad pública de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/6254>



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

EFFECTO DEL PROGRAMA “PIENSO LUEGO EXISTO” PARA LA MODIFICACIÓN DE CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA

Línea de Investigación:

Evaluación Psicológica y psicométrica

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología con mención en Psicología
Clínica

Autor:

Soto Mayta, José Luis

Asesor:

De La Cruz Valdiviano, Carlos Bacilio

(ORCID: 0000-0002-8181-7957)

Jurados:

Figuerola Gonzales, Julio Lorenzo

Franco Guanilo, Roxana Lorena

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Lima-Perú

2022

Dedicatoria

A Dios que me permitió llegar hasta el día de hoy.

A mi madre por supuesto, Norma Mayta, por luchar tanto por mí, a mi padre, Justo Soto, que hizo todo lo que pudo y hasta ahora, pero desde el cielo.

A mis hermanos Nina y Carlitos, por sus palabras, tiempo y dedicación, y ser ejemplos para mí.

A mi pareja siempre, por la confianza y motivación entrañable.

A mis maestros y colaboradores que me acompañaron este hermoso tiempo.

Agradecimiento

A Dios, que en los momentos más difíciles tendió su mano y no me ha soltado hasta el día de hoy. A mis padres y hermanos por el apoyo, lucha y entrega y que son parte de este mismo logro.

A mi querida Universidad Nacional Federico Villarreal, que he vivido gratos momentos y he sabido desempeñarme sin mirar atrás y ha sido una hermosa etapa de mi vida, donde he recibido con mucha humildad los aprendizajes y apoyo de los docentes, compañeros y amigos.

A mis docentes que de todos he aprendido, de lo que tengo que hacer y cómo desempeñarme ahora, y que de muchos llevo el recuerdo en mi vida profesional.

Mi más sincero agradecimiento al profesor Carlos de la Cruz, por depositar en mi la confianza y empujarme siempre a ser una persona diferente, a concretar y perseguir objetivos, a seguir esforzándome a pesar de las dificultades y quien siempre creyó en mí.

A mis amigos y colegas quienes colaboraron con la aplicación del programa para la elaboración de esta tesis y que sin ellos hubiera sido otro el producto, a Jennifer Casas, Juliño Juárez, Luz Isminio, Pamela Maguiña, Paola Anampa, Andrea Gonzalez, Lea Alberca, Luis Rantes, Jenner Padilla, Sofía Suito, Rafael Candela, Jorge Farías y Ruth Tuesta por su apoyo y entrega constante y a todos quienes no han sido nombrados y que también han sido partícipe del desarrollo del programa de este estudio.

Índice de Contenido

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Lista de tablas	vi
Lista de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. Introducción	10
1.1 Descripción y formulación del problema	12
1.2 Antecedentes	14
1.2.1 Antecedentes nacionales	14
1.2.2 Antecedentes internacionales	16
1.3 Objetivos	18
1.3.1 Objetivos generales	18
1.3.2 Objetivos específicos	18
1.4 Justificación	19
1.5 Hipótesis	20
1.5.1 Hipótesis principal	20
1.5.2 Hipótesis específicas	20
II. Marco teórico	22
2.1 Conceptos generales	22
2.1.1 Salud mental	22
2.1.2 Juventud e integración social	22
2.1.3 Identidad, cultura y creencias	23
2.2 Creencias irracionales	24
2.2.1 Definición histórica	24
2.2.2 Definición conceptual	25
2.2.3 Tipología de las creencias irracionales	26
2.2.4 Creencias irracionales en jóvenes universitarios	30

2.3 Teorías sobre las creencias irracionales	31
III. Método	36
3.1 Tipo de investigación	36
3.2 Ámbito temporal y espacial	37
3.3 Variables	37
3.4 Población y muestra	39
3.5 Instrumentos	42
3.6 Procedimientos	46
3.7 Análisis de datos	47
3.8 Consideraciones éticas	47
IV. Resultados	49
V. Discusión de resultados	55
VI. Conclusiones	58
VII. Recomendaciones	59
VIII. Referencias	60
IX. Anexos	68

Lista de tablas

Tabla		Página
1	Matriz de operacionalización de Creencias Irracionales	38
2	Cuadro de objetivos del programa “Pienso, luego existo”	39
3	Descripción de la muestra de investigación	41
4	Categorías según creencia irracional	44
5	Análisis de confiabilidad con el Alfa de Cronbach	45
6	Correlación item – escala del instrumento	45
7	Descripción de los niveles de creencias racionales e irracionales antes y después de la aplicación del programa en el grupo control	49
8	Descripción de los niveles de creencias racionales e irracionales antes y después de la aplicación del programa en el grupo experimental	50
9	Prueba de ajuste a la normalidad de los puntajes obtenidos antes y después de la aplicación del programa	51
10	Análisis comparativo de las creencias irracionales en el grupo experimental y en el grupo control antes de la aplicación del programa	52
11	Análisis comparativo de las creencias irracionales en el grupo experimental y en el grupo control después de la aplicación del programa	53

Lista de figuras

Figura		Página
1	Diferencias antes y después de la aplicación del Programa “Pienso, luego existo” en el grupo experimental en las etapas Pre y Post test	53
2	Diferencias antes y después de la aplicación del programa “Pienso, luego existo” en el grupo control en las etapas Pre y Post test.	54

Efecto del programa “Pienso, luego existo” para la modificación de creencias irracionales en estudiantes de Psicología de una Universidad Pública de Lima

Soto Mayta, José Luis

Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo determinar el efecto del programa “Pienso, luego existo” dirigido a disminuir las creencias de tipo irracional en una muestra de 74 estudiantes de primer y tercer año de la facultad de psicología de una universidad pública de Lima, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 30 años distribuidas en dos grupos: uno denominado experimental y otro control. Los instrumentos utilizados fueron el programa “Pienso, luego existo” aplicados durante el segundo periodo del año académico 2019, el cual consta de 8 sesiones de intervención y fue una versión adaptada y mejorada de los programas que elaboraron Grández (2017) y Cereceda (2019), y el Registro de Opiniones Forma – A, validado por Martínez (2018) para medir las creencias irracionales. Los resultados determinan que después de la aplicación del programa el valor de la significancia en el grupo control fue $p > 0.05$ y en el grupo experimental $p < 0.05$ por lo que se concluye que existe efecto estadísticamente significativo. Se concluye que el programa tuvo efecto positivo en la disminución de las creencias de tipo irracional de los estudiantes de primer y tercer año de una Universidad Pública de Lima.

Palabras clave: Programa de intervención, creencias irracionales, estudiantes universitarios.

Effect of the program "I think, therefore I exist" for the modification of irrational beliefs in Psychology students of a Public University of Lima

Soto Mayta, José Luis

Universidad Nacional Federico Villarreal

Abstract

The objective of this study is to determine the effect of the "I think, therefore I am" program aimed at reducing irrational type beliefs in a sample of 74 first and third year students from the psychology faculty of a public university in Lima, whose ages They ranged between 18 and 30 years old, divided into two groups: one called experimental and the other control. The instruments used were the "I think, therefore I exist" program applied during the second period of the 2019 academic year, which consists of 8 intervention sessions and was an adapted and improved version of the programs developed by Grández (2017) and Cereceda (2019), and the Register of Opinions Form - A, validated by Martínez (2018) to measure irrational beliefs. The results determine that after the application of the program the significance value in the control group was $p>0.05$ and in the experimental group $p<0.05$, so it is concluded that there is a statistically significant effect. It is concluded that the program had a positive effect on the reduction of irrational type beliefs of the first and third year students of a Public University of Lima.

Keywords: Intervention program, irrational beliefs, university students.

I. Introducción

El presente estudio tiende a exponer la realidad sobre la capacidad de abordaje de uno de los limitantes más resaltantes desde el campo de la psicología clínica, las creencias irracionales, las cuales serán tratadas a través de un programa de intervención grupal con el nombre de “Pienso, luego existo”, cuyo contenido responde a la teoría del modelo TREC de Drydent y Ellis. El motivo que movilizó el estudio experimental responde a la necesidad de demostrar la efectividad de la teoría TREC para grupos, respondiendo a la necesidad de ofrecer antecedentes irrefutables de la efectividad del mismo para su implementación en programas que vayan de la mano con el tratamiento y orientación psicológica. El ser un programa aplicado para grupos, reduce el tiempo de acción para el tratamiento de las ideas irracionales, ya que puede contemplar una mayor amplitud de casos tratados.

Cabe resaltar que el presente contempla su enfoque en una población sensible a las exigencias de la sociedad, teniendo como centro de estudio a los estudiantes universitarios, quienes, a diferencia de tiempos pasados, eventualmente afrontan múltiples estresores debido a la necesidad de solventar sus propios estudios, compartiendo actividades laborales con las académicas. Los mecanismos de adaptación para tales necesidades no siempre tienden a demostrar congruencia y efectividad, pues la emergencia de ideas irracionales, como parte de estos mecanismos, establecen una actitud negativa con su entorno, ocasionando alteraciones en las diferentes esferas emocionales, cognitivas y conductuales, ocasionando en muchos casos rechazo, aislamiento y tendencia a indicadores de trastornos psicológicos.

En tal sentido, es clara la necesidad de ofrecer una alternativa de mejora a los universitarios, pues esto contribuye no solo a la salud mental de los mismos y de quienes se relacionen con ellos, sino que a media y largo plazo aporta en la generación de ciudadanos adaptados para afrontar las exigencias de un entorno socialmente activo y que requiere de personas con habilidades cada vez más complejas en el sector laboral. Específicamente para el presente estudio, la preocupación se centró en la calidad de procesos emergentes en los estudiantes de la carrera de psicología, puesto que la gestión de dichos procesos refleja la calidad de su trabajo profesional y la capacidad de poder abordar satisfactoriamente a sus pacientes durante sus prácticas pre profesionales, profesionales y en puestos de responsabilidad; y por consecuencia, su capacidad para contribuir a una sociedad sustentable y sana.

Este estudio permitió conocer la vigencia de la práctica de tratamiento a través de la TREC grupal en universitarios, entendiendo que sus edades los sitúan en una etapa de desarrollo maduracional cognitivo sumamente complejo e importante para el establecimiento de recursos internos para su continuidad adaptativa y éxito de alcanzan una vida plena y satisfactoria, por tanto, es una etapa crucial para el abordaje de las ideas irracionales. Ello permitirá sugerir, con bases demostrables y científicas, su aplicación activa en la intervención de pacientes a través de talleres o programas dirigidos a grupos, sea que tengan antecedentes de dificultades por presentar mediante diagnóstico las creencias irracionales, o para participantes con interés de mejorar su calidad de vida a través de una orientación activa sobre sus herramientas internas para afrontar las vicisitudes de la vida cotidiana.

En cuanto al interés académico, tomando en cuenta lo mencionado, es necesario incluso desplazar teorías con escasa evidencia científica práctica al resaltar aquellas que sí las poseen, como es el presente caso del modelo TREC. La práctica de esta y su efectividad proveerá de material preciso y confiable como materia de enseñanza de las diferentes casas de estudio, evitando así afectar directamente a los pacientes o el retraso en su mejoría debido a la aplicación de conceptos teóricos discontinuados o sin evidencia demostrable, conservando la integridad y el respeto por el paciente. Es por ello que, en calidad de la responsabilidad como profesional de la salud, se debe reportar estudios que contribuyan el desarrollo de las bases científicas que aseguren su vigencia y su validez científica.

Esta investigación se abordó bajo un enfoque aplicado, cuasi experimental, utilizando como muestra de estudio una proporción representativa y válida de la misma para aplicar un programa que disminuya la presencia de ideas irracionales. Para efectos el mismo, se aplicó una prueba test. post test, lo que permitió diferencias los resultados antes de la aplicación y participación del programa completo por los universitarios. Se consideró aplicar un muestreo no probabilístico por conveniencia ya que se seleccionó a cada participante por su disposición y no por una estructura aleatoria en una universidad nacional, con estudiantes de la facultad de psicología matriculados en el respectivo periodo académico.

Sobre lo expuesto y en calidad de realizar un aporte al repertorio científico de la psicología, este estudio desarrolló como objetivo general estimar el efecto del programa en las creencias irracionales, planteando la hipótesis: El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo en las creencias irracionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.

1.1 Descripción y formulación del problema

Se contempla grandes cambios en las generaciones de la humanidad, variando desde acontecimientos sanitarios y económicos que a su vez afectan desde las costumbres hasta su estructura social, como la familia, culturales, conductas y salud psicológica (Marín, 2021). En el plano internacional, esta dinámica se acelera en la medida que la implementación de nuevas tecnologías abarca papeles importantes en la vida de las personas, tendiendo, en estos últimos tiempos, a demandar cada vez más exigencia en las personas, afectando en muchos sentidos su estabilidad (Quintero, 2015) y, en otros, generando una pérdida en el sentido de su propia dirección debido a la rutina generada en sus actividades para mantener un subsidio adecuado para sí y su familia.

Es así que la cultura y el desarrollo social incluye en su propio sistema a cada individuo que la conforma y es activo de la misma. En el Perú, un país en vías de desarrollo, la situación económica y social empuja a cada persona a adaptarse a un panorama exigente, poniendo a prueba cada día sus capacidades emocionales, cognitivas y conductuales con la finalidad de diferenciar sus esfuerzos y valores, desde la educación básica hasta la educación superior de post grado en muchos casos. Sobre la educación, se puede diferenciar al joven universitario como aquel o aquella que por el rol que cumple, no solo se dedica a estudiar cómo es en la mayoría de casos de los adolescentes en etapa secundaria, sino que muchas veces tiene que complementar una economía activa a través del trabajo formal o informal, ubicándolo como una etapa de integración a la sociedad crucial para su propio desarrollo (Fernández y Andradas, 2018).

El joven universitario, al estar incluido en esta integración social económicamente activa, siendo una etapa muy sensible que determina en muchas formas su capacidad adaptativa a mediano y largo plazo, valiéndose de sus habilidades intrínsecas y su actitud para hacer frente a la adversidad (Oliver, 2021). Es en este sentido que se establece la prevalencia de sistemas de creencias que permiten al joven poder adaptarse al medio inmediato para subsistir o mantenerse en la dinámica social; sin embargo, estas creencias sobre su realidad inmediata no suelen ser adaptables a otros contextos novedosos que exijan adaptación y flexibilidad frente a nuevas adversidades o exigencias en el progreso de su desarrollo social, por lo que tiende a experimentar frustración, insatisfacción e impotencia como consecuencias emocionales indeseables, lo que a su vez es comórbido con la aparición de indicadores ansiosos hasta

depresivos (Grández, 2017), que según estudios, más del 39% de universitarios ha presentado depresión severa y extremadamente severa (Pereyra, 2021).

Se define a las creencias irracionales como aquel sistema de creencias establecida desde el individuo desde la evaluación de forma absolutista, expresadas como obligaciones o conclusiones incongruentes con el común, imprecisa e irreal, por lo que interfiere en el logro de sus metas y dificulta su desarrollo (Lega et al., 2017). Por lo que supone una amplia dificultad en la esfera cognitiva de las personas para poder adquirir nuevos conocimientos o apertura a nuevas experiencias que permitan desarrollar aprendizajes y que a su vez estos permitan generar nuevas creencias o modificar las existentes. Es decir, es un sistema que se mantiene de forma constante e inflexible, siendo una dificultad de desarrollo de madurez en la esfera cognitiva y emocional, provocando el mantenimiento de conductas desadaptativas en base a las creencias pre establecidas.

Las creencias irracionales establecidas en las personas como medio para afrontar la realidad, se asocia a malestar emocional producto de la insatisfacción interna de sí mismo y a el juicio social sobre la diferencia de ideas inflexibles con otros, producto de las creencias que comparten, esto ocasiona sensación de rechazo, abandono, ansiedad, inseguridad, entre otros (Gonzáles, 2021). Así también, en la esfera cognitiva, la incongruencia de la creencia con la realidad circundante en casos incluso demostrables, ocasiona frustración y estrés debido a la dificultad de flexibilizar, aprender y adaptar nuevos sistemas de creencias que faciliten la integración a un nuevo sistema (Gonzáles, 2021). En esta misma cadena, la esfera conductual, consecuentemente, se mantiene con tendencia rígida a través de rutinas y conductas repetitivas que resultan insatisfactorias para afrontar nuevos problemas o solucionarlos de forma efectiva, ocasionando problemas en el aspecto familiar, social, pareja y laboral (Ellis y Grieguer, 1981), debido al abandono o la evitación (Luciano y Hayes, 2001).

En perspectiva, las creencias irracionales se presentan como un problema de salud mental puesto que afecta el adecuado desarrollo funcional del individuo y bloquea su acceso al desarrollo progresivo, ocasionando malestar en sus diferentes esferas psicológicas. Por ello, debe ser atendido a través de investigaciones que se adapten a la nueva realidad, como la presente crisis sanitaria que enerva los indicadores psicológicos negativos, adoptando con mayor ahínco creencias irracionales como medio de afronte que alejen los riesgos provistos por el entorno y la incertidumbre; lo que se evidencia en la tendencia a aumentar los sesgos cognitivos, afectando la toma de decisiones (Esquivel, 2020). No obstante, no es suficiente con

evaluar eventualmente esta realidad, sino que es necesario intervenir en ella y demostrar a través de una investigación cuál es el elemento o técnica que promoverá la mejora progresiva de forma aplicada en las personas.

El sistema de salud contempla el problema de forma teórica pero no promueve políticas de salud mental enfocados en la esfera cognitiva sobre creencias irracionales como un factor determinante progresivo de malestar, así como que actualmente no se han promovido amplios estudios sobre el tema. Es por ello que en el presente estudio se intervendrá de forma aplicada mediante una metodología experimental que promueva la modificación de creencias irracionales, para adoptar creencias funcionales saludables que determinen un cambio de actitud y conducta, ofreciendo progresivamente calidad de vida y desarrollo. Se desarrollará un programa experimental que atienda de forma directa esta problemática, planteando como pregunta de investigación:

¿Cuál es el efecto del programa “Pienso, luego existo” en la modificación de las creencias irracionales de los estudiantes de primer y tercer año de la facultad de psicología de una universidad pública de Lima?

1.2 Antecedentes

Para el presente estudio se consideró la recopilación de investigaciones relacionadas al tema de estudio con el fin de conocer y comparar sus resultados. Al ser un estudio experimental aplicado, no se encontraron suficientes antecedentes de esta misma línea, por lo que se complementará con investigaciones que determinaron los niveles de ideas irracionales y la relación que estas tienen con otras variables relacionadas al tema de investigación y programas de intervención. Se ha realizado la revisión de literatura en páginas de repositorio y revistas académicas online con la finalidad de ofrecer un repertorio amplio pero consistente que posea validez científica en sus resultados.

1.2.1. Antecedentes nacionales

Abad (2018) realizó una investigación para determinar las diferencias significativas entre creencias irracionales de pacientes diagnosticados con depresión y ansiedad, aplicada a una muestra de 54 pacientes entre los 18 y 60 años, que asisten a un servicio de salud mental en Lima. Para ello se tomó una muestra de porte no probabilístico intencional y corte comparativo. Se utilizó como instrumentos el Registro de Opiniones de Ellis (ROAE) y la

condición diagnóstica. Se concluyó que no existen diferencias significativas ($p > 0.05$) respecto a las creencias irracionales en ambos grupos, a excepción de la creencia 9, señalando así que los pacientes con trastorno depresivo ($M = 5.10$; $DE = 2.02$) son quienes presentaron mayores puntajes en esta creencia que los pacientes con trastorno ansioso ($M = 3.91$; $DE = 2.04$).

Suárez (2018) realizó una investigación aplicando un programa para determinar el efecto de los diálogos afectivos sobre las creencias irracionales; la muestra se constituyó de 8 estudiantes de ambos sexos con edades entre 14 y 15 años que cursa el tercer año de secundaria. Se realizó un estudio aplicado cuasi-experimental con un único grupo, aplicándose el Registro de Opiniones de Ellis (ROAE), antes y después del programa. Los resultados hallados demuestran que el programa estableció efectos significativos ($t = -12,979 \leq .000$; $t = -5,351 \leq .000$) en las creencias irracionales, destacando en la creencia “D: Es terrible, horroroso y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran” y “F: Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.

