



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

**Las creencias irracionales en los docentes de la institución
educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA
ESPECIALIDAD DE PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES
HUMANAS**

AUTOR:

Br. Nemias Abel Meneses Mendoza

ASESORA:

Mgtr. Ysabel Chávez Taype

**PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN PEDAGÓGICA Y
TITULACIÓN - PCP**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Evaluación y aprendizaje

PERÚ, 2017

.....

PRESIDENTE

.....

SECRETARIO

.....

VOCAL

Dedicatoria

A mis amados,

Dios, Jenny, Dan y

Axel

Agradecimiento

Al Dios no conocido que permite que me siga preparando para toda buena obra.

Al Dr. Alcides Rodríguez Michuy, por su gran experiencia y aportes; a la Mgtr. Ysabel Chávez Taype, por sus valiosas sugerencias como asesora de esta tesis. A mis amigos, por facilitarme lo necesario para lograr este noble objetivo.

A los miembros del jurado, por sus apreciaciones críticas.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Nemias Abel Meneses Mendoza, estudiante del Programa de CAM de la Universidad César Vallejo, en la sede Lima Norte, identificado con DNI n.º 09737985 con la tesis titulada Las creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb de la UGEL 4, Comas, 2017. Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 22 de agosto de 2017

Nemias Abel Meneses Mendoza
DNI: 09737985

Presentación

Señores miembros del jurado:

Pongo a su disposición la tesis titulada *Las creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb de la UGEL 4, Comas, 2017*.

Esta tesis tiene por objetivo identificar las creencias irracionales en un grupo de docentes de la institución educativa Jack Goldfarb de Comas; para ello, se aplicó un inventario de creencias irracionales creado por Albert Ellis. Las creencias irracionales, según la teoría de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) del autor Albert Ellis, son ideas o esquemas mentales ilógicos, poco reales que no nos permiten funcionar adecuadamente. Además, su presencia en nuestras mentes nos genera perturbaciones emocionales, es decir, el malestar emocional se sustenta en las ideas irracionales; es así que entonces su presencia e identificación en los docentes cobra relevancia, ya que son quienes se encargan de velar por la educación de nuestros hijos.

El estudio se estructura en seis capítulos considerando el esquema de investigación sugerido por la universidad. En el capítulo I, se ha considerado el planteamiento del problema. En el capítulo II, se registra el marco teórico. En el capítulo III, se consideran la hipótesis y variables. En el capítulo IV se considera el marco metodológico. En el capítulo V se exponen los resultados. En el capítulo VI se consideran la discusión, las conclusiones, las recomendaciones y los anexos de la investigación.

El autor

Índice

Página del jurado _____	<i>ii</i>
Dedicatoria _____	<i>iii</i>
Agradecimiento _____	<i>iv</i>
Declaratoria de autenticidad _____	<i>v</i>
Presentación _____	<i>vi</i>
Resumen _____	<i>xi</i>
Abstract _____	<i>xii</i>
Introducción _____	<i>xiii</i>
I. Planteamiento del problema _____	<i>1</i>
1.1. Realidad Problemática _____	<i>2</i>
1.2. Formulación del problema _____	<i>4</i>
1.2.1. Problema general _____	<i>4</i>
1.2.2. Problemas específicos _____	<i>4</i>
1.3. Objetivos _____	<i>5</i>
1.3.1. Objetivo General _____	<i>5</i>
1.3.1. Objetivos Específicos _____	<i>5</i>
1.4. Justificación, relevancia y contribución _____	<i>6</i>
1.4.1. Teórica _____	<i>6</i>
1.4.2. Práctica _____	<i>6</i>
1.4.3. Metodológica _____	<i>6</i>
1.4.4. Social _____	<i>7</i>
II. Marco referencial _____	<i>8</i>
2.1. Antecedentes _____	<i>9</i>
2.1.1. Antecedentes nacionales _____	<i>9</i>
2.1.2. Antecedentes internacionales _____	<i>11</i>
2.2. Marco teórico _____	<i>14</i>
2.2.1. Creencias irracionales _____	<i>14</i>
III. Variables _____	<i>30</i>

3.1. Identificación de variables	31
3.2. Descripción de variables	31
3.2.1. Definición conceptual	31
3.2.2. Definición operacional	31
3.3. Operacionalización de variables	31
3.3.1 Creencias irracionales	31
IV. Marco metodológico	33
4.1. Tipos y diseño de investigación	34
4.1.1 Tipo de estudio	34
4.1.2 Diseño	34
4.2. Población, muestra y muestreo	35
4.2.1 Población	35
4.2.2 Muestra	35
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
4.4. Validación y confiabilidad del instrumento	37
V. Resultados	39
5.1. Descripción de los resultados	40
VI. Discusión	53
6.1. Discusión de resultado	54
Conclusiones	70
Recomendaciones	71
Referencias	72
Anexos	80
Matriz de consistencia	81
Matriz de operacionalización de variables	82
Instrumento de medición	83
Hoja de respuesta	84

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Operacionalización de la variable Creencias irracionales</i>	32
Tabla 2	<i>Descripción de la ficha técnica del instrumento</i>	36
Tabla 3	<i>Distribución de frecuencia de la variable Necesidad de afecto</i>	400
Tabla 4	<i>Distribución de frecuencia de la variable Afán de perfeccionismo</i>	41
Tabla 5	<i>Distribución de frecuencia de la variable Fantasía de maldad</i>	42
Tabla 6	<i>Distribución de frecuencia de la variable Idea de catástrofe</i>	43
Tabla 7	<i>Distribución de frecuencia de la variable Determinismo de los hechos</i>	44
Tabla 8	<i>Distribución de frecuencia de la variable Miedo a lo desconocido</i>	45
Tabla 9	<i>Distribución de frecuencia de la variable Evitación de problemas</i>	46
Tabla 10	<i>Distribución de frecuencia de la variable Deseo de protección</i>	47
Tabla 11	<i>Distribución de frecuencia de la variable Determinismo del pasado</i>	48
Tabla 12	<i>Distribución de frecuencia de la variable Ocio indefinido</i>	49
Tabla 13	<i>Distribución general de las Creencias irracionales por niveles, frecuencias y porcentajes</i>	50
Tabla 14	<i>Análisis descriptivo de la medida de tendencia central de las Creencias irracionales</i>	54

Índice de figuras

<i>Figura 1</i>	Nivel de necesidad de afecto _____	40
<i>Figura 2</i>	Nivel de afán de perfeccionismo _____	41
<i>Figura 3</i>	Nivel de fantasía de maldad _____	42
<i>Figura 4</i>	Nivel de idea de catástrofe _____	43
<i>Figura 5</i>	Nivel de determinismo de los hechos _____	44
<i>Figura 6</i>	Nivel de miedo a lo desconocido _____	45
<i>Figura 7</i>	Nivel de evitación de problemas _____	46
<i>Figura 8</i>	Nivel de deseo de protección _____	47
<i>Figura 9</i>	Nivel de determinismo del pasado _____	48
<i>Figura 10</i>	Nivel de ocio indefinido _____	49
<i>Figura 11</i>	Nivel de creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb _____	51

Resumen

El presente estudio, cuyo título es *Las creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017*; se centró en determinar es el nivel de creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb de Comas, 2017.

En cuanto a la metodología, es de tipo sustantiva ya que supone conocer la realidad tal y como se presenta en una situación espacio-temporal dada. En este tipo de investigación se adquiere información y se teoriza sobre la variable para ampliar el cuerpo de conocimientos existentes hasta el momento sobre dicha variable. La muestra está conformada por 27 docentes de la institución educativa Jack Goldfarb de Comas y como instrumento se utilizó el inventario de creencias irracionales de Albert Ellis.

La investigación llegó a la conclusión de que las creencias irracionales más frecuentes en los docentes, a nivel moderado, son el deseo de protección, el miedo a lo desconocido, la necesidad de afecto y el afán de perfeccionismo; las creencias irracionales más frecuentes en los docentes, a nivel alto, son el deseo de protección, la evitación de problemas, el miedo a lo desconocido y el ocio indefinido.

Palabras claves: Creencias irracionales.

Abstract

The present study, whose title is *The irrational beliefs in the documents of the educational institution Jack Goldfarb, Comas, 2017*; focused on determining the level of irrational beliefs and teachers at the Jack Goldfarb, Comas educational institution, 2017.

As for the methodology, it is of a substantive type since it presupposes knowing the reality as it occurs in a given time-space situation. In this type of research, information is available and theorized on the variable to expand the body of knowledge that has existed so far on this variable. The sample is made up of 27 teachers from the educational institution Jack Goldfarb of Comas and as instrument used the inventory of irrational creations of Albert Ellis.

The research concluded that the most frequent level of irrational beliefs occurs at the average level; The most frequent irrational beliefs in teaching children, a moderate level: the desire for protection, the fear of the unknown, the need for affection and the desire for perfectionism; The most frequent irrational beliefs in teachers are, a high level: desire for protection, avoidance of problems, fear of the unknown and indefinite leisure.

Keywords: Irrational beliefs.

Introducción

El presente estudio busca contribuir al conocimiento de las creencias irracionales que poseen los docentes; su importancia la notamos en la influencia que tiene en las relaciones interpersonales y en su desempeño como formador. Este estudio nos permitirá identificar y describir dichas creencias para su abordaje posterior, esto contribuirá en la mejora de la calidad educativa, ya que supone trabajar con los pensamientos y emociones del docente, y es de quien los educandos esperan mucho.