Grández (2017) realizó una investigación para determinar la existencia de creencias irracionales en estudiantes; para lo que tomó una muestra de 109 alumnos hombres (46) y mujeres (54) entre los 16 y 34 años del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. La investigación fue descriptiva, no experimental y transversal. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. Los resultados determinaron que las creencias más predominantes fueron: Miedo o ansiedad (4) con 56,0 %, Culpabilización (3) con 45,0% y Altas auto-expectativas (2) con 40,4%. A partir de los resultados se realizó un programa de intervención, las cuales estuvieron conformadas por 8 sesiones, con un tiempo de duración, por sesión, de una hora, con la finalidad de reducir las creencias irracionales en los estudiantes universitarios que la presentaron.

De la Cruz (2017) ejecutó un estudio sobre las creencias irracionales, para lo cual consideró a 230 estudiantes de la facultad de psicología que cursaban el primer año en una universidad de Lima Este, que trabajan y no trabajan (35.2% y 64.8%, respectivamente). Se utilizó un diseño descriptivo comparativo transeccional, aplicando como instrumento el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, validado y confiable. Los resultados hallados demuestran niveles bajos de creencias irracionales, siendo el porcentaje más elevado el nivel promedio con 32.2% en la creencia 6 y en nivel alto solo el 3.9% en esta misma creencia. En tal sentido, se concluyó que no es necesario proponer la realización de programas de intervención en el centro de estudios.

Rasco y Suarez (2017) abordaron un estudio de relación entre las creencias irracionales y la ansiedad, utilizando una muestra de 318 universitarios hombre y mujeres en edades de 16 a 30 años. Se aplicó un estudio no probabilístico, de diseño cuantitativo, con un diseño descriptivo, de corte transversal y alcance correlacional. Se aplicó como instrumentos el Registro de Opiniones de Ellis y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. Los hallazgos señalan que el 68.6% de varones y el 62.9% de mujeres presentan la creencia irracional de “infortunio”, el 54.7% de mujeres y el 48.8% de varones presentan la idea irracional denominada “catastrófica”; y el 76.7% de varones y el 72.8% de mujeres presentan la idea irracional de “aprobación”. En ansiedad estado, el 56% de la población se encuentra en el rango moderado, y en la ansiedad rasgo, el 40.9% se encuentra en un rango bajo y el 29.2% se posiciona en la categoría alto. Finalmente, existe relación entre la ansiedad rasgo y las ideas irracionales de “competentes” ($Rho= 0.44$), “catastrófico” ($Rho= 0.40$) y “pasado” ($Rho= 0.34$) con intensidad media. Se concluye que mientras existan mayores pensamientos irracionales sobre su competencia, inteligencia y eficacia en todas las facetas posibles, su grado de ansiedad aumentará.

1.2.2. Antecedentes internacionales

Campelo (2020) realizó una investigación para determinar la relación entre las creencias irracionales y conductas desadaptativas en un estudio de caso de un joven universitario de Valencia. Se realizó un estudio aplicado de intervención utilizando como herramientas la Entrevista semiestructurada, Debate Socrático, Aplicación del Test de Creencias Irracionales de Ellis, Role Playing y Relajación pasiva; todo a través de un programa de intervención de cinco sesiones individuales. Los resultados reportados del modelo TREC ABC, demostraron abandono de la creencia “todo debe salirme como yo quiero”, así como el cambio de interpretación a ciertas situaciones relacionadas con la madre, obteniendo una mejor integración con sus pares.

Poroj (2018) abordó un estudio sobre las ideas irracionales y la ansiedad como afecciones psicológicas en una muestra de 42 estudiantes entre los 15 y 18 años, que residen en Guatemala y estudian en el Instituto Básico Por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá. El diseño de investigación fue tipo descriptivo. Los instrumentos utilizados para la investigación fueron el Inventario de Ideas Irracionales y el Stai-82 Inventario Autoevaluativo que mide el nivel de ansiedad. Los resultados de la investigación determinaron que existen ideas

irracionales, destacando el nivel afectivo (19%) y cultural (19%), seguido del nivel familiar (18%) y con tendencia descendentes el nivel social, neurótico y somático (15%, 14% y 14%, respectivamente; por otro lado, la ansiedad en los adolescentes fue del 61%.

Llerena (2018) realizó un estudio para relacionar las creencias irracionales y la dependencia emocional. Utilizó la población de 120 universitarios entre hombres (48) y mujeres (72), con edades de 18 a 21 años, los cuales cursan nivelación en la carrera de medicina. Se aplicó un diseño correlacional no experimental, de corte transversal no exploratorio. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Creencias Irracionales de Albert Ellis y el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño. Se halló que las creencias irracionales tienen relación con la dependencia emocional, siendo las creencias de ansiedad, perfección y castigo las que tienen mayor relación con la dependencia emocional leve. Los descriptivos demuestran que el 30,83% de los estudiantes presentan creencias irracionales de perfección, el 18,33% creencias de ansiedad, el 15,83% de indefensión, el 13,33% de pasividad, el 11,66% de castigo, el 4,16% de determinación, el 2,5% de evitación, el 1,66% de frustración y aprobación respectivamente.

Moreta (2017) realizó un estudio en Ecuador con la finalidad de relacionar las creencias irracionales y la resiliencia; para lo cual obtuvo una muestra de 186 universitarios hombres (59) y mujeres (127) con edades entre los 18 y 28 años. Se aplicó un diseño correlacional de corte transversal utilizando como instrumento el Test de Creencias Irracionales de Ellis y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados obtenidos a través del análisis Chi Cuadrado para instrumentos no ordinales, reportan que existe relación entre variables ($p < 0.05$), donde el nivel promedio de irracionalidad (75.81%) se relacionó con una resiliencia alta (34.41%), mientras que el alto nivel de irracionalidad (4.84%) se relacionó con baja resiliencia (21.50%). En relación al género, en los hombres predomina la creencia referencia al castigo que deberían recibir las personas viles y perversas; mientras que en las mujeres la creencia irracional que las personas deben ser indefectiblemente competentes y casi perfectas en todo lo que emprenden.

Xu y Liu (2017) realizaron una investigación para determinar el efecto de un programa de intervención de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) en los síntomas mentales percibidos por las estudiantes universitarias en China. La muestra se compuso por 60 mujeres alrededor con edad media de 22 años de las facultades de administración ($n = 12$), psicología ($n = 15$), medicina ($n = 13$) y otras materias ($n = 20$). Los instrumentos utilizados fueron el

Inventario de Síntomas-90-R (SCL-90-R) y la Escala de Creencias Irracionales Ajustadas (IBQ-40). Los resultados reportaron que la variable de creencias irracionales ajustadas disminuyó en el grupo no TREC (antes del programa TREC: $M = 2.33$, $SD = 0.51$), después del programa TREC: $M = 2.31$, $SD = 0.63$), pero aumentó en el grupo TREC (antes del Programa TREC: $M = 2.21$, $SD = 0.46$, después del programa TREC: $M = 2.62$ $SD = 0.74$). Se concluyó que existió reducción de las emociones negativas e inapropiadas entre los estudiantes.

1.3 Objetivos

1.3.1 *Objetivo General*

Determinar el efecto del programa “Pienso, luego existo” en la modificación de las creencias irracionales en estudiantes de primer y tercer año de la facultad de psicología de una universidad pública de Lima.

1.3.2 *Objetivos específicos*

Determinar las creencias irracionales y racionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima, antes y después del programa “Pienso luego existo” en el grupo control.

Determinar las creencias irracionales y racionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima, antes y después de la aplicación del programa “Pienso luego existo” en el grupo experimental.

Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala A en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala B en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala C en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala D en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala E en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

Determinar los efectos del programa “Pienso luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala F en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

1.4 Justificación

El presente estudio centra su atención en el valor aplicado de un programa que pretende modificar una variable que representa un factor determinante en la salud mental de los universitarios. Si bien no es el único motivo por el cual los problemas presentados emergen en el desarrollo progresivo de su etapa, forma parte de un amplio repertorio en su capacidad adaptativa y valorativa sobre lo real, por tanto, afecta su calidad de vida y la de las personas circundantes, pues en respuesta al malestar que lo acompaña, está la emisión de conductas disfuncionales. El modelo propuesto por la Terapia Racional Emotiva se adapta al presente programa a manera de intervención sobre las creencias irracionales, comprobando así su efectividad aplicada no solo en el ámbito clínico sino como aplicación psicoeducativa grupal.

En el sentido de justificación teórica, si bien existen investigaciones que han proporcionado conocimientos sobre las creencias irracionales y su comportamiento en cada tipo de individuo, existe poca evidencia de la aplicación de la teoría a manera de experimentación en la intervención de dicha variable. En tal sentido, el presente estudio evidencia la efectividad aplicada de la teoría propuesta por la Terapia Racional Emotiva en un grupo de personas, ocupando un espacio en el vacío del conocimiento aplicado.

En la justificación metodológica, este estudio opta por intervenir a través de la experimentación a través de un programa estructurado y validado, sirviendo de herramienta referente para el tratamiento de la variable creencias irracionales; además, sobre el instrumento de creencias irracionales, fue utilizado y sometido a comprobación de la eficiencia del programa, sirviendo también como referente como segundo instrumento pertinente para el tratamiento de creencias irracionales. En tal sentido, se contribuye dando a conocer las herramientas que intervienen sobre estas creencias porque son las causantes de emociones poco saludables y de comportamientos no adaptativos (Ellis, 2003, citado en Silva, 2016), para así evitar cuadros agudos psicológicos producto de este problema.

Como justificación práctica, el presente estudio cumple la función de modelo aplicado para el abordaje de las creencias irracionales presentes en pacientes con problemas mal adaptativos, específicamente en el contexto universitario; pero, también sirve como referente para posteriores estudios que validen su efectividad en adultos utilizando las bases planteadas en este estudio. Finalmente, brinda herramientas para los psicólogos y personal capacitado en diferentes ámbitos como las universidades, escuelas y en el hogar para una intervención temprana del problema que ayude a disminuir indicadores asociados problemas de manejo emocional, estrés, ansiedad, depresión, entre otros.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo en las creencias irracionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.

1.5.2 Hipótesis específicas

El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales en la escala A en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales en la escala B en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales en la escala C en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales en la escala D en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales en la escala E en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales en la escala F en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.

II. Marco Teórico

2.1. Conceptos generales

2.1.1 *Salud mental*

La salud mental es un término utilizado para referirse a un estilo de vida saludable o calidad de vida donde el individuo obtiene los recursos necesarios para hacer frente a la diversidad de adversidades en su día a día; como menciona la Organización Mundial de la Salud (2020), es la facultad de cada persona para alcanzar su potencial para confrontar las dificultades de la vida, así como laborar para contribuir a la sociedad. En tal sentido, se colige que es estado de búsqueda de establecer una actitud que permita adaptarse a los cambios que forman parte de las actividades inmersas en el trabajo y desarrollo de la persona.

Por otro lado, Rondón (2006), refiere que, en el Perú, el problema de salud radica en las repercusiones que tienen en cada sujeto la violencia, frustración y pobreza; que incluso son causantes de alteraciones en el sistema nervioso. Ello deja en manifiesto la importancia que tienen las experiencias en las actividades cotidianas puesto que, las emociones intensas como la frustración, estarían afectando el normal funcionamiento del sistema nervioso, encargado del control, aprendizaje, memoria, pensamientos, emociones, entre otras.

La salud mental es una preocupación de las familias, comunidades y el estado; sin embargo, no se han desarrollado políticas e intervenciones que proporcionen la atención adecuada para evitar que esta se vea afectada, sobre todo en periodos donde la economía y la estabilidad es afectada a nivel nacional. La Organización Panamericana de la Salud (2018) menciona que el reconocimiento es fundamental para la generación de resiliencia, necesaria para confrontar las exigencias en entorno al mundo actual, siendo esta una herramienta para reducir la angustia y reducción de enfermedades mentales.

2.1.2 *Juventud e integración social*

El concepto de ciudadano se concibe a partir de la adquisición de derechos y política, así como del reconocimiento que la sociedad otorga a la integración del sujeto; como señala García (1998, citado en Abril, 1999), las prácticas realizadas por el individuo lo definen como miembro de una determinada sociedad, obteniendo así también derechos y obligaciones. Por lo

que la integración de la juventud debe ser parte de la dinámica social, pues como señala la Comisión Económica de América Latina y El Caribe (2015), se debe contemplar la inserción en el empleo y la educación, pero para ello se debe intervenir en la violencia, acceso a la cultura y tecnología, así como a la participación política.

La Organización Internacional del Trabajo (2007) menciona que la integración es crucial para establecer una adecuada transición de la juventud a la vida de adulto, pues promueve la independización económica, promoviendo la formación de un hogar propio, así como conlleva al reconocimiento por la sociedad, permitiendo su participación activa y colectiva, promoviendo el desarrollo interpersonal y adquisición de contactos. Lo cual sugiere que esta etapa requiere de establecer un sistema adecuado que permita al joven una adaptación progresiva en respuesta a sus acciones, lo cual también supone una serie de retos.

2.1.3 Identidad, cultura y creencias

El ser humano, al ser una unidad de un grupo de personas, está sometido a pertenecer y adquirir a un sistema de convivencia que comparte características, costumbres y creencias, lo cual permite su convivencia, comprensión y desarrollo en una misma línea. Pues, como menciona Grimaldo (2004), es la identidad aquella que brinda la propia idea de sus habilidades, atributos, relación con otros, gustos, intereses personales, rasgos psicológicos y otros; lo cual emerge de la autovaloración y autodefinición, que se obtiene de la influencia del entorno.

La cultura, por su parte, es la expresión de grupos de personas, que viene siendo un sistema de integración de normas, símbolos y atributos; siendo así esta una sociedad ubicada en un mismo espacio donde se establecen interrelaciones con diferentes sociedades, a partir de la cual se expresan conductas que trascienden de generación en generación (Grimson, 2001), o como refiere el Instituto Nacional de Cultura (2002), es aquella forma de sentir, ser, actuar y pensar en los seres humanos.

En entonces la cultura es la que moldea al individuo a través de la influencia que esta le ejerce; a partir del cual emergen las creencias, que forman parte de la organización social o evaluación integrada de pensamientos, las cuales varían según el contexto (Holland et al., 2002). Aquello demuestra el poder de influencia inherente de la sociedad a cada uno de sus componentes, lo cual forma parte de su repertorio cognitivo pues brinda explicación de la

misma realidad a la que confrontan en sus actividades, permitiéndoles adaptarse y formar parte de un grupo social.

2.2. Creencias irracionales

2.2.1 Definición histórica

En el abordaje de las creencias irracionales, al igual que la búsqueda de muchas otras falencias en el ser humano, se realizaron estudios a lo largo de la historia que llegan a explicar parcial o completamente la causa, orígenes e intervenciones en dichas falencias, brindando teorías que las explican y las sustentan. El representante más notorio de las creencias irracionales es Ellis, a través de la Terapia Racional Emotiva-Conductual como producto de la influencia de Epícteto, Ralph Waldo Emerson, Emile Coué, Jhon Dewey, Sigmund Freud, Bertrand Russell y John B. Watson (Ellis y Grieger, 1981). Ellis se interesó inicialmente por los postulados de Epícteto en el siglo I d.C. señalaba, donde hacía referencia a que la interpretación de las situaciones produce una perturbación en las emociones.

Ellis y Grieger (1981), en un inicio, intentando superar las dificultades entre lo físico y lo emocional, nombraron este nuevo tipo de terapia se llamó Terapia Racional (TR), con el fin de diferenciar de los otros tipos de terapias, llegado a publicar así su primer artículo en 1958, denominado «Rational Psychotherapy» («Psicoterapia Racional») en una revista científica, *The Journal of General Psychology* (Lega et al., 2017); los autores explicaban que este tipo de terapia siempre estuvo marcada con componentes conductuales como: desensibilización in vivo, asignación de tareas y entrenamiento de habilidades. Es así que se presentó la teoría del ABC, como explicación de las alteraciones emocionales, en donde (A) eran las adversidades a las que se enfrentaba una persona, (B) era el sistema de creencias de cada uno, y (C) las consecuencias emocionales y conductuales (Ellis, 1991, citado en Silva 2016).

Es así que Ellis, con uno de sus colaboradores, optaron por cambiar el nombre a Terapia Racional-Emotiva (TRE), siendo sumamente filosófica y disruptiva debido a la nueva forma de realizar los experimentos. Es así que Landriscini (2006) lo denomina como una teoría dinámica de la personalidad refiriéndose al esquema “ABC”, donde asimila dar cuenta del comportamiento humano global, asumiendo que es una lectura cognitiva del modelo E-R (estímulo-respuesta) desarrollada por el conductismo clásico, donde su aporte fue “aperturar la

caja negra, nombrándole B”: donde (A) es el estímulo o acontecimientos, (B) las creencias y (C) las consecuencias.

Se concluye así que la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) es la primera terapia del modelo Cognitivo Conductual, y siendo así ha tenido diversos cambios a lo largo del tiempo, pues no ha sido el único modelo. Pero siempre coincide en que “cuando a partir de la terapia Cognitivo Conductual se enseña al paciente a cambiar sus pensamientos irracionales, estos mejoran sus síntomas emocionales y conductuales. Y aunque no está del todo claro sus fundamentos teóricos, numerosos trastornos se están tratando actualmente y se sigue ampliando progresivamente (Lega et al., 2002).

2.2.2 Definición conceptual

Las creencias son entendidas como una expresión psicológica del pensamiento que se tiene sobre la interpretación de la realidad a la cual se le atribuye un juicio por el individuo. Ellis (2003), menciona que se trata de pensamientos, ideas, autoafirmaciones o imágenes mentales que llevan al sujeto a participar de su entorno a través de conductas y emociones, las cuales han de haber respondido a un juicio valorativo, los cuales se pueden presentar como creencias racionales e irracionales. Es decir, a través de las creencias el individuo es participe de su entorno en la medida que estas se alinean con sus conductas y el juicio previo que las establece, pudiendo así percatarse de factores externos o excluir otros.

Por su parte Calvete y Cardeñoso (2001), en base a los postulados de Beck, refieren que es un sistema organizado de cogniciones formadas a través de la experiencia, cultura, biología y el ambiente. Ello complementa al concepto de creencias al punto de que las bases de la estructura de la misma surgen como adquisición de la interacción con su entorno inmediato en sus primeros años de vida, y sienta sus bases en la medida que los hechos en relación a su entorno lo comprueban.

Oblitas (2008), por su parte, lo concibe como una construcción de creencias únicas de cada persona, la cual se manifiesta a través de conductas desadaptativas y emociones negativas o disfuncionales; puesto que, como sustentan Coppari et al. (2010), no establecen una relación con la realidad ni adquieren explicación empírica como base de contacto con la realidad. En

dichos manifiestos se establece una apreciación cognitiva disfuncional que desconectan al sujeto con la realidad y lo sumergen en su construcción única para interpretar el mundo.

La razón de la disfuncionalidad no solo hace referencia al malestar individual que el sujeto que las posee, se genera; sino que, al alterar la realidad, corta relación de correspondencia con su entorno y las personas circundantes, siendo una interacción perturbadora con los grupos sociales al cual pertenece (Ellis y Grieger, 2003). Es en ese momento que se desprende la afección en la salud mental del sujeto, puesto que el repertorio de creencias irracionales moviliza a emociones y conductas disipativas con las que interacciona en su entorno, obteniendo una respuesta aversiva del mismo y de lo que conoce.

Son entonces las creencias irracionales causantes de malestar psicológico y la reducción en la calidad de vida del individuo que las posee, donde además se presencia perturbaciones emocionales y conductuales producto de creencias erróneas (Grández, 2017) que tienden a ser destructivas que movilizar a conductas desadaptadas de exigencia hacia su entorno, acompañado de emociones desadaptadas que promueven la inestabilidad. Ello quiere decir, que la salud mental es el otro lado de presentar creencias irracionales, pues afecta a su calidad de vida en las esferas cognitivas, emocionales y conductuales.

2.2.3 Tipología de las creencias irracionales

Las ideas irracionales varían en relación al contexto sociocultural que las forma en la medida que la sociedad las acepta y forma parte de un modelo de aceptación de actitud frente a su realidad circundante y de cómo esta les afecta. Goldenhersch et al. (2006) mencionan que, si bien existen instrumentos en base a postulados teóricos que están conformados por alternativas de respuesta, estos pueden perder información ya que condicionan a la respuesta, es por ello que, en base al empleo de preguntas abiertas, se puede obtener resultados de respuestas fidedignas que fundamentan las respuestas. Es por ello que, en base a este postulado, Medrano et al. (2010) en base a sus estudios, establece la siguiente tipología en universitarios:

- Necesidad de aprobación y dependencia de otros
Se caracteriza por realizar conductas para obtener la aprobación y apoyo de los demás, siendo incapaz de tomar decisiones propias. Como ejemplo, <Elegí estudiar una carrera porque mi familia siempre me decía que tenía que hacer una carrera universitaria>.

- **Altas auto-expectativas y autoexigencias**
Se caracteriza por valorarse en función de sus logros y no como persona, ya que debe tener éxito en sus logros y competencias. Como ejemplo, <Hago una carrera universitaria para poder tener mi título y ser alguien en la vida>.
- **Reacción a la frustración y tendencia a culpabilizar**
Se caracteriza por la creencia basada en el catastrofismo al no darse cómo desean, razón por la cual las malas acciones y errores merecen ser castigadas por su fracaso. Ejemplo, <Los que abandonan son los que no están acostumbrados a estudiar>.
- **Control emocional**
Se caracteriza por tener la creencia de que al control sobre las emociones y la infelicidad es escaso, siendo el causante de los problemas las situaciones o personas externas a sí mismo. Ejemplo, <Al ser una estructura tan grande y con tanto movimiento, una se siente vacío, muy chiquita>.
- **Indefensión acerca del cambio**
Se caracteriza por la creencia sobre la determinación del presente debido al pasado, siendo incapaz de superar sus efectos eventualmente. Ejemplo, <Para mí es más difícil entrar a la universidad porque vengo del interior del país y mis padres no tienen estudios universitarios>.
- **Perfeccionismo**
Se caracteriza por creer que uno no debe sentirse satisfecho o feliz hasta encontrar soluciones perfectas. Ejemplo, <Tengo que aprobar todos los exámenes para empezar tranquilo la universidad>.
- **Ansiedad acerca del futuro**
Se caracteriza por creen que es normal sentir inquietud y preocupación por el futuro. Ejemplo, <Me preocupa la tesis de licenciatura, me dijeron que es difícil>.

Las creencias irracionales no solo estarían contemplando la perturbación de una etapa de desarrollo, sino también la salud mental de quienes las padecen constantemente. Es así que, desde el punto de vista de la salud mental, esta se asocia a cuadros de diagnóstico como en el caso de la depresión, como plantea Hauck y Mckeegan (2000), quienes señalan que existen tres patrones emocional-cognitivo causantes de la depresión:

- **Autoinculpación**
Se caracteriza por interpretar la situación externa de tal manera que cuadra racionalmente con sus pensamientos perturbados. Los pensamientos pueden ser tales como <tengo que ser estupendo, no debería realizar actos indebidos, en efecto soy un sujeto cruel y amerito ser sancionado>.
- **Autocompasión**
Se caracteriza por el juicio valorativo de sí mismo en relación a sus ideas afirmativas. Los pensamientos pueden ser tales como <para emprender mi propio trayecto, tengo que alcanzar lo que anhelo, sería tremendo si no lo consigo> y <¡qué será de mí!>.
- **Compasión ajena**
Se caracteriza por la preocupación constante sobre la realidad ajena, que sustenta su propia realidad e interpretación distorsionada. Los pensamientos pueden ser tales como <los acontecimientos adversos no tendrían que ocurrir a los que no son dignos de alguna cosa> y <la sociedad es un espacio aterrador ya que permite que se produzcan ciertos eventos>.

Por otro lado, las creencias irracionales pueden dar soporte a un cuadro ansioso como consecuencia de la distorsión de la realidad, como sustentan Dryden et al. (2009), las personas creen que se encuentran en constante amenaza, por lo que emerge constante preocupación por cómo afrontarla; los autores establecen dos tipos:

- Amenazas a aspectos del yo sobre el dominio personal. - Se caracteriza por tener un impacto en la autoestima debido al valor que tiene para sí mismo, siendo esta amenaza una constante directa a la que puede o no hacer frente.
- Amenazas a aspectos que no involucran el yo sobre el dominio personal. -Se caracteriza por no tener impacto en la autoestima, pero establece un juicio de valor sobre algo que es importante para sí mismo.
- Amenaza causante de la ansiedad. - Se caracteriza por la aparición de pensamientos catastróficos y pensamiento rígido de la existencia
- Componentes de la ansiedad general. - Se caracteriza por presentar cuatro creencias irracionales: autodepreciación, poca apertura a la derrota y apreciación total negativa del valor de sí mismo.

Posteriormente, Ellis y Dryden (2007) realizaron una clasificación de los pensamientos irracionales, conocidos como los “debería”, los cuales pueden ser absolutistas, es decir, sin opción a alternativas, caracterizándose por ser rígidos e inflexibles: “debo desenvolverme de forma correcta y de esta forma ser aceptado”, “tú tienes que proceder de un modo grato e intachable conmigo” y “en la vida tengo que obtener de manera rápida todo lo que deseo sin que ello demande mucho esmero”; según los autores, estos se organizan en tres grupos:

- **Exigencia de sí mismo**
Las personas con estos pensamientos suelen buscar el perfeccionamiento como medio para la integración y aceptación de los demás, ante lo cual no cabe duda ni alternativa. Este tipo de conducta lleva a estas personas a experimentar culpa, vergüenza, angustia, agresividad y ansiedad.
- **Exigencia sobre los otros**
Las personas exigen que los demás se comporten bajo sus estándares de honestidad y atención dirigida a su persona, pues siendo el caso contrario tiende a despreciarlos. Este tipo de conducta llevan a experimentar sentimientos de ira y enojo, las cuales manifiesta a través de eventos perpetuos donde transgrede a estas personas o con violencia pasiva.
- **Exigencia sobre las condiciones**
Las personas exigen sobre su entorno y los que las conforman de tal manera de que estos deben ser placenteros para sí, sin carga emocional de malestar, siendo incapaz de tolerar la adversidad en este. Este tipo de conducta se acompaña de sentimientos de angustia y agobio.

Por otro lado, cabe entender que las creencias pueden no solo ser formadoras de desadaptación, sino que es un recurso necesario que provee de adaptación al entorno y su participación en el mismo. Según Lega et al. (2002), existen dos tipos de creencias: la racionales (rB) y las irracionales (iB), ambas son interpretaciones el individuo brinda ante un hecho o suceso activante.

- **Creencias racionales**
Las creencias racionales son funcionales, lógicas y empíricas, son las que a partir de estas el individuo obtiene consecuencias emocionales y conductuales deseables, es decir son pensamientos que tienen una base en la realidad, posibles de verificar, además son productivas y no interfieren en la obtención de nuestras metas u objetivos. Incluso son

motivadoras, persigue un desarrollo personal y una calidad de vida útiles para la persona, estas tienen ciertas características (Ellis, 2000; citado en Grández, 2017), los cuales son:

- Está establecido en una realidad.
- Favorece el desarrollo de nuestros propósitos u objetivos personales, académicos, familiares y sociales.
- Sensibles, Flexibles y lógicos
- Las emociones que generan lo podemos manejar.
- Contribuye al bienestar psicológico de uno mismo.
- Estimula al desarrollo saludable de las relaciones intrapersonales e interpersonales

- **Creencias irracionales**

Las creencias irracionales son aquellas que dificultan el desarrollo eficaz del individuo. Asimismo, son presentadas a partir de conclusiones incongruentes, poco preciso y no son reales. Es decir, existe una sobrevaloración, el cual se desarrolla cuando la persona busca una respuesta anticipada, produciendo consecuencias emocionales y conductuales indeseables (Chavez y Quiceno, 2010; citados en Grández, 2017). Guzmán (2009) agrupa estas creencias irracionales en 6 categorías o escalas:

- (A) Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.
- (B) Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.
- (C) Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.
- (D) Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.
- (E) La infelicidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos.
- (F) Si algo afecto fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando.

2.2.4 Creencias irracionales en jóvenes universitarios

Las crisis psicológicas se determinan en relación a los periodos de desarrollo de cada etapa del ser humano, lo cuales suelen ser momentos críticos para sus experiencias (Keegan,

2007), tendiendo en muchos casos a vivenciar malestares psicológicos en determinadas situaciones. La juventud, desde el aspecto formativo, contempla una transición desde la escuela básica a la escuela superior en institutos o universidades, lo cual se acompaña de muchos cambios, ya que ingresan a un nuevo mundo social y académico.

Esta incorporación a una nueva etapa y grupo social, se acompaña de la experimentación ansiedad y situaciones que obstaculizan su ingreso o mantenimiento en la vida universitaria debido a los altos estándares de exigencia que esto contempla (Medrano y Olaz, 2008). La problemática presenta de esta situación se desarrolla en la culminación insatisfactoria de adaptación e integración a través de la deserción universitaria, pues existen factores desfavorables para su rendimiento, entre ellos, los costos sociales. Es entonces donde se contempla que uno de los factores que más resalta de esta situación y que socava el mantenimiento de adaptación, son los pensamientos irracionales, ya que no solo se debe considerar los factores externos, sino también los psicológicos (Medrano et al., 2010).

En el campo de la psicología, desde el enfoque cognitivo, la participación de las ideas irracionales establecer un rol determinante entre sus propias respuestas y los estímulos ambientales, pues son agentes causales de la conducta y sus respuestas emocionales (Fernández, 1997), siendo una gran influencia predictiva y explicativo de la conducta (Caballo, 2001). Esto quiere decir que, en estos jóvenes, la disfuncionalidad en la conducta y reacciones de las emociones ante determinados hechos, se debe a las interpretaciones o creencias en determinadas situaciones.

2.3. Teorías sobre las creencias irracionales

Terapia Racional Emotiva Conductual

Dobston y Block (1991, citados en Lega et al., 2002) nos muestran un panorama de factores que hacen posible el fundamento y desarrollo de la Terapia Cognitivo-conductual: (1) la insatisfacción con los enfoques no mediacionales, como es el aprendizaje vicario, (2) rechazo a un modelo psicoanalítico de la personalidad y terapia, (3) el abordaje efectivo a ciertos problemas, (4) las investigaciones con mediación cognitiva con constructos clínicos y (5) la aparición de la revista *Cognitive Therapy and Research*, a partir de ello, Ellis siguió con las investigaciones en su Terapia Racional Emotiva-Conductual (TREC), con fundamentos más formados.

Es así que la Terapia Racional Emotiva-Conductual, como parte de las Terapias conductuales cognitivas, comparten algunos supuestos: (a) Las personas responden a sus propias interpretaciones de los acontecimientos, (b) el aprendizaje esta mediado por los pensamientos o creencias, (c) la cognición como mediadora de la expresión de emociones y conducta, (d) el registro y evaluación de algunas formas de cognición, (e) la modificación de las cogniciones pueden cambiar las emociones y la conducta y (f) los procedimientos conductuales y cognitivos se pueden combinar dentro de las intervenciones.

Ellis elaboró el modelo ABC, ahí explica que se puede representar de la siguiente forma: un acontecimiento activador (A), una forma de pensamiento (B) y una manifestación de emociones y conductas (C), tomando así un modelo completo de cognición emoción y conducta, en donde (B) pueden ser denominados: creencias, opiniones o ideas (Ellis, 2003). Si (B) genera un comportamiento lógico, práctico y funcional, se le llama creencias de tipo racionales (rB), pero si más bien obstaculiza a la persona en un funcionamiento adecuado, se le llama creencias irracionales (iB). Es así que, a partir de la representación del modelo, se puede cambiar una creencia de tipo irracional a una de tipo racional por medio del debate o cuestionamiento de sus ideas (D), de los cuales se podrían desprender pensamientos de tipo más saludables y deseables (E) (Lega et al., 2002). De ahí se desprende dos conceptos principales que son las creencias de tipo racional y las de tipo irracional, la primera hace mención principalmente son funcionales y basadas en la realidad, pudiendo ser comprobables y genera consecuencias deseables, mientras que la segunda hace referencia a un tipo de pensamiento más bien perjudicial, no se apoyan en la realidad y tienen consecuencias indeseables para la persona (Lega et al., 2009, citado por Soto et al., 2020).

Al revisar este esquema del modelo ABCDE, se hace más práctico la explicación de que las perturbaciones emocionales, tales como la depresión, angustia o ansiedad se presentan a partir de las interpretaciones que le damos a las circunstancias. Estas interpretaciones o formas de pensamientos que generan dichas perturbaciones son básicamente las creencias irracionales (iR), y que están ligadas por ejemplo en el caso de la depresión a la creencia irracional: Si algo afecto fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando.

Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) para grupos

Dryden y Ellis (1989) incluyen tres fundamentos necesarios para realizar un abordaje grupal de la terapia; en primer lugar, estos deben ser grupos pequeños de entre 8 a 13

participantes por sesión y cada semana, en segundo lugar, también se puede manejar con grupos de 50 a 100 personas; y, en tercer lugar, explican que los entrenamientos intensivos racionales emotivos pueden tener resultados positivos bajo una sesión intensa de aproximadamente ocho horas. El tiempo de la TREC grupal, en cuanto a fechas, debe darse entre 6 a 8 sesiones, siendo esto comprobado con paciente con ansiedad u hostilidad, problemas relacionales, bulimia y dilatación neurótica.

Bajo esta modalidad, los autores señalan que deben seguirse cuatro objetivos fundamentales: el primero, comprender las raíces de la sintomatología y la funcionalidad de su interacción con los demás (relaciones intrapersonales e interpersonales); el segundo, debe cuidarse el acompañamiento ya tención a todos los miembros del grupo para brindar ayuda; el tercero, se debe cuidar el contexto con el fin de reducir las perturbaciones básicas, lo que permitirá sentir comodidad emocional y el progreso de sus propias perturbaciones; y el cuarto, buscar el cambio de la conducta y la filosofía de vida en cada uno de los participantes, alcanzando la aceptación de una realidad posiblemente desagradable, renuncia de los pensamientos mágicos y sabotadores, abandono de la insistencia en el infortunio y frustraciones traducidas en catastrofismos, y finalmente tomar responsabilidad de las dificultades emocionales propias de sí mismo.

Creencias irracionales y la teoría de los esquemas de segundo orden

Riso (2009) establece que estos esquemas comprenden lo cultural y lo cognitivo como un balance dinámico en la vida individual y grupal de las personas, a partir de lo cual el sujeto establece las creencias sociales, necesidades de crecimiento y los valores. En tal sentido, el autor postula que estos esquemas pueden afectar de forma indirecta o directa la cognición de la persona, pudiendo presentar pensamientos automáticos y destocados (Nivel I) y esquemas nucleares (Nivel II).

Entonces, estos esquemas determinan la disfuncionalidad e irracionalidad que se desarrolla culturalmente, puesto que las personas se encuentran expuestas a la influencia social y a la información adoptada por los medios de comunicación. Sobre ello, el autor menciona que la infravaloración, como, por ejemplo, es producto del privilegio que establece la sociedad para quienes tienen ciertas características, mientras que para los que no las tienen son reducidos o rechazados; es decir, es una exigencia, estándar o norma de la sociedad para encontrar la felicidad, por lo que carecer de ello te hace infeliz ante los ojos de la sociedad.

Teoría del esquema o creencia nuclear

Beck y Freeman (2005), mencionan que, en base a los postulados de Beck (1996), los esquemas nucleares tienden a una naturaleza sobre generalizada, absoluta y global sobre otras creencias, por lo que debe ser evaluada sobre el mismo sujeto y los otros. Explican que se trata de las declaraciones que la persona tiene sobre sí mismo, lo que brinda soporte al sentido del mundo en el que está circunscrito. Así también, explican que esto se debe a las experiencias previas de la niñez, tendiendo a establecer supuestos rígidos sobre como uno se ve, el juicio sobre sí y sobre el futuro. Ambos autores mencionan que las creencias nucleares dan forma a los pensamientos automáticos, tendiendo a una influencia directa entre uno y otro; por lo que, pueden formar parte de los esquemas disfuncionales, siendo explicado entonces como creencias irracionales primarias sobre las secundarias.

Teoría genética de Jean Piaget

Piaget y Inhelder (2000) refieren que las acciones son la traducción de la estructura y organización de los esquemas, las cuales se pueden manifestar en circunstancias análogas o iguales. La teoría explica que el pensamiento o la cognición es acción en sí misma, es decir, la acción construye el conocimiento, postulado que acoge fundamentalmente el constructivismo. Esta construcción es el producto de la interacción entre el sujeto con su entorno (signos, elementos, personas, etc.). Así mismo, este conocimiento no puede ser un duplicado de la realidad, sino que es producto de la asimilación utilizada por sus propios esquemas, integrando dichos fenómenos a una estructura previamente establecida para darle un significado; es decir, otorga significado al mundo en función a sus previas experiencias. Es así que Piaget (2000) postula que la asimilación se origina en la acción, siendo este el origen del conocimiento.

Teoría emocional de Daniel Goleman

Según Goleman (2008), existe una predisposición conductual como producto de una emoción previa; es decir, este es el equilibrio entre la mente racional y las emociones. Sin embargo, ambos poseen facultades independientes en su funcionamiento, pero están interrelacionados en el mismo sentido, estando coordinadas para la producción del pensamiento en ambas direcciones, ya sea desde el pensamiento racional como de la emoción.

Teoría Gestalt sobre las creencias irracionales

La psicología Gestalt, según Salama (2002), contempla a las creencias irracionales como una distorsión tras el recuerdo de una experiencia negativa que queda fijada en la mente del sujeto, ocasionando bloqueos y obstáculos para sobrellevar determinadas situaciones. Esta

creencia irracional, esencialmente, se divide en dos: la primera, como compulsión y obsesión, puesto que existe una necesidad imperante por completar una experiencia conflictiva pendiente, y en segundo, estos pensamientos configuran la percepción de figura y fondo de la realidad.

Teoría constructivista sobre las creencias irracionales

Grennon y Brooks (1999), bajo el constructivismo, explican que los pensamientos tienen como origen un constructo establecido por el ambiente y el sujeto. En tal sentido, los conocimientos se establecen y forman a partir de los esquemas mentales previamente establecidos en la persona, siendo este último el producto de las experiencias previas. Entonces, los esquemas se forman a partir de una estructura establecida por experiencias pasadas, cuando se presentan circunstancias semejantes a las mismas, el sujeto suele utilizar los recursos de acción conocidos para afrontarlos, los cuales han sido validados por el entorno social.

III. Método

3.1. Tipo de investigación

La siguiente investigación es de diseño experimental de tipo cuasi experimental, con medición antes y después (pretest – post test) en la cual hubo manipulación de una variable y no se ha aleatorizado la selección de los participantes (Hernández et al., 2014). Para este estudio, se estableció la diferencia entre ambos grupos, el de control y el de grupo experimental; para el grupo experimental, la ejecución de este diseño consiste en tres etapas: en la primera la medición de la variable de tipo dependiente; en la segunda, se utilizó la aplicación de la variable independiente o experimental (programa); y en la tercera, se realizó una nueva medición de la variable dependiente (Sánchez et al., 2018), mientras que para el grupo control solo se realizó las evaluaciones para la comparación de grupos, puesto que no se aplicó el programa.

El diseño para este tipo de investigación que tiene pre test y post test de los grupos de control y experimental se representó gráficamente de la siguiente manera:

G.E: 01	x	02
G.C: 03	---	04

En donde:

GE : Grupo experimental

GC : Grupo de control

O1 – O3 : Pre test

X : Programa “pienso, luego existo” para disminución de las creencias irracionales

O2 – O4 : Post test

--- : Ausencia de estímulo, se trata del grupo de control

3.2. **Ámbito temporal y espacial**

La siguiente investigación se aplicó a jóvenes universitarios de primer y tercer año la Facultad de Psicología de una universidad pública de Lima Metropolitana, en alumnos matriculados en el periodo académico 2019.

3.3. **Variables**

Variable independiente: Programa “Pienso, luego existo”

Definiciones conceptuales

Según Batista (s.f.) un programa es una acción planificada, dirigida a lograr objetivos, con la finalidad de desarrollar, potenciar o mejorar determinadas competencias.

Definición operacional

El presente programa de intervención se aplicó en 8 sesiones de trabajo el cuál se denomina “Pienso, luego existo”, adaptado para el presente estudio, donde se trabaja técnicas de la reestructuración cognitiva y fichas de aprendizaje.

Variable dependiente: Creencias irracionales

Definiciones conceptuales

Las creencias irracionales son entendidas como cogniciones personales de evaluación, absolutistas, expresadas como obligación y conclusiones incongruentes, poco precisas y no reales, que interfieren en la consecución de metas, dificultando el desarrollo eficaz del individuo (Quino, s.f.; Lega et al., 2002), produciendo consecuencias emocionales y conductuales indeseables (Chavez y Quiceno, 2010; citados en Grández, 2017).

Definiciones operacionales

Las creencias irracionales se encuentran definidas a partir de las puntuaciones en 4 categorías obtenidas en cada una de las 6 escalas del Registro de Opiniones Forma A (Véase Tabla 1). Según Guzmán (2009) las escalas que él considera para el cuestionario son en total 6: (A) Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno; (B) Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles; (C) Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada; (D) Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran; (E) La infelicidad humana es causada por los hechos

externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos; y, (F) Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando.

Operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de Creencias Irracionales

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Creencias irracionales	Son cogniciones de evaluación, absolutistas, entendidas como obligación y conclusiones incongruentes, poco precisas y no reales, que interfieren en la consecución de metas, dificultando el desarrollo eficaz del individuo (Quino, sf.; Lega et al., 2002), produciendo consecuencias emocionales y conductuales indeseables (Chavez y Quiceno, 2010; citados en Grández, 2017).	Puntuaciones de las ideas irracionales obtenidas en el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno. 2. Debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles. 3. Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada 4. Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran. 5. La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos. 6. Si algo afecto fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Necesidad de aprobación 2. Competencia absoluta o perfeccionismo 3. Relatividad de los actos o condenación 4. Expectativa social o catastrofismo 5. Control externo sobre sí o incontrolabilidad 6. Continuidad de efectos como influencia del pasado 	Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA).

Tabla 2

Cuadro de objetivos del programa “Pienso, luego existo” en alumnos de primer y tercer año de una Universidad Pública de Lima.

Objetivo general	Sesión	Tema	Objetivos
Modificar las creencias de tipo irracional a racional de los alumnos de primer y tercer año de una universidad pública de Lima.	Sesión 01	“Conociendo mis pensamientos”	Presentar el programa, buscar la integración de los participantes y brindarles información sobre los tipos de pensamientos: racionales e irracionales. Motivar a los participantes y darles a
	Sesión 02	“Conociendo la creencia de aprobación”	conocer a través de la teoría qué es la creencia de aprobación , los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE.
	Sesión 03	“Conociendo la creencia de competencia absoluta”	Motivar a los participantes y darles a conocer a través de la teoría qué es la creencia de competencia absoluta , los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE.
	Sesión 04	“Conociendo la creencia de la relatividad de actos”	Motivar a los participantes y darles a conocer a través de la teoría qué es la creencia de relatividad de los actos , los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE.
	Sesión 05	“Conociendo la creencia de expectativa social”	Motivar a los participantes y darles a conocer a través de la teoría qué es la creencia de expectativa social , los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE.

Sesión 06	“Conociendo la creencia de control externo”	Motivar a los participantes y darles a conocer a través de la teoría qué es la creencia de control externo , los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE
Sesión 07	“Conociendo la creencia de continuidad de efectos”	Motivar a los participantes y darles a conocer a través de la teoría qué es la creencia de continuidad de efectos , los efectos de este tipo de pensamiento y cómo debatirlo mediante el modelo ABCD.
Sesión 08	“Conociendo otras técnicas de apoyo”	Relajar a los participantes y darles a conocer a través de procesos prácticos cómo clasificar la intensidad de las emociones, identificar si pueden ser las consecuencias de un tipo de pensamiento racional o irracional. Apoyarse mediante la técnica de imaginación racional emotiva en cambiar el tipo de pensamiento irracional a racional. Despedida y cierre del programa.

3.4. Población y muestra

Población

La población para el estudio está constituida por 190 alumnos universitarios de primer año y 250 estudiantes de tercer año de la facultad de Psicología, tanto varones como mujeres, con edades que fluctúan entre 18 y 30 años. Se tomó en cuenta a la cantidad total de estudiantes del primer año y tercer año de la facultad de psicología distribuido en las secciones: A, B, C, D y E, que estén matriculados en el año lectivo 2019.

Muestra

La muestra fue constituida por 74 alumnos universitarios de primer y tercer año de la facultad de psicología de ambos sexos, con edades que fluctuaban entre los 18 y 30 años distribuido entre el grupo de control y grupo experimental. El muestreo es de tipo no probabilístico intencional, donde la selección de la muestra no está sujeta a la probabilidad, sino de la accesibilidad, disponibilidad y criterio personal e intencional del investigador (Hernández et al., 2014).

La tabla 3 presenta la muestra distribuida según la sección, los grupos (control y experimental) y grado de estudio, siendo para el grupo control un total de 24 alumnos del primer año y 18 alumnos del tercer grado (total de 42), asimismo para el grupo experimental la distribución fue de 17 alumnos de primer año y 15 del tercer año (total de 32).

Tabla 3

Descripción de la muestra de investigación

Grado	Sección	Grupo	
		Control	Experimental
Primero	B	24	0
	D	0	17
Tercero	A	0	15
	E	18	0
Total		42	32

Criterios de inclusión

Los criterios que se consideró para el presente estudio para inclusión y exclusión para la constitución de la muestra fueron:

- Firmar del consentimiento informado.
- Disponibilidad para participar del programa.
- Haber asistido a la totalidad del programa.
- Haber sido evaluados en el pre y post test.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que estén recibiendo terapia psicológica eventualmente.
- Estudiante de psicología que no pertenezcan al primer y tercer año de estudios.
- Estudiantes de psicología menores de 18 años.
- Participantes que no cumplan con la totalidad de asistencia al programa.
- Estudiantes de otras facultades.

3.5. Instrumentos

Para el presente estudio de investigación se utilizó como herramienta de medición el Registro de Opiniones Forma – A y para la realización de las sesiones se usó el programa “Pienso, luego existo”.

Cuestionario de Registro de Opiniones Forma – A (REGOPINA)

El cuestionario tiene como objetivo identificar las creencias de tipo racionales e irracionales, evaluando las ideas que favorecen de forma indirecta el mantenimiento y creación de estrés e infelicidad. Fue creada por Davis et al. (1985) en su país de origen, posteriormente fue adaptada y revisada en Lima por Guzmán (2009), quien realizó una nueva adaptación en el 2012. Posteriormente, el instrumento se validó por Martínez (2018), obteniendo resultados válidos y confiables.

El instrumento se emplea como herramienta de investigación y de estudio utilizado con técnicas racional-emotivas en un ambiente de psicoterapia, pero también es aplicable en la evaluación de personas que no recurren a terapia. Se aplica de forma individual o colectiva a adolescentes, jóvenes y adultos que han culminado la educación secundaria. Además, tiene una duración de 20 minutos aproximadamente para la aplicación de la misma.

El registro de opiniones forma A (REGOPINA) está constituida por 65 preguntas de acuerdo a las cuales el sujeto debe contestar indicando verdadero o falso con respecto al enunciado. El instrumento identifica seis tipos de creencias irracionales, de los cuales se tiene como consecuencia problemas o desajustes de tipo emocional y conductual indicadas principalmente por Ellis.

Davis et al. (1985, citados en Guzmán, 2012) refieren que el Registro de Opiniones fue inicialmente una técnica para autoevaluación sobre el control de las emociones. En un inicio

dicha prueba estaba constituida por cien preguntas distribuidos por diversos enunciados, donde las personas tenían que marcar una de las dos opciones señadas: de acuerdo o en desacuerdo, en aquel cuestionario figuraban diez de las doce creencias irracionales planteadas inicialmente por Ellis, pero que después se redujo a once creencias en su libro (Ellis, 1962) y que actualmente fue Guzmán (2009) quien revisó y adaptó el instrumento resultando 65 ítems con seis escalas de creencias irracionales, cada escala está conformada por 10 ítems con respuestas dicotómicas de verdadero o falso según la identificación de cada enunciado. Se le considera una puntuación de 1 o 0 dependiendo de la plantilla de corrección, en consecuencia, las puntuaciones por creencias oscilan entre 0 a 10. Dichas escalas se distribuyen de la siguiente forma según los ítems asignados:

- Escala A (Aprobación): “Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”. Le corresponde los siguientes ítems 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55.
- Escala B (Competencia absoluta): “Debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles”. Corresponde los ítems 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56.
- Escala C (Relatividad de los actos): “Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada”. Está constituida por los ítems 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57.
- Escala D (Expectativa social): “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”. Le corresponden los ítems 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58.
- Escala E (Control externo): “La infelicidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos”. Se califican con los ítems 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59.
- Escala F (Continuidad de efectos): “Si algo afecto fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”. Correspondiente a los ítems 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60.
- Asimismo, está conformado por 5 ítems los cuales identifican la veracidad de las respuestas, considerando la prueba inconsistente si la puntuación es mayor a 4 puntos.

Tabla 4*Categoría según creencia irracional*

Escala	Categorías			
	Racional	Tendencia Racional	Tendencia Irracional	Irracional
A	0-3	4	5	6-10
B	0-2	3-4	5	6-10
C	0-2	3	4	5-10
D	0-2	3	4	5-10
E	0-1	2-3	4	5-10
F	0-2	3	4	5-10

Propiedades psicométricas peruanas:

Martínez (2018) presentó la validez del instrumento Registro de Opiniones Forma A en 233 alumnos como muestra de una universidad nacional de Lima Metropolitano, el análisis de los datos muestra valores significativos y altamente significativo de los ítems ($0,134 < r < 0,483$), asimismo se encontró una baja correlación en el ítem 5 ($r = 0,123$). La validez fue corroborada por Correa (2019), obteniendo datos fiables, a excepción del ítem 7 ($r = 0,037$) y 20 ($r = 0,101$).

Martínez (2018) realizó la confiabilidad de la prueba, el cual fue desarrollado por alumnos de una universidad, donde se muestra una ligera superior al mínimo aceptable (0,751) a través del coeficiente Alfa de Cronbach. Así también se puede observar la confiabilidad según las dimensiones: Creencia de tipo 1 (Alpha=0,650); Creencia de tipo 2 (Alpha=0,650); Creencia de tipo 3 (Alpha=0,626) y Creencia de tipo 4 (Alpha=0,764). Correa corroboró la confiabilidad obteniendo valores aceptables para cada creencia.

Propiedades Psicométricas en la muestra de estudios

Análisis de confiabilidad

En la tabla 5 se muestra a través del Kuder-Richardson la consistencia interna el cual es de 0.778 el cual equivale a buena confiabilidad y es aceptable para medir la variable de estudio y para la utilización en investigaciones similares.

Tabla 5

Análisis de confiabilidad con el Kuder-Richardson

KR-20	N de elementos	n
0.778	65	74

Análisis de validez

En la tabla 6 se muestra la escala de validez el cual se realizó mediante la correlación de ítem – escala, los cuales oscilan entre 0.238 a 0.590 el cual equivale a una adecuada validez ya que los valores superan a 0.2 (Kline, 1986).

Tabla 6

Correlación ítem – escala del instrumento

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
A	0.238	0.679
B	0.590	0.547
C	0.350	0.642
D	0.410	0.621
E	0.256	0.668
F	0.549	0.571

Programa “Pienso, luego existo”

El programa de creencias irracionales usada en la presente investigación fue una versión adaptada y mejorada de los programas que elaboraron Grández (2017) y Cereceda (2019), el primer autor propone un programa de intervención a partir del diagnóstico que hace de la realidad, justificado en su estudio realizado para determinar las ideas de tipo irracional en alumnos del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, este programa fue diseñada para disminuir el índice de las ideas irracionales. El programa es de una dinámica didáctica y práctica que hace uso de técnicas de la Terapia Racional Emotiva Conductual desde la teoría planteada por Ellis.

El segundo autor propone un programa de intervención realizado a raíz de obtener los resultados de los estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Cusco, quienes presentan ideas de tipo irracionales en las dimensiones después del análisis de datos. El objetivo del programa es identificar, reconocer y reestructurar los pensamientos de tipo irracional de los estudiantes. La distribución de las sesiones han sido en total 7, adaptando a las 6 creencias mencionadas por Guzmán (2009).

Entonces el programa “Pienso, luego existo” ha sido aplicado sin tener en cuenta alguna medición, por lo que este programa ha sido adaptado, realizando cambios en la distribución de temas a abordar sobre los tipos de creencias irracionales, reduciendo la cantidad de tipos de creencias irracionales de 11 a 6, debido al uso del cuestionario adaptado por Guzmán (2009), pero conservando la metodología descrita por el autor, por lo que las 8 sesiones se mantienen del primer autor y la distribución de actividades y temas del segundo autor (ver Tabla 2).

3.6. Procedimientos

En primer lugar, se establecieron coordinaciones con las autoridades de escuela profesional de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, para obtener los permisos e iniciar el desarrollo del programa. Luego se procedió a la coordinación con delegados de aula para que nos brinden sus horarios disponibles para la presentación del proyecto e invitación a los alumnos a participar del programa. Se programaron las fechas de realización de las sesiones, previa coordinación con la disposición de cada estudiante, puesto que el taller se desarrolló durante el periodo agosto – diciembre, correspondientes al segundo semestre del año lectivo 2019. Siendo en total de 74 estudiantes de los cuales se dividieron en 2 grupos convenientemente: grupo control y grupo experimental, a quienes se les administró el registro de opiniones forma A (REGOPINA) como parte del pre test y el consentimiento informado, donde tuvieron que firmar expresando estar de acuerdo con dicha evaluación.

En la segunda fase se aplicó el programa “Pienso, luego existo” de ocho sesiones de una duración aproximada de una hora al grupo de tipo experimental, donde se evaluó el seguimiento de cada sesión con una ficha de aprendizaje. Asimismo, se desarrolló en la primera sesión la presentación del programa e infografía de los tipos de pensamientos. En la segunda sesión se explicó didácticamente la creencia irracional de aprobación (A) y el modelo ABCDE. En la tercera sesión se explicó la creencia de competencia absoluta (B) y cómo debatir dicha creencia mediante el modelo ABCDE. En la cuarta sesión se presentó la creencia irracional de tipo

relatividad de actos (C) y cómo debatirla. En la quinta sesión se explicó la creencia irracional de expectativa social (D) y el debate. En la sexta sesión se presentó la creencia de control externo (E) y el debate. En la séptima sesión se mostró la creencia de continuidad de efectos (F) y el debate. Y en la última sesión se trabajó la relajación y la imaginación racional emotiva y cierre del programa.

Como tercera etapa se realizó la aplicación del post test a ambos grupos (control y experimental) para obtener información sobre el efecto del programa.

Las limitaciones para el desarrollo del programa fue el no encontrar la cantidad completa de alumnos matriculados en las aulas, debido al cruce de horarios y ausencia de alumnos por razones desconocidas. Para lidiar con esto se les puso varias condiciones como son certificados al finalizar el taller y material digital, logrando la mayor cantidad de participantes.

3.7. Análisis de datos

Se utilizó el programa SPSS versión 25 para el análisis de los datos. Se organizó los datos y se realizó un análisis de tipo descriptivo considerando las medidas de tendencia central en función a las puntuaciones de creencias irracional tanto en los grupos de tipo experimental y control. El análisis inferencial con las técnicas de tipo estadísticas para probar las hipótesis dependió de cómo se distribuyen los datos, utilizando así el Kolmogorov – Smirnov como prueba de normalidad. Para el análisis inferencial empleé el estadístico no paramétrico U de Mann-Whitney para conocer el efecto del programa antes y después de la aplicación del programa tanto en el grupo control y experimental.

3.8. Consideraciones éticas

En cuanto a los aspectos éticos el presente estudio respondió básicamente a los principios éticos de beneficencia y no maleficencia, asumiendo responsabilidad en no buscar hacer daño a quienes participen del programa, más bien salvaguardar el bienestar y sus derechos, asimismo velar por la integridad de los estudiantes, no engañando ni involucrando en fraudes o tergiversaciones intencionales de hechos, buscando responsabilizarnos de la pérdida de confianza resultante u otros efectos nocivos que surjan por la aplicación del programa en cualquiera de los participantes.

Asimismo, reconocer la imparcialidad, permitiendo que todos los participantes del programa accedan y se beneficien de los aportes, tomando todas las precauciones necesarias.

Por último, el respeto por la dignidad y derechos los participantes, velando por el derecho de la privacidad de los resultados individuales de las evaluaciones, siendo estos confidenciales y autodeterminación de cada participante, respetando, además, las diferencias de roles, culturales e individuales, edad, género, raza, origen étnico, orientación sexual, nivel socioeconómico, etc.

IV. Resultados

4.1. Análisis Descriptivo

La tabla 7 da a conocer que las creencias irracionales en el grupo control de los alumnos de primer y tercer año antes y después de la aplicación del programa, en la escala A antes de la aplicación es de 21.43 % mientras que en el post test es de 21.4 %, en la escala B antes de la aplicación del programa es de 30.95 % y después de la aplicación es de 30.9 %, en la escala C antes de la aplicación del programa es de 54.76 % mientras que después de la aplicación del programa es de 54.76 %, en la escala D para de 38.09 % antes de la intervención mediante el programa a 38.09 % después, en la escala E es de 57.14 % y 57.1 % antes y al finalizar la aplicación del programa de intervención respectivamente y por último en la escala F las creencias irracionales se representaban en un 21.42 % antes del programa y un 21.4 % después de la aplicación.

Tabla 7

Descripción de los niveles de creencias racionales e irracionales antes y después del programa “pienso, luego existo” en el grupo control.

Escala	Creencias	Pre test		Pos Test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
A	Racional	33	78.57	33	78.57
	Irracional	9	21.43	9	21.43
	Total	42	100	42	100
B	Racional	29	69.048	29	69.048
	Irracional	13	30.952	13	30.952
	Total	42	100	42	100
C	Racional	19	45.238	19	45.238
	Irracional	23	54.762	23	54.762
	Total	42	100	42	100
D	Racional	26	61.905	26	61.905
	Irracional	16	38.095	16	38.095
	Total	42	100	42	100
E	racional	18	42.857	18	42.857
	Irracional	24	57.143	24	57.143
	Total	42	100	42	100
F	Racional	33	78.571	33	78.571
	Irracional	9	21.429	9	21.429
	Total	42	100	42	100

La tabla 8 da a conocer que las creencias irracionales en el grupo control de los alumnos de primer y tercer año antes y después de la aplicación del programa, en la escala A antes de la aplicación es de 15.63 % mientras que en el post test es de 9.38 %, en la escala B antes de la aplicación del programa es de 50.00 % y después de la aplicación es de 18.75 %, en la escala C antes de la aplicación del programa es de 68.75 % mientras que después de la aplicación del programa es de 31.25 %, en la escala D para de 56.25 % antes de la aplicación del programa a 12.5 % después de la aplicación, en la escala E es de 31.25 % y 6.25 % antes y posteriormente a la aplicación del programa respectivamente y en la escala F las creencias irracionales se representaban en un 43.75 % antes del programa y un 12.5 % después de la aplicación.

Tabla 8

Descripción de los niveles de creencias racionales e irracionales antes y posterior a la aplicación del programa de intervención en el grupo de estudio o experimental.

Escala	Creencias	Pre test		Pos Test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
A	Racional	27	84.38	29	90.61
	Irracional	5	15.63	3	9.38
	Total	32	100	32	100
B	Racional	16	50.00	26	81.25
	Irracional	16	50.00	6	18.75
	Total	32	100	32	100
C	Racional	10	31.25	22	68.75
	Irracional	22	68.75	10	31.25
	Total	32	100	32	100
D	Racional	14	43.75	28	87.500
	Irracional	18	56.25	4	12.5
	Total	32	100	32	100
E	racional	22	68.75	30	93.750
	Irracional	10	31.25	2	6.25
	Total	32	100	32	100
F	Racional	18	56.25	28	87.500
	Irracional	14	43.75	4	12.5
	Total	32	100	32	100

4.2. Prueba de normalidad Kolmogorov-smirlov (K-S)

En la tabla 9, se muestra la exploración mediante el análisis de bondad del Kolmogorv – Smirnov de la normalidad, con el objetivo de obtener el comportamiento de datos, así se obtuvo que los puntajes del post y pre test referidas a los puntajes por creencias irracionales donde se obtuvo un resultado de $p < 0.05$, es decir que los datos no se ajustan a la normalidad, por lo que se utilizó estadística no paramétrica.

Tabla 9

Prueba de ajuste a la normalidad de los puntajes obtenidos antes y posterior a la aplicación del programa de intervención.

Creencias irracionales	Parámetros normales ^{a,b}		Sig. asintótica(bilateral)
	Media	D.S.	
Aprobación (A)	3.00	2.020	,000 ^c
Competencia absoluta (B)	4.15	2.225	,001 ^c
Relatividad de los actos (C)	4.05	2.047	,005 ^c
Expectativa social (D)	3.55	2.021	,000 ^c
Control externo (E)	3.39	1.719	,001 ^c
Continuidad de efectos (F)	2.73	1.988	,001 ^c

** $p < 0.05$: La distribución de puntajes de creencias irracionales no se ajustan a la normalidad.*

4.3. Prueba de hipótesis general

Para contrastar la hipótesis general y comprobar si es que la aplicación del programa “Pienso, luego existo” favorece la disminución de las creencias o pensamientos irracionales en los alumnos de psicología, se ha formulado las siguientes hipótesis:

Ho: $\mu_1 < \mu_2$: La aplicación del programa “Pienso, luego existo” no disminuye significativamente las creencias irracionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una Universidad pública de Lima

Ha. $\mu_1 > \mu_2$: La aplicación del programa “Pienso, luego existo” disminuye significativamente las creencias irracionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una Universidad pública de Lima

Analizando la prueba U de Mann-Whitney permite probar si existe diferencias entre los niveles de creencias antes de la aplicación del programa de intervención entre los grupos tanto de control y experimental. Los resultados muestran que en cada escala (A, B, C, D, E y F) del pretest la significación es mayor a 0.05 ($p > 0.05$), por lo que no hay diferencias significativas.

Tabla 10

Análisis de comparación de las creencias de tipo irracionales en el grupo experimental y en el grupo control antes de la aplicación del programa

Creencias irracionales	Grupo	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica(bilateral)
A_PRE	Experimental	32	36.97	1183.00	655.000	1183.000	-0.189	0.850
	Control	42	37.90	1592.00				
	Total	74						
B_PRE	Experimental	32	42.78	1369.00	503.000	1406.000	-1.862	0.063
	Control	42	33.48	1406.00				
	Total	74						
C_PRE	Experimental	32	42.22	1351.00	521.000	1424.000	-1.666	0.096
	Control	42	33.90	1424.00				
	Total	74						
D_PRE	Experimental	32	41.52	1328.50	543.500	1446.500	-1.423	0.155
	Control	42	34.44	1446.50				
	Total	74						
E_PRE	Experimental	32	32.31	1034.00	506.000	1034.000	-1.846	0.065
	Control	42	41.45	1741.00				
	Total	74						
F_PRE	Experimental	32	42.34	1355.00	517.000	1420.000	-1.713	0.087
	Control	42	33.81	1420.00				
	Total	74						

$p > 0.05$ No significativo

Analizando la prueba U de Mann-Whitney permite probar si hay diferencias entre los niveles de creencias posterior a la aplicación del programa de intervención dirigidos a los grupos de control y experimental. Los resultados muestran que en cada escala (A, B, C, D, E y F) del post test la significación es menor a 0.05 ($p < 0.05$), por lo que hay diferencias significativas.

Tabla 11

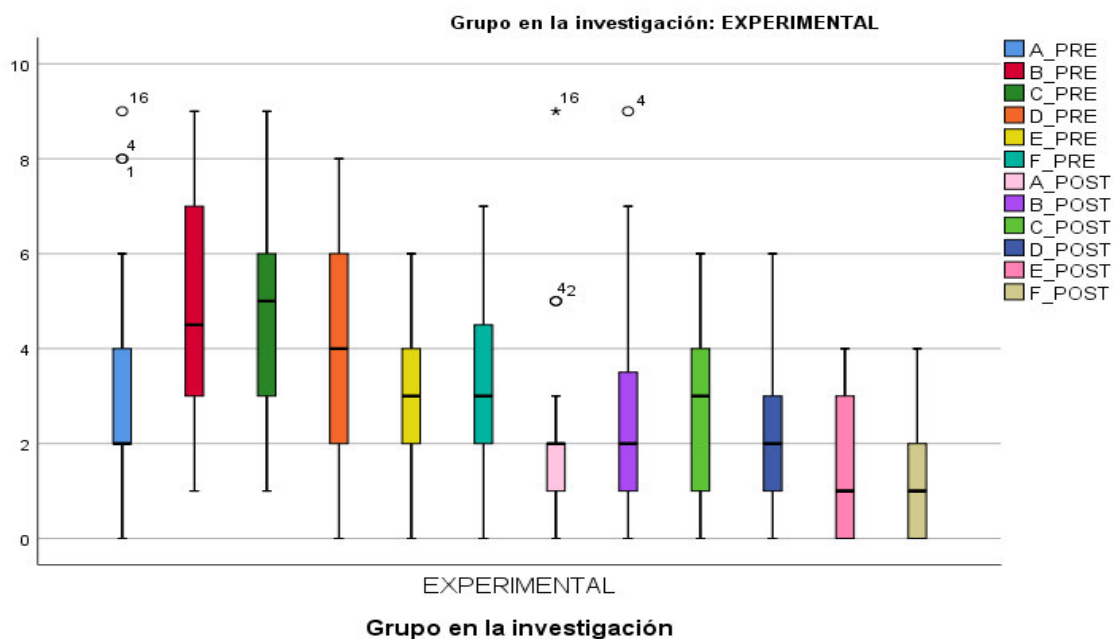
Análisis comparativo de las creencias irracionales en el grupo experimental y en el grupo control después de la aplicación del programa

Creencias irracionales	Grupo	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica(bilateral)
A_POST	Experimental	32	30.28	969.00	441.000	969.000	-2.579	0.010**
	Control	42	43.00	1806.00				
	Total	74						
B_POST	Experimental	32	29.48	943.50	415.500	943.500	-2.829	0.005**
	Control	42	43.61	1831.50				
	Total	74						
C_POST	Experimental	32	32.03	1025.00	497.000	1025.000	-1.930	0.054**
	Control	42	41.67	1750.00				
	Total	74						
D_POST	Experimental	32	29.41	941.00	413.000	941.000	-2.887	0.004**
	Control	42	43.67	1834.00				
	Total	74						
E_POST	Experimental	32	23.42	749.50	221.500	749.500	-4.979	0.000**
	Control	42	48.23	2025.50				
	Total	74						
F_POST	Experimental	32	29.27	936.50	408.500	936.500	-2.943	0.003**
	Control	42	43.77	1838.50				
	Total	74						

**p = o < 0.05 Significativo

Figura 1

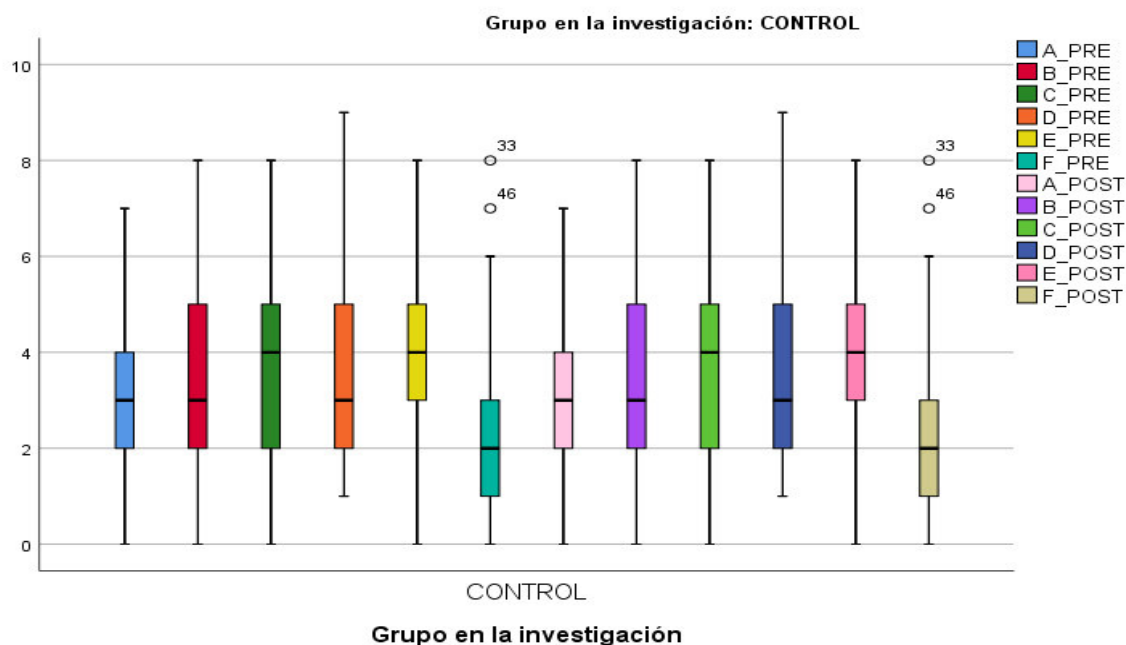
Diferencias antes y posterior a la aplicación del Programa de intervención denominado “Pienso, luego existo” en el grupo de tipo experimental en las etapas Pre y Post test.



Nota. Se ilustran las diferencias obtenidas después de la aplicación del programa “Pienso, luego existo” en el grupo experimental, el cual evidencia una mejora con respecto a la reducción de las creencias irracionales en el post test.

Figura 2

Diferencias antes y posterior de la aplicación del programa denominado “Pienso, luego existo” en el grupo de control en las etapas Pre y Post test.



Nota. Se ilustran los resultados obtenidos después de la aplicación del programa “Pienso, luego existo” en el grupo control, el cual evidencia una mantención de dichas creencias antes y después de la aplicación del programa (pre test y post test).

V. Discusión de resultados

La salud mental encuentra un contexto complejo en el que su importancia no es debidamente atendida por muchas instituciones públicas y privadas, a pesar de las claras consecuencias. Si bien se ha propiciado atención obligatoria ocupacional para algunos sectores, estos no contemplan factores cognitivos como las creencias irracionales, un determinante importante en el mantenimiento de conductas disfuncionales y, por tanto, los efectos de dichas prácticas son triviales o reducidos en programas o talleres grupales. Lo mismo sucede en la atención primaria en las sedes de salud como los son hospitales y postas, donde generalmente se atiende de forma individual y no se propicia una intervención eficiente por la falta de suficientes pruebas científicas y comprobadas de la efectividad de tratamiento grupal como lo hace el presente estudio con el modelo TREC. En tal sentido, no solo los universitarios y futuros psicólogos de la salud mental se encuentran limitados para implementación y su mejoría, sino que esto escala desde edades tempranas hasta tardías.

Los registros antecedentes demuestran que las ideas irracionales tienen relación con múltiples variables psicológicas, evidenciando así su influencia en la disfuncionalidad de los jóvenes para poder adaptarse y desarrollarse adecuadamente frente a las dificultades de la vida cotidiana. Como en el caso de Abad (2018), respecto a la depresión, halló que las ideas irracionales se encuentran presentes en pacientes con trastornos depresivos. En esta misma línea, respecto a la ansiedad, Rasco y Suarez (2017) y Poroj (2018) demostraron que la ansiedad aumenta en relación a la presencia de ideas irracionales. Por otro lado, respecto a la dependencia emocional, Llerena (2018) confirmó su relación con las creencias irracionales. Entre otros, Moreta (2017), halló que las creencias irracionales se relacionan con la resiliencia. En perspectiva, existe evidencia de que las creencias irracionales contienen una carga disfuncional directamente proporcional o comórbida con indicadores de trastornos psicológicos, como sustentan Coppari et al. (2010), no establecen una relación con la realidad ni adquieren explicación con ella, por tanto, propicia la perturbación emocional y conductual producto de creencias erróneas (Espezúa, 2015). Sin embargo, factores protectores como la resiliencia tienden a proveer soporte; sin embargo, a pesar de las evidencias, su desarrollo y mantenimiento no es contemplado en la intervención aplicada.

Sobre los reportes descriptivos de las creencias irracionales, este estudio obtuvo para el grupo control, la predominancia de la escala E (57.14%), seguido de la escala C (54.76%) y de la creencia D (38.09%); tanto para el pre test como para el post test, respectivamente, evidenciando que la ausencia del programa y el mantenimiento de sus creencias socioculturales a las cuales se encuentran expuestos no ofrece cambios. Por otro lado, los descriptivos para el grupo experimental, tras la aplicación del programa, demuestran una reducción porcentual en cada una de las creencias, predominando la reducción de la creencia D (43.75%), seguido de la creencia C (37.5%), la creencia B (31.25%), la creencia F (31.25%), la creencia E (25%) y en menor proporción, en la creencia A (6.19). En comparación con otros estudios, Grández (2017) reportó reducción mayormente proporcional en las creencias B, C y D; De la Cruz (2017) y Llerena (2018), por otro lado, concluyeron que, al encontrar niveles bajos preponderante en su estudio, no es necesario la aplicación de un programa. Los hallazgos comparativos sugieren que las creencias D, C y B tienden a preponderar en la población universitaria; así como que tanto estas como las otras creencias podrían no ser detectadas debido a la conservación de su estilo de vida, así como factores protectores familiares o sociales, pues como menciona Keegan (2007) las crisis psicológicas se determinan en relación a los periodos de desarrollo de cada etapa del ser humano y sus experiencias.

En atención a lo expuesto, en respuesta a las hipótesis planteadas, el presente estudio demuestra que el programa “Pienso, Luego existo” tiene efectos positivos en la reducción de creencias irracionales. Como se plantea en un estudio experimental, antes de la aplicación del programa se realizó la segmentación de la muestra en el grupo control y el grupo experimental, a los cuales se les administró el pre test, obteniendo que no existe diferencias significativas entre ambos ($p > 0,05$); pues como mencionan Calvete y Cardeñoso (2001), se encuentran inmersos en un sistema organizado de cogniciones formadas a través de la experiencia, cultura, biología y el ambiente; es decir, su mantenimiento es constante. Por otro lado, el análisis comparativo de las ideas irracionales en el grupo experimental y en el grupo control, luego del programa y su evaluación post test, demuestran que existen diferencias significativas ($p < 0,05$) en cada una de las creencias, evidenciando la reducción de las creencias irracionales en el grupo experimental a diferencia del grupo control. Estudios como los de Suárez (2018), tras su programa con enfoque del modelo de Ellis, obtuvo efectos en la reducción de la creencia D y F; así también, Xu y Liu (2017) aplicando un programa bajo el enfoque TREC, obtuvo reducción de emociones negativas e inapropiadas; por otro lado, Campelo (2020), en un estudio

experimental individual bajo en modelo TREC ABC, solo obtuvo el abandono de la creencia A y F. La razón más resaltante de la diferenciación entre un programa individual y uno grupal, es la carga de socialización, puesto que la juventud integra nuevos elementos en su repertorio de desarrollo, experimentando perturbación en su vida cotidiana debido a las exigencias sociales y los altos estándares a los cuales se exponen (Medrano y Olaz, 2008).

En perspectiva, los hallazgos determinan que programas con el enfoque cognitivo conductual, principalmente el aplicado en este estudio, presenta efectos positivos en la reducción de creencias irracionales; esto pues debido a que la conducta sugiere evidencia, predicción y explicación el repertorio del sujeto (Caballo, 2001). Por tanto, quienes presenten dificultades en su vida cotidiana por la presencia de indicadores de trastornos de ansiedad, depresión, dependencia, entre otros, y no cuenten con factores protectores, deben optar por participar en un programa de intervención bajo este enfoque; esto quiere decir que, se sugiere la integración de programas con este porte a la intervención de la salud mental en centros de salud y atención ocupacional.

VI. Conclusiones

1. Existe un efecto positivo en la reducción de creencias irracionales aplicando el programa “Pienso, luego existo” en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.
2. Existe un efecto positivo en la reducción de la creencia irracional escala A aplicando el programa “Pienso, luego existo” en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.
3. Existe un efecto positivo en la reducción de la creencia irracional escala B aplicando el programa “Pienso, luego existo” en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.
4. Existe un efecto positivo en la reducción de la creencia irracional escala C aplicando el programa “Pienso, luego existo” en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.
5. Existe un efecto positivo en la reducción de la creencia irracional escala D aplicando el programa “Pienso, luego existo” en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.
6. Existe un efecto positivo en la reducción de la creencia irracional escala E aplicando el programa “Pienso, luego existo” en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.
7. Existe un efecto positivo en la reducción de la creencia irracional escala F aplicando el programa “Pienso, luego existo” en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.

VII. Recomendaciones

1. La evidencia de la efectividad del programa “Pienso, luego existo” en la reducción de creencias irracionales demuestra su viabilidad para ser aplicado en grupos de jóvenes universitarios de instituciones nacionales y privadas, por tanto, se sugiere implementarlo tanto en las prácticas formativas como en el tratamiento de jóvenes que presenten indicadores de trastornos psicológicos, como en la orientación psicológicas y ocupacional y en la atención primaria de centros de salud por parte de profesionales calificados.
2. Implementar el modelo TREC en la atención primaria para el tratamiento psicológico de trastornos sobre otros enfoques que no evidencien sustento científico con la finalidad de evitar perjuicio a los pacientes, conservando la responsabilidad y criterio de la práctica del psicólogo profesional.
3. Aplicar estudios experimentales bajo el modelo TREC que implementen factores protectores utilizando las variables psicológicas de resiliencia, autoestima, inteligencia emocional u otros.
4. Aplicar estudios experimentales enfocados en las creencias irracionales B, C y D, debido a la presencia preponderante de estas en los jóvenes, siendo por tanto las más perjudiciales para adaptarse a la vida cotidiana y las exigencias del entorno.

VIII. Referencias

- Abad, M. (2018). *Diferencias en las creencias irracionales según la condición diagnóstica en un grupo de pacientes que asisten a un servicio de salud mental de lima metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3921/Diferencias_AbadGranda_Marjorie.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Abril, G. (1999). *Crónicas de la conquista de la ciudadanía: representaciones narrativas de la identidad urbana en Cali*. Editorial Trotta. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=3246>
- Batista, N. (s.f.). *Modelo de programas*. Calameo. <https://es.calameo.com/read/00636485058c81239ca29>
- Beck, A. y Freeman, A. (2005). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. (2° ed.). Paidós Ibérica. <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/beck-terapia-cognitiva-de-los-trastornos-de-personalidad.pdf>
- Caballo, V. (2001). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo XXI. https://www.academia.edu/25523206/Manual_de_t%C3%A9cnicas_de_terapia_y_modificaci%C3%B3n_de_conducta
- Calvete, E. y Cardeñoso, O. (2001). Creencias, Resolución de Problemas Sociales y Correlatos Psicológicos. *Psicothema*, 13(1), pp. 95-100. <http://www.psicothema.com/pdf/419.pdf>
- Campelo, C. (2020). *Creencias irracionales y conductas desadaptativas en un estudiante de la carrera de psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. DSpace de la Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/8910/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000338.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cereceda, R. (2019). *Ideas Irracionales en Estudiantes de Educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco – 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4041/008594_Trab_Suf_Prof_Cereceda%20Vargas%20Ruth.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Comisión Económica de América Latina y el Caribe [CEPAL]. (14 de octubre de 2015). *La inclusión social de la juventud debe ser una prioridad para la región*. <https://www.cepal.org/es/comunicados/la-inclusion-social-la-juventud-debe-ser-prioridad-la-region>

Coppari, N., Benítez, S., Benítez, S., Calvo, S., Concolino, C., Galeano, S., Gamarra, R. y Garcete, L. (2010). Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios. *Eureka*, 7(2), pp. 32-52. <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-7-2-10.pdf#page=34>

Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Ediciones Martínez Roca. https://kupdf.net/download/t-eacute-cnicas-de-autocontrol-emocional-martha-davis-y-matthew-mckay_59f2b055e2b6f5f77047ab7f_pdf

De la Cruz, F. (2017). Las creencias irracionales de Albert Ellis en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este. *Psiquemag*. 6 (1), pp. 165-182. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/157>

Dryden, W. y Ellis, A. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. Desclée de Brouwer, S.A. https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis_-_1989_-_prc3a3c2a1ctica_de_la_terapia_racional_emotiva1.pdf

Dryden, W., David, D. y Ellis, A. (2009). *Rational emotive behavior therapy*. The Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/227153297_Rational_Emotive_Behavior_Therapy

Ellis, A. (1958). Rational Psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59(1), pp. 35 - 49. <https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710170>

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart. <https://psycnet.apa.org/record/1963-01437-000>

Ellis, A. (2003). *Razón y Emoción*. Desclée de Brouwer. S.A.

- Ellis, A. y Dryden, W. (2007). *The practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. (2a ed.). Springer Publishing Company. <https://www.pdfdrive.com/the-practice-of-rational-emotive-behavior-therapy-2nd-edition-e175734840.html>
- Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. Desclée de Brouwer. <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003). *Manual de Terapia Racional – Emotiva*. (10ª ed.). Desclée De Brouwer.
- Espezúa, X. (2015). Salud Psicológica en la Teoría de Albert Ellis. *Revista de Psicología de Arequipa*, pp. 165-167.
- Esquivel, M. (19 de mayo de 2020). Comportamiento irracional del consumidor durante el COVID-19. *INCAE*. <https://www.incae.edu/es/blog/2020/05/19/comportamiento-irracional-del-consumidor-durante-el-covid-19.html>
- Fernández, A. (1997). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia*. Paidós. https://nanopdf.com/download/hector-fernandez-alvarez-fundamentos-de-un_pdf
- Fernández, I. y Andradas, C. (21 de mayo de 2018). La Universidad y su impacto en la economía. *Agenda Pública*. <https://agendapublica.elpais.com/noticia/14907/universidad-su-impacto-economia>
- Goldenhersch, H., Coria, A., Chiavassa, N., Moughty, M. T. y Saino, M. (2006). *Deserción Estudiantil en la Universidad: Estudio de un Caso*. Asociación Cooperadora de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNC.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. (7º ed.). Editorial Kairós.
- González, O. (15 de noviembre de 2021). *Ideas irracionales y emociones: cuando el pensamiento te hace infeliz*. *PSIQUION*. <https://www.psiquion.com/blog/ideas-irracionales-emociones-cuando-pensamiento-te-hace-infeliz#:~:text=Una%20se%20B1al%20de%20que%20podemos,pensamos%20en%20t%20A9rminos%20de%20obligaci%20B3n>.

- Grández, R. (2017). *Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1838/TRAB.SUF.PRO.F.%20RA%c3%9aL%20GR%c3%81NDEZ%20BARD%c3%81LEZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Grennon, E. y Brooks, F. (1999). *En busca del entendimiento: El caso de las aulas constructivas*. Hofstra University
- Grimaldo, M. (2004). *Manual de Identidad Cultural*. Universidad de San Martín de Porres.
- Grimson, A. (2001). *Interculturalidad y Comunicación*. Editorial Norma. <https://red.pucp.edu.pe/ridei/wp-content/uploads/biblioteca/Alejandro%20Grimson.pdf>
- Guzmán, P. (2009). *Manual. Registro de opiniones. Forma A (Regopina)*. Hospital Nacional Hipólito Unanue. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3302/1/Guzman_gp.pdf
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*. [Tesis de Magíster, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Cybertesis. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3302/Guzman_gp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hauck, P. y McKeegan, P. (2000). *Aplicación de la REBT al tratamiento de la depresión*. Desclée de Brouwer.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6a ed.). Mac Graw Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Holland, R., Meertens, R. & Van Vugt, M. (2002). Dissonance on the road: selfesteem as a moderator of internal and external self-justification strategies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (12), pp. 1713-1724. <https://doi.org/10.1177/014616702237652>

- Instituto Nacional de Cultura (2002). *Lineamientos y Programas de Política Cultural del Perú 2003 - 2006*. Consejo Nacional de Cultura. <https://www.oas.org/oipc/espanol/documentos/pol%C3%ADticas culturales peru.doc>
- Keegan, E. (2007). *Escritos de Psicoterapia Cognitiva*. Eudeba. <https://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/psicoterapias/keegan/Teoricos%20Psicoterapias%20Keegan/keegan%20-%20escritos%20de%20psicoterapia%20cognitiva.pdf>
- Kline, P. (1986). *A handbook of test construction: Introduction to psychometric design*. Psychology revivals. <https://vdoc.pub/documents/a-handbook-of-test-construction-introduction-to-psychometric-design-6v9039ftvbb0>
- Landriscini, N. (2006). La terapia racional emotiva de Albert Ellis. *Norte de Salud Mental*, 25(1), pp. 126-129. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4830360>
- Lega, L. Sorribes, F. y Calvo, M. (2017). *Terapia racional emotiva*. Espasa Libros. https://www.academia.edu/36833091/Terapia_Racional_Emotiva_Conductual_Una_versi%C3%B3n_t%C3%B3rico_pr%C3%A1ctica_actualizada_Leonor_Lega
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. (2ª ed.). Siglo XXI de España Editores. https://www.researchgate.net/publication/230766621_Teoria_y_practica_de_la_terapia_racional_emotivo-conductual_Theory_and_practice_of_rational_emotive_behavior_therapy
- Llerena, S. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25175/2/TESIS%20TERMINADA%20STEFAN%C3%8DA%20LLERENA%20FREIRE%202.pdf>
- Luciano, C. y Hayes, S. (2001). Trastorno de evitación experiencial. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1(1), pp. 109-157. <https://psycnet.apa.org/record/2002-10557-005>
- Marín, A. (01 de diciembre de 2021). Cambio social. *Economipedia*. <https://economipedia.com/definiciones/cambio-social.html>

- Martínez, D. (2018). *Creencias Irracionales y Habilidades Sociales en Estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de especialidad, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2523>
- Medrano, L. y Olaz, F. (2008). Autoeficacia Social en Ingresantes Universitarios: su relación con el Rendimiento y la Deserción Académica. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 61 (4), pp. 369-383. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2982857>
- Medrano, L., Galleano, C., Galera, M. y Del Valle, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *LIBERABIT*, 16(2), pp. 183-192. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a08v16n2.pdf>
- Moreta, M. (2017). *Creencias irracionales y resiliencia* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25173/2/TESIS%20MORETA%20ENR%c3%8dQUEZ%20MAYRA%20DEL%20CARMEN%20PDF.pdf>
- Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*. Ceangage Learning. <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/1528.%20Psicoterapias%20contempor%C3%A1neas.pdf>
- Oliver, D. (19 de junio de 2021). El reto de estudiar y trabajar al mismo tiempo. *El País*. <https://elpais.com/extra/2021-06-19/el-reto-de-estudiar-y-trabajar-al-mismo-tiempo.html>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Plan de acción sobre salud mental*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (Agosto de 2007). La inserción laboral de los jóvenes: características, tensiones y desafíos. *OITCINTERFOR*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/11192/092061082_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (10 de octubre de 2018). Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación. *PAHO*.

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es

- Pereyra, G. (12 de diciembre del 2021). La otra batalla de los universitarios: la salud mental agravada por el encierro. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/la-otra-batalla-de-los-universitarios-la-salud-mental-agravada-por-el-encierro-universidades-pandemia-covid-19-clases-a-distancia-estudiantes-ansiedad-depresion-estres-noticia/>
- Piaget, J. (2000). *Biología y conocimiento. Ensayo sobre las relaciones entre las regulaciones orgánicas y los procesos cognoscitivos*. Siglo XXI. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.1142/pr.1142.pdf
- Piaget, J. y Inhelder, B. (2000). *Psicología del niño*. Morata. https://www.academia.edu/35190478/Piaget_e_inhelder_psicologia_del_nino
- Poroj, P. (2018). *Ideas irracionales y ansiedad* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Poroj-Paola.pdf>
- Quino, B. (s.f.). Las Creencias Irracionales según la Terapia Racional Emotiva de Ellis. *DocPlayer.es*. <https://docplayer.es/23730408-Las-creencias-irracionales-terapia-racional-emotiva-de-ellis-quino-villa-bruned.html>
- Quintero, A. (5 de junio de 2015). Los cambios de la sociedad, afectan a la familia y viceversa. *Puntoedu.PUCP*. <https://puntoedu.pucp.edu.pe/voces-pucp/los-cambios-de-la-sociedad-afectan-a-la-familia-y-viceversa/>
- Rasco, L. y Suárez, V. (2017). *Creencias Irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de una Universidad Privada de Lima Este, 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de Tesis de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/417/Lucy_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Riso, W. (2009) *Terapia cognitiva, fundamentos teóricos y conceptualización de caso clínico*. Norma. <https://es.scribd.com/document/529012274/Riso-2006-Terapia-cognitiva-Fundamentos-teo-ricos-y-conceptualizacio-n-del-caso-cli-nico>

- Rondón, M. (2006). Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 23(4), pp. 237-238. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v23n4/a01v23n4.pdf>
- Salama, H. (2002). *Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología* (3ª. Ed.). Alfaomega. <https://es.scribd.com/document/385312035/Psicoterapia-Gestalt-Proceso-y-Metodologia>
- Salkind, N. (1998). *Métodos de Investigación*. Prentice Hall. <https://sbecdb035178db168.jimcontent.com>
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Bussines Suport. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Silva, M. (2016). *Creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1557?show=full>
- Soto, J., Espinoza, L. & De la Cruz, C. (2020). *Una mirada de restauración en el abuso sexual infantil. Desde la terapia cognitivo conductual*. Editorial académica española.
- Suárez, J. (2018). *Efecto del programa diálogos afectivos racionales sobre las creencias irracionales en estudiantes de secundaria, 2017* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional UNPRG. <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7760/BC-TES-TMP-799%20SUAREZ%20LUNA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Xu, L. & Liu, H. (2017). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Intervention Program on Mental Health in Female College Students. *NeuroQuantology*. 15 (4). pp. 156 - 161. <https://www.neuroquantology.com/index.php/journal/article/view/1122>

IX. Anexos

Anexo A

Desarrollo del programa “Pienso, luego existo”

PROGRAMA: “Pienso luego existo”

SESIÓN 1: Conociendo mis pensamientos

OBJETIVOS:

1. Presentación del programa y plantear normas de convivencia
2. Integración de los participantes
3. Que los participantes conozcan sobre los pensamientos y sus tipos: racionales e irracionales.

	Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Duración
INICIO	Normas de convivencia y presentación del programa.	Dar a conocer algunas normas de convivencia y la economía de fichas para dinamizar el programa y presentación general de los organizadores y del programa en sí.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los facilitadores se presentan, mencionan el nombre del programa y presentan las normas de convivencia para dinamizar las actividades. 2. Se les explicará la importancia del programa, los objetivos de cada sesión, los alcances y los beneficios que trae participar en ella. 3. Se explica la función y la importancia de la economía de fichas dentro de cada sesión, donde cada participante tendrá la oportunidad de acumular puntos para que reciba un reconocimiento al finalizar cada sesión o el programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre del programa - Normas de convivencia - Economía de ficha con los nombres de los participantes 	10 Min.
	Dinámica: “tela de araña”	Motivar a los participantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les dice a los participantes, que esta dinámica tiene como objetivo conocernos un poco más, para ello utilizaremos un ovillo de lana, para iniciar la dinámica se les pide a los participantes que formen un círculo y se le da un participante el ovillo de lana indicando que primero agarre con un mano el inicio del ovillo y lo lancé a un compañero que no conozca y le pregunte algo de su interés (como por ejemplo: su comida favorita, música preferida, sus hobbies, etc.) y se le pide que recuerden lo dicho por su compañero y así el otro compañero agarra la conexión de la lana y 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovillo de lana 	20 Min.

			nuevamente lo lanza y se formula otra pregunta. Luego de 15 minutos se forma una tela araña y se les dice nosotros hoy hemos formado conexiones entre sus compañeros, nos hemos dado cuenta que tenemos gustos en común que quizás no pensamos que los tendrían, pero a veces nos limitamos en conocer a nuestros compañeros.		
DESARROLLO	Aprendiendo el concepto de pensamiento racional e irracional	Se explicará qué es un pensamiento racional e irracional, cómo surge, características, ventajas y desventajas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les contará una historia reflexiva acerca de cómo surgen los tipos de pensamientos, mediante la historia de “Los seis sabios ciegos y el elefante” para explicar los problemas que surgen por cómo perciben y opinan sobre ella. 2. A través del uso de papelógrafos se explicará que son los pensamientos racionales e irracionales, características de los dos pensamientos, el beneficio de tener pensamientos racionales y las desventajas de tener pensamientos irracionales. 2. Luego se proyectará un video titulado: Creencias y sentimientos que nos impiden triunfar, que reforzará la importancia de no tener pensamientos irracionales. (enlace del video https://youtu.be/5ykFeKzTYZE). 3. Se les hace preguntas a los participantes, solicitándoles que levanten la mano para que puedan hablar y si su respuesta es acertada recibe un punto en la economía de ficha. 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia de “los seis sabios ciegos y el elefante” - Papelógrafos - Material audiovisual para la proyección de video. - Pizarra - Plumón - Mota 	20 Min.
CIERRE	Evaluación de la sesión y palabras de despedida.	Evaluar sobre los aprendizajes de la sesión y cierre con palabras de despedidas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le brinda a cada participante la ficha de evaluación de aprendizaje para que lo puedan desarrollar. 2. Se le asignará puntos a cada estudiante por su participación en la economía de fichas. 3. Palabras de despedida e invitación a que participen de la siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de evaluación 	5 Min.

SESIÓN 2: Conociendo la creencia de aprobación

OBJETIVOS

1. Motivar a los participantes
2. Dar a conocer a través de la teoría qué es la creencia de aprobación, los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE

	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Duración
INICIO	Normas de convivencias, economía de fichas y dinámica: “El cartero”	Conocer las normas de convivencias y la economía de fichas. Motivar a los participantes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les menciona nuevamente sobre las normas de convivencia para un mejor desarrollo del programa, así como también la importancia de su participación para obtener un punto dentro de la economía de ficha. 2. Los facilitadores hacen que los participantes se sientan en un círculo y se escogerá a una persona que tendrá un sobre con cartas la cual leerá una de ellas (“soy el cartero y traigo una carta para...”). A continuación, mencionará alguna característica física o psicológica (altos, personas con lentes, personas que tengan polo, personas que sean creativas, etc). En seguida las personas que cumplan con la característica cambiarán de lugar incluyendo al que hizo de cartero y otro tomará su lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Normas de convivencias - Economía de fichas - Un sobre con cartas - Sillas 	15 Min.
DESARROLLO	Explicar el modelo TREC	Explicar la terapia del modelo A-B-C- D-E de Albert Ellis con un ejemplo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modelo A-B-C-D-E <ul style="list-style-type: none"> • “A” experiencia o evento activador. • “B” creencia sobre A. • “C” consecuencia emocional y/o conductual. • “D” debate de las creencias. • “E” reestructuración cognitiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Material didáctico ABCDE - Pizarra - Plumón - Mota 	10 Min.
	Explicación teórica de la creencia: aprobación	Definir los conceptos del tipo de creencia de aprobación de forma didáctica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le lee un texto “El labrador y su hijo”, donde a manera de metáfora se les explica el tipo de pensamiento de aprobación. 2. Se le explica sobre la necesidad de aprobación: pensamiento irracional que surge al creer que, se está obligado a tener el reconocimiento, agrado y aprobación de todas las personas que conoce y ellos están obligados a ser atentos y afectuosos. <ul style="list-style-type: none"> • Efectos emocionales • Efectos conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de “el labrador y su hijo” - Material audiovisual para la proyección de video. 	20 Min.

			3. Se les proyectará un video https://www.youtube.com/watch?v=9tz6dkDfbTg		
	Aplicar el modelo TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C- D-E de Albert Ellis	1. Los facilitadores solicitarán de manera voluntaria a los participantes para que pongan ejemplos de pensamientos irracionales referente a “necesidad de aprobación” usando la dinámica reflexiva y luego se aplicara el modelo A-B-C-D-E de Ellis con los mismos.	- Hojas bon - Lapiceros	10 Min.
CIERRE	Evaluación de la sesión y palabras de despedida.	Evaluar sobre los aprendizajes de la sesión y cierre con palabras de despedidas.	1. Se les asignará puntos en la economía de fichas según la participación de cada estudiante. 2. Se le brinda a cada participante la ficha de evaluación de aprendizaje para que lo puedan desarrollar. 3. Palabras de despedida e invitación a que participen de la siguiente sesión.	- Ficha de evaluación	5 Min.

SESIÓN 3: Conociendo la creencia de competencia absoluta

OBJETIVOS

1. Motivar a los participantes mediante una dinámica
2. Dar a conocer a través de la teoría qué es la creencia de competencia absoluta, los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE

	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Duración
INICIO	Dinámica: “casa, inquilino, terremoto”	Motivar a los integrantes a participar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide que formen grupos de tres, a continuación, dos de ellos se agarrarán de las manos y formarán una “casa”, el integrante que quede, será el “inquilino” y estará dentro de la casa. 2. Un participante quedará fuera y será quien mencione “casa” (las casas deberán buscar un nuevo inquilino) “inquilino” (los inquilinos deberán buscar una nueva casa), o “terremoto” (las casas y los inquilinos forman nuevos grupos). 	- Ninguno	10 Min.
DESARROLLO	Explicación teórica de la creencia: competencia absoluta.	Definir los conceptos del tipo de creencia de competencia absoluta, de forma didáctica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le lee un texto denominada “Una mujer demasiado perfecta”, donde a manera de metáfora se les explica el tipo de pensamiento de competencia absoluta. 2. Se le explica sobre el Perfeccionismo: pensamiento irracional que surge cuando se creen muy competentes, autosuficientes e idóneos en todos los aspectos, y si no se puede realizar correctamente la actividad designada, sé cree que son unos inútiles y no merecen nada de la vida. <ul style="list-style-type: none"> • Efectos emocionales • Efectos conductuales 3. Finalmente, se realiza la proyección de un video https://www.youtube.com/watch?v=4NdyysLBbSc 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de “una mujer demasiado perfecta” - Material audiovisual para la proyección de video. 	20 Min.
	Aplicar el modelo TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se agrupará a los participantes en 3 grupos, se les dará a cada uno un guion con una historia en común, se les indicará que cada uno asuma un papel y suban al escenario; mientras que los demás grupos observen el desarrollo del teatro. Luego de haber observado las tres historias, se les proporcionará una hoja bon a cada uno de los participantes con la siguiente indicación: en la hoja escriban la creencia de tipo competencia absoluta que han identificado en la historia. Se les explicará porque cada una de los pensamientos escritos pertenecen al tipo de creencia señalado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Historias para escenificar - Hojas bon - Material didáctico del modelo ABCDE 	20 Min.

			2. Luego se les explicará de manera didáctica, el modelo ABCDE, poniendo pensamientos alternativos, debate, entre otros, como forma de reestructurar los pensamientos.		
CIERRE	Evaluación de la sesión y palabras de despedida.	- Evaluar sobre los aprendizajes de la sesión y cierre con palabras de despedidas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les asignará puntos en la economía de fichas según la participación de cada estudiante. 2. Se le brinda a cada participante la ficha de evaluación de aprendizaje para que lo puedan desarrollar. 3. Palabras de despedida e invitación a que participen de la siguiente sesión. 	- Ficha de evaluación.	5 Min.

SESIÓN 4: Conociendo la creencia de relatividad de los actos

OBJETIVOS

1. Motivar a los participantes mediante una dinámica
2. Dar a conocer a través de la teoría qué es la creencia de relatividad de los actos, los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE

	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Duración
INICIO	Dinámica: “El saludo creativo”	- Motivar a los integrantes a participar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todos puestos de pie, se les formarán grupos de dos. 2. Se les instruirá de que “cada pareja es única y siendo así deberán de formar un nuevo y creativo saludo, pueden utilizar las manos, los pies o todo el cuerpo” 3. Antes de que cada uno inicié la presentación de sus saludos se les presentará un modelo de cómo se realiza. 4. Se les dará 3 minutos para coordinar sobre su saludo creativo. 5. Los dos primeros, que sean voluntarios, se les premiará con un like. 	- Ninguno	10 Min.
DESARROLLO	Explicación teórica de la creencia de relatividad de actos	Definir los conceptos del tipo de creencia de relatividad de actos, de forma didáctica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le lee un texto denominada “La joya y la mujer”, donde a manera de metáfora se les explica el tipo de pensamiento de relatividad de actos. 2. Se le explica acerca de la Condenación: pensamiento irracional que surge cuando se cree que las personas son malas, actúan de forma deshonesto y la única forma de imposibilitar que actúen de esa manera es haciéndoles sentir culpables y castigarlas para que no vuelvan a repetir conductas inmorales. <ul style="list-style-type: none"> • Efectos emocionales • Efectos conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de “la joya y la mujer” - Material audiovisual para la explicación de la creencia. 	20 Min.
	Aplicar el modelo TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizará un sorteo, para agrupar a los participantes, a los cuales se les proporcionará por grupos unas notas de colores y una goma, se les indicará que cada nota pertenece a un tipo de creencia de relatividad de los actos, ya sea “racional” o “irracional” vista en esta sesión, donde los participantes del grupo se ponen de acuerdo para elegir cuál de las creencias pertenece a dicha característica y los pegarán en un papelógrafo; de acuerdo a cual pertenece, se les hará hincapié que esto lo realicen en el menor tiempo posible, porque al grupo que acaba primero y tiene menos equivocaciones, tendrá sus respectivos puntos en la economía de fichas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Notas de colores - Goma - Material didáctico del modelo ABCDE 	20 Min.

			2. Luego se les explicará de manera didáctica, el modelo ABCDE, poniendo pensamientos alternativos, debate, entre otros, como forma de reestructurar los pensamientos.		
CIERRE	Evaluación de la sesión y palabras de despedida.	- Evaluar sobre los aprendizajes de la sesión y cierre con palabras de despedidas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les asignará puntos en la economía de fichas según la participación de cada estudiante. 2. Se le brinda a cada participante la ficha de evaluación de aprendizaje para que lo puedan desarrollar. 3. Palabras de despedida e invitación a que participen de la siguiente sesión. 	- Ficha de evaluación	5 Min.

SESIÓN 5: Conociendo la creencia de expectativa social

OBJETIVOS

1. Motivar a los participantes mediante una dinámica
2. Dar a conocer a través de la teoría qué es la creencia de expectativa social, los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE

	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Duración
INICIO	Dinámica “El espejo”	Motivas a los alumnos a participar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes forman parejas. A continuación, escogen quien será A y quién será B. 2. B deberá copiar todos los gestos, movimientos del cuerpo de A por 1 minuto. 3. Luego cambiarán de turno. 	- Ninguno	10 Min.
DESARROLLO	Explicación teórica de la creencia: expectativa social	Definir los conceptos del tipo de creencia de expectativa social de forma didáctica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le lee un texto denominada “El agricultor que se culpaba por el tiempo que hacía”, donde a manera de metáfora se les explica el tipo de pensamiento de expectativa social. 2. Se le explica acerca de la creencia de tipo Catastrofismo: pensamiento irracional que surge cuando las cosas no salen como me gustaría por lo cual se siente terriblemente abatido y triste originando la frustración. <ul style="list-style-type: none"> • Efectos emocionales • Efectos conductuales 3. Se proyecta un video explicativo: https://bcngestalt.com/2018/05/28/corto-disney-miedo-pensamientos-negativos/ 	- Lectura - Material audiovisual para la explicación de la creencia.	20 Min.
	Aplicar el modelo TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizará un sorteo, para agrupar a los participantes, a los cuales se les proporcionará por grupos unas notas de colores y una goma, se les indicará que cada nota pertenece a un tipo de creencia de expectativa social, ya sea “racional” o “irracional” vista en esta sesión, donde los participantes del grupo se ponen de acuerdo para elegir cuál de las creencias pertenece a dicha característica y los pegarán en un papelógrafo; de acuerdo a cual pertenece, se les hará hincapié que esto lo realicen en el menor tiempo posible, porque al grupo que acaba primero y tiene menos equivocaciones, tendrá sus puntos en la economía de fichas. 2. Luego se les explicará de manera didáctica, el modelo ABCDE, poniendo pensamientos alternativos, debate, pensamientos racionales, entre otros, como forma de reestructurar los pensamientos. 	- Notas de colores - Goma - Material didáctico del modelo ABCDE	20 Min.

CIERRE	Evaluación de la sesión y palabras de despedida.	Evaluar sobre los aprendizajes de la sesión y cierre con palabras de despedidas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les asignará puntos en la economía de fichas según la participación de cada estudiante. 2. Se le brinda a cada participante la ficha de evaluación de aprendizaje para que lo puedan desarrollar. Palabras de despedida e invitación a que participen de la siguiente sesión. 	- Ficha de evaluación	5 Min.
---------------	---	--	--	-----------------------	--------

SESIÓN 6: Conociendo la creencia de control externo

OBJETIVOS

1. Motivar a los participantes mediante una dinámica
2. Dar a conocer a través de la teoría qué es la creencia de control externo, los efectos y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE

	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Duración
INICIO	Dinámica “El regalo”	Tener una perspectiva positiva en uno y en los demás.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les pasará un papelito para que puedan escribir sus nombres lo cual lo pondrán en una cajita. 2. Luego cada uno sacará un papelito el cual contiene el nombre de una persona. 3. Escribirán 3 características que les haya llamado la atención de esa persona. 4. Lo pondrán nuevamente en la caja de regalos. 5. Se les entregarán las hojas en día del cierre del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caja de regalo - Papelitos - Lapiceros - Hojas de color 	10 Min
DESARROLLO	Explicación teórica de la creencia: control externo	Definir los conceptos del tipo de creencia de control externo de forma didáctica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le lee un texto denominada “El hombre tirando piedras a su tejado”, donde a manera de metáfora se les explica el tipo de pensamiento de control externo. 2. Se le explica acerca de la creencia de tipo Incontrolabilidad: pensamiento que surge cuando se piensa que la mayoría de las desgracias son causadas por medios externos ajenos a mí mismo y estas desgracias siempre van a afectar nuestras emociones, no pudiendo evitarlas. <ul style="list-style-type: none"> • Efectos emocionales • Efectos conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura - Material audiovisu al para la explicación de la creencia. 	20 Min.
	Aplicar el modelo TREC	Aplicar la terapia del modelo A-B-C-D-E de Albert Ellis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizará un sorteo, para agrupar a los participantes, a los cuales se les proporcionará por grupos unas notas de colores y una goma, se les indicará que cada nota pertenece a un tipo de creencia de control externo, ya sea “racional” o “irracional” vista en esta sesión, donde los participantes del grupo se ponen de acuerdo para elegir cuál de las creencias pertenece a dicha característica y los pegarán en un papelógrafo; de acuerdo a cual pertenece, se les hará hincapié que esto lo realicen en el menor tiempo posible, porque al grupo que acaba primero y tiene menos equivocaciones, tendrá sus puntos en la economía de fichas. 2. Luego se les explicará de manera didáctica, el modelo ABCDE, poniendo pensamientos alternativos, debate, pensamientos racionales, entre otros, como forma de reestructurar los pensamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Notas de colores - Goma - Material didáctico del modelo ABCDE 	20 Min.

CIERRE	Evaluación de la sesión y palabras de despedida.	Evaluar sobre los aprendizajes de la sesión y cierre con palabras de despedidas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les asignará puntos en la economía de fichas según la participación de cada estudiante. 2. Se le brinda a cada participante la ficha de evaluación de aprendizaje para que lo puedan desarrollar. Palabras de despedida e invitación a que participen de la siguiente sesión. 	- Ficha de evaluación	5 Min.
---------------	---	--	--	-----------------------	--------

SESIÓN 7: Conociendo la creencia de continuidad de efectos

OBJETIVOS

1. Motivar a los participantes mediante una dinámica
2. Dar a conocer a través de la teoría qué es la creencia de continuidad de efectos, los efectos de este tipo de pensamiento y cómo debatirlo mediante el modelo ABCDE para que puedan ser racionales

	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Duración
INICIO	La rueda de la felicidad	Animar al grupo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los facilitadores solicitan que todos los participantes se pongan de pie y se les pedirá hacer un círculo, y abrazarse. 2. Dar las indicaciones de girar, hacia el lado derecho, luego al izquierdo, mientras giran agacharse, hacerlo más rápido, etc. 	- Ninguno	5 Min.
DESARROLLO	Explicación teórica de la creencia: continuidad de efectos	Definir los conceptos del tipo de creencia de continuidad de efectos de forma didáctica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le lee un texto denominada “El hombre tirando piedras a su tejado”, donde a manera de metáfora se les explica el tipo de pensamiento de continuidad de efectos. 2. Se le explica acerca de la creencia de tipo Influencia del pasado: pensamiento irracional que surge cuando pensamos que nuestras experiencias pasadas las podemos generalizar en un presente, suponiendo que nosotros ya sabemos de verdad lo que va a pasar. <ul style="list-style-type: none"> • Efectos emocionales • Efecto conductual 	- Lectura - Material audiovisual para la explicación de la creencia.	20 Min.
	Practicando	- Se practicará el modelo A-B-C-D-E.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con todos los participantes se pondrá ejemplos de pensamientos irracionales referente a “influencia del pasado” y luego se aplicara el modelo A-B-C-D-E de Ellis con los mismos. 	- Papelógrafos. - Plumones de colores	20 Min
CIERRE	Evaluación de la sesión y palabras de despedida.	- Evaluar sobre los aprendizajes de la sesión y cierre con palabras de despedidas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les asignará puntos en la economía de fichas según la participación de cada estudiante. 2. Se le brinda a cada participante la ficha de evaluación de aprendizaje para que lo puedan desarrollar. Palabras de despedida e invitación a que participen de la siguiente sesión. 	- Ficha de evaluación	5 Min.

SESIÓN 8: conociendo otras técnicas de apoyo

OBJETIVOS

1. Relajar a los participantes
2. Dar a conocer a través de procesos prácticos para señalar la intensidad de las emociones, identificando si pueden ser las consecuencias de un tipo de pensamiento racional o irracional.
3. Apoyarse mediante la técnica de la relajación progresiva en cambiar el tipo de pensamiento irracional a racional.
4. Despedida y cierre del programa.

	Actividad	Objetivo	Procedimiento	Recursos	Duración
INICIO	Relajación	Mediante la técnica de relajación preparar para la realización de la técnica imaginaria mental.	1. Se realizará la técnica de relajación muscular progresiva de Edmund Jacobson de acuerdo a las instrucciones del autor.	- Ninguna	10 Min.
DESARROLLO	El semáforo	Reconocer y determinar las dimensiones de las emociones a través de la dinámica “Semáforo de nuestras emociones”.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les proporciona a cada participante una hoja con un semáforo, se les indicará: quiero que recuerden todo lo vivido la semana pasada; quiero que coloquen en el área perteneciente al círculo color verde, todos los pensamientos positivos que pasaron por nuestra mente y nos sacaron una sonrisa; luego en el círculo amarillo quiero que pongan todos los pensamientos que nos hicieron preocupar un poco; y finalmente en el círculo rojo quiero que pongan todos nuestros pensamientos que nos hicieron enojar. 2. Después de realizar el ejercicio se les preguntará: cuál de los círculos se le hizo más difícil rellenar, si fue el verde estamos en serios problemas porque se nos hace difícil encontrar el lado positivo de las cosas, tenemos que pensar que creencias no nos permiten ser felices. 3. Recordándoles que muchas de las circunstancias van a estar fuera del alcance de nuestras manos, por lo que podemos cambiar nuestra forma de pensar para experimentar emociones más agradables. 4. Durante todas las sesiones hemos aprendido el modelo A-B-C-D-E, ahora ya tienen las herramientas para combatir aquellos pensamientos que son nocivos, les invito a cambiar su situación poniendo en práctica modelo A-B-C-D-E 	- Hoja del semáforo - Lapiceros	20 Min

	Imaginación racional emotiva	Afrontar la creencia irracional de cada uno de los participantes y vencer la creencia a través de la imaginación racional emotiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les indicará a los participantes que cierren sus ojos y pongan atención al sonido de la música, a continuación se les indicará: “que cierren sus ojos e imaginen que están en el lugar más bonito que hayan conocido (quizá un bosque o una playa”, ustedes caminan y encontramos por el piso todas nuestras creencias, como si estuvieran escritas en un pergamino o papel donde pone como rótulo “aquí están mis creencias y es momento de enfrentarme” al costado vemos una caja donde tiene un rotulo que diga “enfrenta a tu creencia y séllalos” abrimos la caja y colocamos cada creencia que encontramos de nosotros para que de una vez por todas podamos sellar la caja y guardar para siempre nuestras creencias. 2. Él moderador indicará que ya pueden abrir los ojos y después escriban en un papel la creencia que ya vencieron, la doblen y se dirijan a la caja, donde depositarán a su ex creencia exclamando la palabra “ya no estarás en mi vida nunca más” 	<ul style="list-style-type: none"> - Una radio con salida USB. - Una caja forrada con papel lustre marrón. - Hojas bond 	20 Min
CIERRE	Palabras de despedida y cierre del programa	Cierre del programa mediante reconocimiento y premiación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se les invita a pasar al frente a los estudiantes que hayan obtenido mayor puntuación en las economías de fichas para un reconocimiento social y un premio sorpresa. 2. Se les agradece la participación y asistencia a todo el programa y se procede a realizar la clausura del programa. 	- Premio sorpresa	10 Min.

Anexo B

Lecturas para cada sesión

Autor: tomado de Cereceda (2019)

Sesión 1: Conociendo mis pensamientos

Lectura:

“Los seis sabios ciegos y el elefante”

Seis hindúes sabios inclinados al estudio pretendieron saber qué era un elefante. Por su ceguera lo hicieron con el sentido del tacto. El primero cerca del elefante, tocó su ancho y duro lomo y dijo “siento como una pared”. El segundo, acariciando el colmillo, gritó “Esto es tan agudo, redondo y liso que el elefante es como una lanza”. El tercero palpó la trompa retorcida y exclamó “¡Dios me libre! parece serpiente”. El cuarto palpó la rodilla e indicó “Estoy seguro, el elefante, es como un árbol”. El quinto, que impensadamente tocó una oreja, exclamó “Aún el más ciego de los hombres se daría cuenta de que el elefante es como un abanico”. El sexto, que tocó la cola acotó “El elefante es muy parecido a una soga”. Discutían cada uno deseando hacer valer su opinión.

Pensamiento racional e irracional

- 1. Pensamiento Racionales:** se siguen de la realidad, realzan al individuo son aptas para llegar a conseguir las metas y tienen como resultado emociones apropiadas.
- 2. Pensamientos Irracionales:** no se siguen de la realidad, son contraproducentes para uno mismo, generalmente bloquean la consecución de las metas y dan lugar a sentimientos inapropiados.
 - Características de pensamientos racionales e irracionales.
 - Beneficio de tener pensamientos racionales.
 - Desventajas de los pensamientos irracionales.

Sesión 2: Conociendo la creencia de aprobación

Lectura:

“El labrador y su hijo”

El labrador y su hijo iban a una feria cercana a su pueblo con un mulo viejo, al pasar por una aldea, los que lo vieron comentaron “¡que tontos! llevar un mulo e ir caminando”, al escuchar el labrador dijo; “hijo súbete al mulo”, luego de un trecho pasaron por su sector unas mujeres y comentaron; “que desconsiderado ese joven, permitir que su Padre tan anciano vaya caminando mientras él va sentado en el mulo”, oyendo ese comentario el hijo cambio de lugar con su padre, durante el camino escucharon comentarios y este era uno más donde decían “es injusto que el padre este sobre el mulo él ya vivió su vida pero el joven está sufriendo con las penurias del camino”. Bueno pensando en los comentarios anteriores se suben los dos al mulo, otras mujeres que pasaron volvieron a comentar “Ese animal está muy viejo para llevar tanto peso”.

Creencia de aprobación

1. **Necesidad de aprobación:** pensamiento irracional que surge al creer que, se está obligado a tener el reconocimiento, agrado y aprobación de todas las personas que conoce y ellos están obligados a ser atentos y afectuosos.
2. **Efectos emocionales**
3. **Efectos conductuales**
4. **Video explicativo:** <https://www.youtube.com/watch?v=9tz6dkDfbTg>

Sesión 3: Conociendo la creencia de Competencia absoluta

Lectura:

“Una mujer demasiado perfecta”

Era una mujer muy famosa por su perfección al pasar los años se dio cuenta que ya era tiempo de casarse y como para ella todo tenía que ser perfecto creyó que debía buscar al hombre más perfecto porque se lo merecía, encontró muchos, pero ella los rechazaba por ser; demasiado altos, bajos, listos, tontos, fuertes, débiles, etc. Entonces pasaron los años y cuando al final encontró lo que creó perfecto para ella y fue rechazada por ser demasiada vieja.

Creencia de competencia absoluta

- 1. Perfeccionismo:** pensamiento irracional que surge cuando se creen muy competentes, autosuficientes e idóneos en todos los aspectos, y si no se puede realizar correctamente la actividad designada, se cree que son unos inútiles y no merecen nada de la vida.
- 2. Efectos emocionales**
- 3. Efectos conductuales**
- 4. Video explicativo:** <https://www.youtube.com/watch?v=4NdyysLBbSc>

Sesión 4: Conociendo la creencia de relatividad de los actos

Lectura:

“La joya y la mujer”

Una mujer de camino a casa vio una joya y pensó “me la quedare porque si pregunto a quien le pertenece muchos dirán que es suyo”. Después de unos días la busco en su casa alguien que la vio coger la joya diciendo “es mía” cuando la mujer intento explicar porque la guardo, llego una pareja de esposos que la tildaron de mala, bueno la joya no les pertenecía, durante la mañana aparecieron más personas que la insultaron y menospreciaron por causa de la joya.

Creencia de la relatividad de actos

1. **Condenación:** pensamiento irracional que surge cuando se cree que las personas son malas, actúan de forma deshonesta y la única forma de imposibilitar que actúen de esa manera es haciéndoles sentir culpables y castigarlas para que no vuelvan a repetir conductas inmorales.
2. **Efectos emocionales**
3. **Efectos conductuales**

Sesión 5: Conociendo la creencia de expectativa social

Lectura:

“El agricultor que se culpaba por el tiempo que hacía”

Un Agricultor rico que perdió su fortuna en una guerra y resolvió ganarse la vida cultivando sus tierras, nunca antes lo había hecho por ello otros Agricultores trataron de darle consejos, pero él era tan orgulloso que no aceptó y concluyó trabajar por su cuenta, teniendo en cuenta que lo primero que tenía que hacer era preparar la tierra y como lo hizo en tiempos de lluvia todo el trabajo realizado se desbarataba con el agua y cuando se dispuso a sembrar hacía tanto calor que las semillas se secaron sin dar ningún fruto, entonces el Agricultor solo se quejaba del mal tiempo, pero el sin darse cuenta de que lo que pasaba, pretendía que las estaciones cambiara como él quisiera sin pensar que él podría haberse adaptado a ellas.

Creencia de expectativa social

1. **Catastrofismo:** pensamiento irracional que surge cuando las cosas no salen como me gustaría por lo cual se siente terriblemente abatido y triste originando la frustración.
2. **Efectos emocionales**
3. **Efectos conductuales**
4. **Video explicativo:** <https://bcngestalt.com/2018/05/28/corto-disney-miedo-pensamientos-negativos/>

Sesión 6: Conociendo la creencia de control externo

Lectura:

“El hombre tirando piedras a su tejado”

Un hombre con una casa preciosa en el centro del pueblo fue invadido por muchas aves que hacían nidos y se instalaban, en cualquier lugar, entonces el hombre no soporto que los pájaros ensuciaran su casa y salió dispuesto a terminar con ellos, para empezar tiro piedras al nido de aves que se situaban en su tejado, se dio cuenta que al seguir tirando aparecían más aves, después de horas ingreso a su casa molesto, porque de acuerdo a el “todo me pasa a mi” luego al cerrar la puerta, el tejado se le vino encima exclamo; “¡además esto!, ¿Es que todo me tiene que pasar a mí?, sin darse cuenta de que él había intervenido en esa “desventura”.

Creencia de control externo

1. **Incontrolabilidad:** pensamiento que surge cuando se piensa que la mayoría de las desgracias son causadas por medios externos ajenos a mí mismo y estas desgracias siempre van a afectar nuestras emociones, no pudiendo evitarlas.
2. **Efectos emocionales**
3. **Efectos conductuales**

Sesión 7: Conociendo la continuidad de efectos

Lectura:

“El hombre y la moneda”

Un hombre jovialmente paseaba y jugaba con una moneda de oro en un descuido al pasar por un río la moneda se le cayó de las manos al agua donde el hombre trato de atraparlo, pero la corriente se la llevo, entonces empezó a llorar con amargura, esa moneda era su único gran tesoro., cuando paso un mercader después de escuchar su tragedia le ofreció la posibilidad de ganar otra moneda realizando un trabajo pequeño, bueno el hombre tenía tanta pena que no acepto, pasaron por el lugar varios viajeros donde ellos también le ofrecían la posibilidad de obtener una nueva moneda, pero el hombre no paraba de llorar y aun los maldecía por no entender su dolor.

Creencia de continuidad de efectos

- 1. Influencia del pasado:** pensamiento irracional que surge cuando pensamos que nuestras experiencias pasadas las podemos generalizar en un presente, suponiendo que nosotros ya sabemos de verdad lo que va a pasar.
- 2. Efectos emocionales**
- 3. Efecto conductual**

Anexo C

Fichas de situación para el debate de pensamiento

Aprobé el examen con 11, mientras que mis compañeros aprobaron con más de 16.

“Soy un tonto” “No sirvo para nada” “todo lo hago mal” “Mejor hubiera ingresado en otra universidad donde no dan exámenes”

Tristeza (8), Cólera (7) Se retira del aula de clases para irse a su casa, llora.

¿Qué quiere decir con Tonto?
¿Le ayuda en algo pensar en ello?

¿Qué pruebas tienes de que en otra universidad no toma exámenes?

Debate positivo

Yo soy bueno, a pesar de obtener en este examen una nota baja, seguiré esforzándome.

Tristeza (3), tranquilidad (8). Se queda en el aula de clases, para que cuando termine las clases vaya a la biblioteca por uno libros.

Anexo D**Fichas de evaluación de aprendizaje**

Autor: elaboración propia

Ficha de evaluación de aprendizaje

Apellidos y nombres: _____

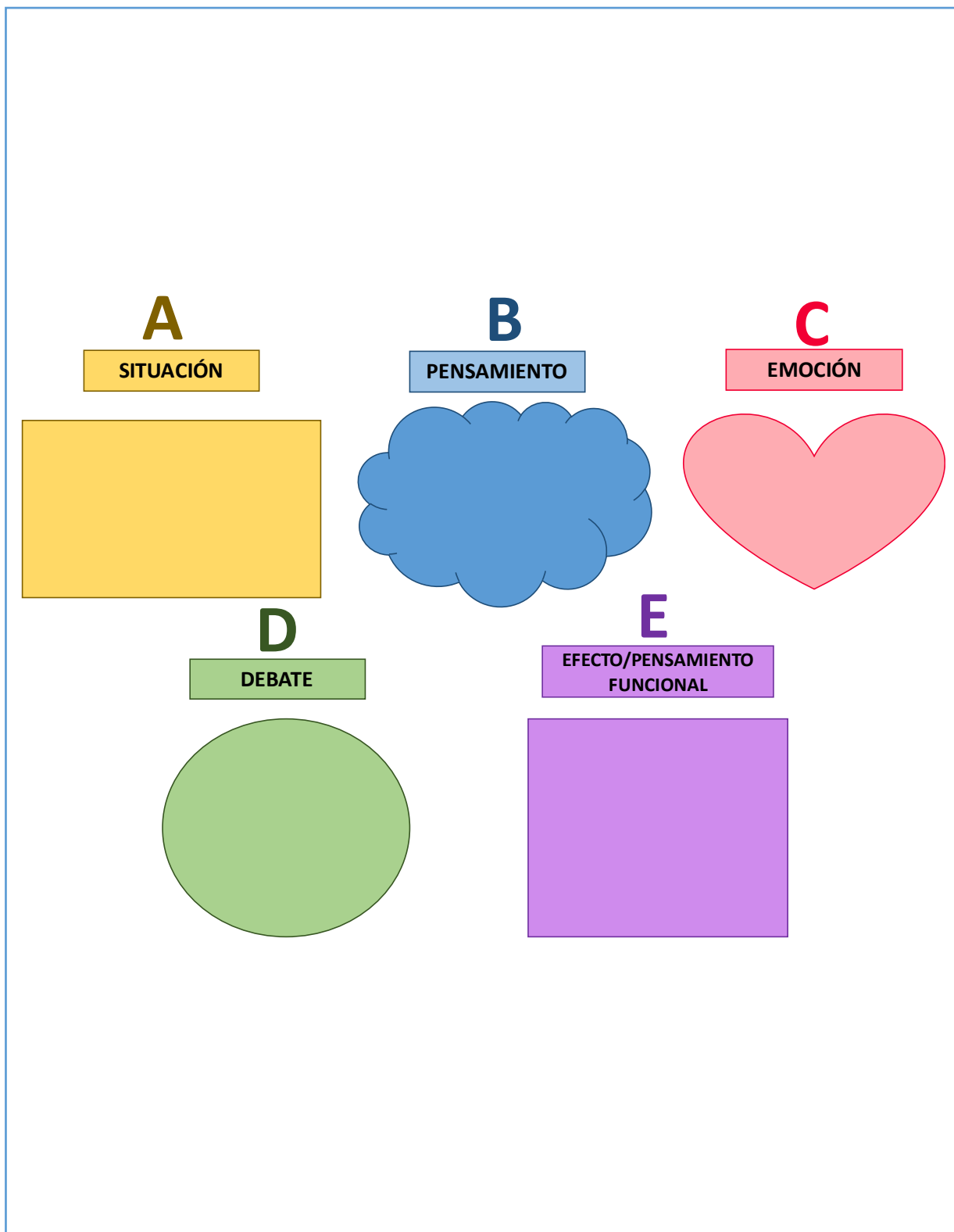
1. ¿Qué aprendí?

2. ¿Qué ya sabía?

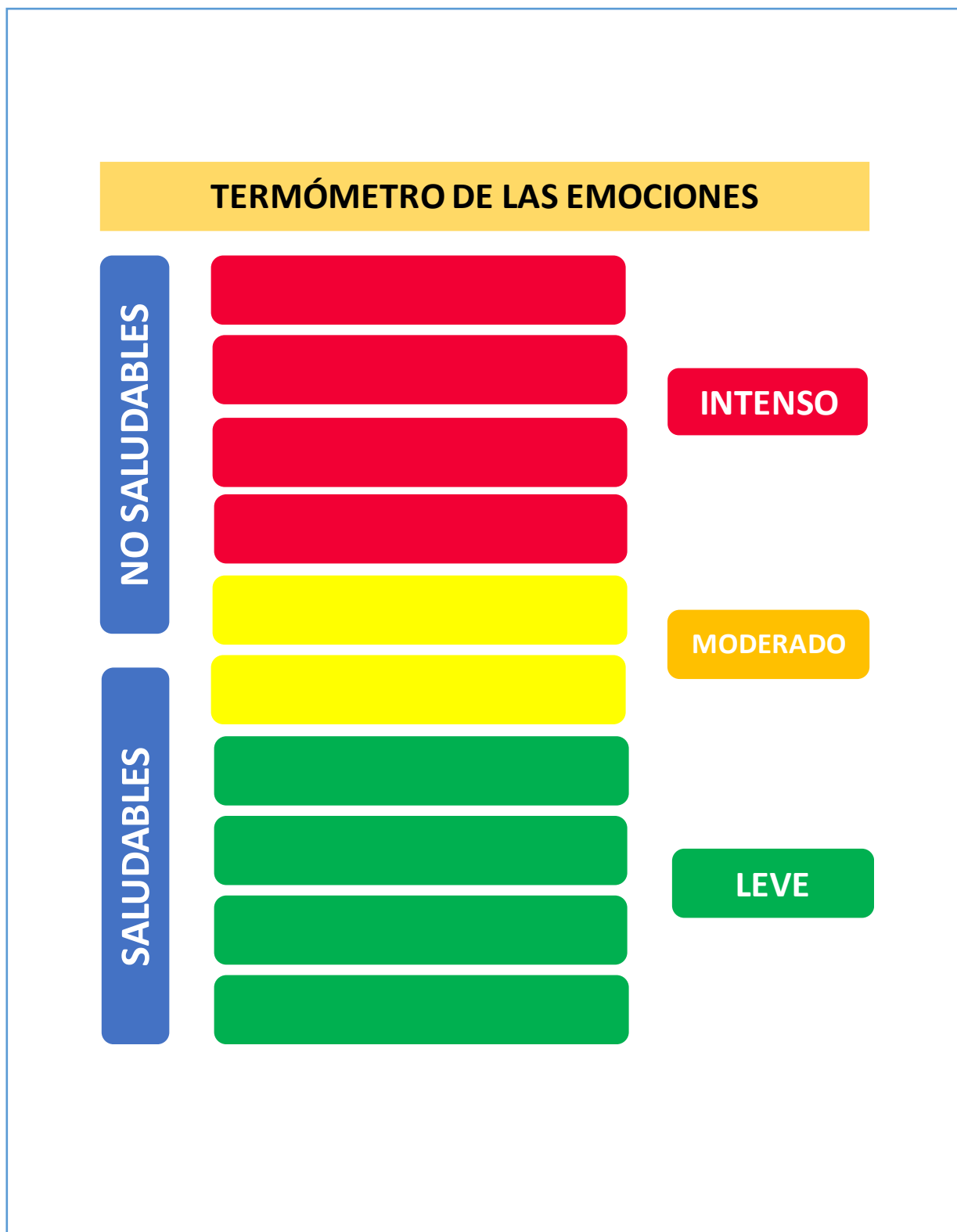
3. ¿Qué es lo que más me gustó de la sesión? ¿Porqué?

4. ¿Qué es lo que me gustaría saber?

Anexo F
Modelo ABCDE



Anexo G
El semáforo de las emociones



Anexo H

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, identificado (a) con DNI número _____ estudiante de la Facultad de Psicología manifiesto:

1. Mi aceptación a participar de manera voluntaria del proceso de evaluación y de intervención mediante el programa sobre creencias irracionales denominado “Pienso, luego existo” ofrecido por el Servicio Psicopedagógico de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal para fomentar mi formación integral.
2. Que he recibido la información que me brindó el responsable del programa, el cual es verdadera y corresponde a mi realidad, ya que sobre dicha información se plantea las propuestas del Programa.
3. Que se me ha sido explicado y entendido por mí, y cuyas condiciones generales me ha aclarado el responsable de dicho programa.

Que el responsable se compromete a:

4. Que la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Mis respuestas del cuestionario de creencias irracionales (REGOPINA) y la encuesta de datos serán codificadas para mantener el anonimato.
5. Al finalizar el programa se otorgará un Drive que en su contenido se encuentren libros y pruebas psicológicas, así mismo se hará acreedor de un certificado de participación del taller.

Habiendo leído y comprendido íntegramente el documento me comprometo a participar de las actividades.

Firma del estudiante

Anexo I

Registro de Opiniones Forma - A

REGISTRO DE OPINIONES

Apellidos y nombres: _____ Fecha: ___/___/___
 Edad: _____ Sexo: _____ Año y Sección: _____
 Correo electrónico: _____

Instrucciones:

Señale si considera verdadero (V) o falso (F) en cada afirmación con un aspa (x). Asegúrese de contestar lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar. No es necesario que piense mucho rato en cada ítem.

ITEMS	V	F
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.		
2. Odio equivocarme en algo.		
3. La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.		
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.		
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.		
6. “Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza”		
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.		
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.		
9. Las personas malas deben de ser castigadas.		
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.		
11. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.		
12. Es casi imposible superar las influencias del pasado.		
13. Quiero gustar a todos.		
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.		
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.		
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.		
17. Yo mismo provoco mi mal humor.		
18. Si algo afecta tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.		
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.		
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.		
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.		
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.		
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.		
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.		
25. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.		
26. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.		
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores.		

28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.		
29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.		
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.		
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.		
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.		
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.		
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.		
35. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.		
36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.		
37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.		
38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.		
39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.		
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.		
41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.		
42. Somos esclavos de nuestro pasado.		
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.		
44. Me trastorna cometer errores.		
45. No es equitativo que "lueva igual sobre el justo que sobre el injusto"		
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.		
47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.		
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.		
49. Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.		
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.		
52. La gente es más feliz cuando tienes metas y problemas que resolver para alcanzarlas.		
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.		
54. Básicamente, la gente nunca cambia.		
55. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador		
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
57. Nadie es malo a pensar que sus actos lo sean.		
58. Raras veces me perturban los errores de los demás.		
59. El hombre construye su propio infierno interior.		
60. No miro atrás con resentimiento.		
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.		
62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.		
63. Hay gente que me altera el humor.		
64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.		
65. Hay tristeza que jamás se superan.		

HOJA DE CALIFICACIÓN DEL REGISTRO DE OPINIONES FORMA A

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

Totales:

() A _____ () B _____ () C _____

() D _____ () E _____ () F _____

Consistencia:

0 – 2 : B () : R ()

3 – 5 : M ()

Gran total: _____

Anexo J

TÍTULO	PREGUNTA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Efecto del programa “pienso, luego existo” en las creencias irracionales de los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad pública de lima	¿Cuál es el efecto del programa “Pienso luego existo” en las creencias irracionales de los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad pública de Lima?	<p>Objetivo General: Determinar el efecto del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar las creencias irracionales y racionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima, antes y después del programa “Pienso luego existo” en el grupo control.</p> <p>Determinar las creencias irracionales y racionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima, antes y después de la aplicación del programa “Pienso luego existo” en el grupo experimental.</p> <p>Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala A en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p>	<p>Hipótesis general: El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo en las creencias irracionales en estudiantes de primer y tercer año de psicología de una universidad pública de Lima.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales escala A en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales escala B en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las</p>	<p>Variables de investigación</p> <p>Creencias irracionales</p> <p>Programa</p>	<p>Entre 18 y 30 años de edad</p> <p>Aplicación: Universidad pública</p>	<p>Cuestionario de Registro de Opiniones Forma – A (REGOPINA)</p> <p>Programa “pienso luego existo”</p>

	<p>Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala B en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala C en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala D en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>Determinar los efectos del programa “Pienso, luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala E en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>Determinar los efectos del programa “Pienso luego existo” sobre las creencias irracionales en la escala F en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p>	<p>creencias irracionales escala C en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales escala D en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales escala E en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p> <p>El programa “Pienso, luego existo” tiene un efecto positivo sobre las creencias irracionales escala F en estudiantes de primer y tercer año de psicología en una universidad pública de Lima.</p>			
--	--	---	--	--	--

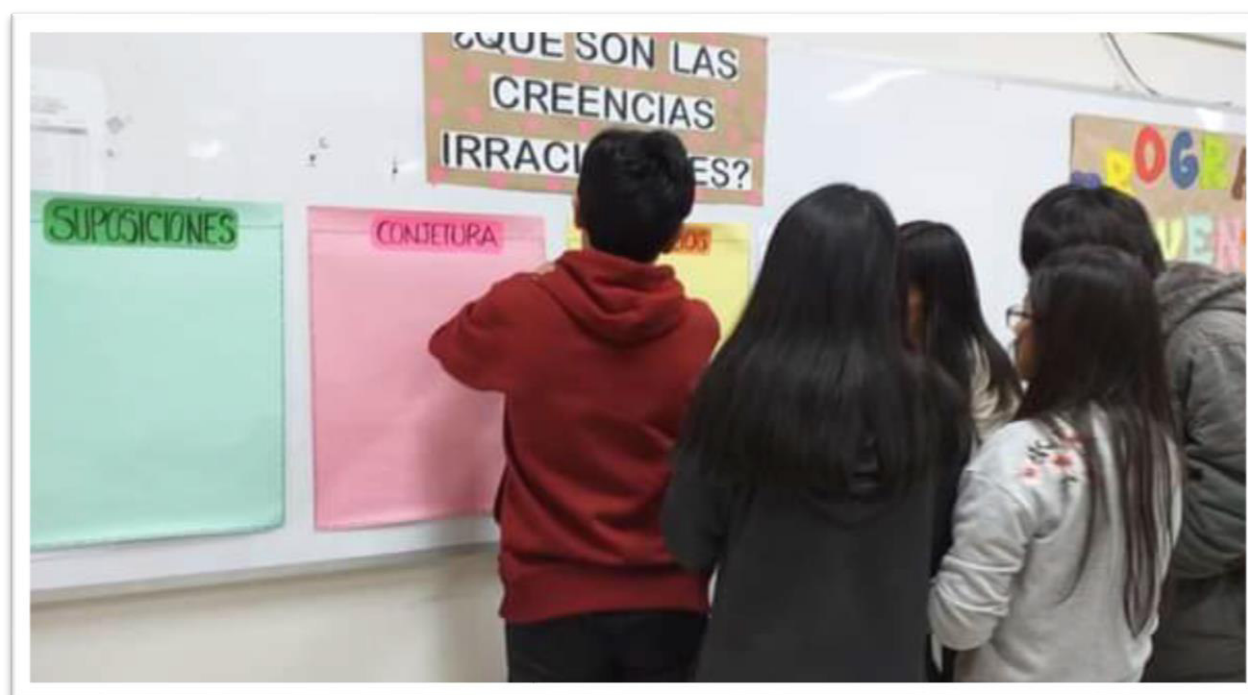
Anexo K
Fotos del programa “Pienso, luego existo”
SESIÓN 01 Y 02



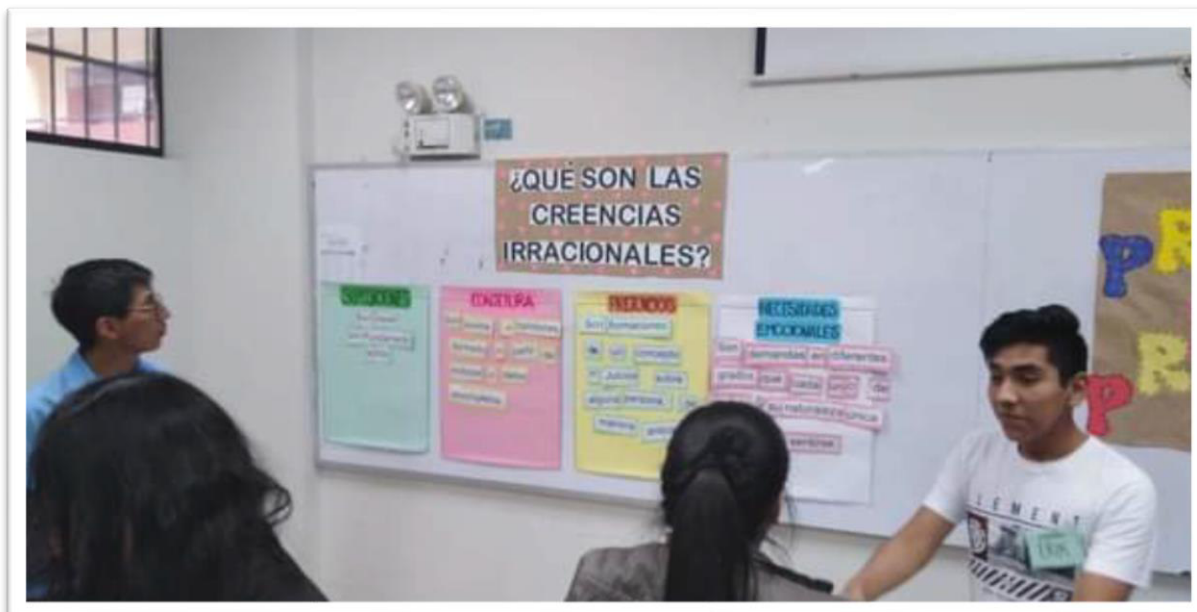




SESIÓN 03, 04 Y 05







SESIÓN 06 Y 07









SESIÓN 08