Diversos autores señalan que los docentes, con sus actitudes y aptitudes, son capaces de influenciar positiva o negativamente en sus educandos, ya sea en el ámbito académico o en su desarrollo y crecimiento personal; por ello, resulta de suma importancia la identificación de las ideas y emociones del docente y su posterior control. La muestra está conformada por docentes de la institución educativa Jack Goldfarb de la UGEL 4, Comas; asimismo, metodológicamente fue de tipo sustantiva, con un diseño de tipo no experimental de corte transversal.

El capítulo 1 muestra el problema de investigación y los objetivos. El capítulo 2 registra el marco teórico, considerando antecedentes nacionales e internacionales. En el capítulo 3 se considera la variable. En el capítulo 4 se expone la metodología, considerando la operacionalización de la variable, identificamos la población y muestra, y se presentan los instrumentos de recolección de datos. El capítulo 5 nos muestra los resultados. Finalmente, el capítulo 6 presenta la discusión de los resultados, las conclusiones, las recomendaciones y los anexos del estudio.

I. Planteamiento del problema

1.1. Realidad problemática

De la experiencia e información que se ha revisado sobre las diferentes dificultades que se presentan al interior de las instituciones educativas públicas y privadas de Lima y provincias, se observa que cotidianamente se asocian con las relaciones interpersonales, las cuales alteran el clima institucional. Estos problemas, propios del quehacer educativo y otros de diferente índole, son los que contribuyen a obstaculizar el logro de los objetivos de la labor educativa de los docentes.

Se ha notado, por ejemplo, que cuando entre alumnos o entre profesores no se ponen de acuerdo y salen discutiendo, la agresividad que se manifiesta, nos muestra en muchos de los casos que las verdaderas causas no se dan en la escuela. Es decir, se ha observado que los docentes expresan en el colegio sus malestares relacionados a otras áreas de su vida, tales como resentimientos, ansiedad, soledad, ira y ciertas frustraciones y emociones que no pueden controlar.

La escuela no es ajena al medio en el que se encuentra; en realidad, forma parte de la comunidad y por ello sus integrantes, al igual que todos, tienen similares necesidades y problemas, los cuales tienen que enfrentar como todos los demás, pero el modo de afrontar una situación no es el mismo, ya que como se evidencia, se perciben distintas formas de ver la vida, de pensar y sentir; por ende, diferentes maneras de actuar frente a una misma situación.

Al estar llamados todos los actores educativos a convivir en un mismo ambiente durante varias horas al día, no es de extrañar entonces que se presenten ciertos intercambios en cuanto a creencias, actitudes y valores que pueden originar conflictos,

y a la vez influenciar para que se susciten otros problemas, aun se discutan los problemas provenientes del mismo entorno. Si bien esta problemática no es nueva, notamos que no se aborda de manera científica por diversas razones políticas, económicas y sociales.

En la actualidad la teoría racional emotiva plantea que los desajustes emocionales, y por ende conductuales, son el resultado de formas erradas de pensar o creencias irracionales, así como de la interpretación poco objetiva de la realidad, que nos lleva a plantear exigencias y demandas de cómo la realidad debe ser percibida y como debería ser nuestro comportamiento y la de los otros ante una situación problemática.

Dichas exigencias y no en sí el problema serían los factores determinantes en la valoración personal e interpersonal en las diferentes situaciones en las que nos encontremos y nos lleven a actuar de diferente manera y, en muchos de los casos, como dijera Albert Ellis, de manera irracional frente al problema.

Entonces, según lo mencionado, para conocer el nivel de irracionalidad que producen las diferentes dificultades en las relaciones interpersonales que se suscitan al interior de la institución educativa Jack Goldfarb, se plantea la siguiente interrogante: ¿cuál es el nivel de creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas? La identificación de estas creencias irracionales nos llevaría a tomar las medidas correctivas del caso.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?

1.2.2. Problemas específicos

- J ¿Cuál es el nivel de la necesidad de afecto en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?
- J ¿Cuál es el nivel de afán de perfeccionismo en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?
- J ¿Cuál es el nivel de fantasía de maldad en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?
- J ¿Cuál es el nivel de la idea de catástrofe en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?
- J ¿Cuál es el nivel de determinismo de los hechos en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?
- J ¿Cuál es el nivel de miedo a lo desconocido en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?
- J ¿Cuál es el nivel de evitación de problemas en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?
- J ¿Cuál es el nivel de deseo de protección en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb - Comas, 2017?
- J ¿Cuál es el nivel de determinismo del pasado en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?

-) ¿Cuál es el nivel de ocio indefinido en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Establecer el nivel de las creencias irracionales más frecuentes en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.

1.3.1. Objetivos específicos

-) Determinar el nivel de la necesidad de afecto en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.
-) Determinar el nivel de afán de perfeccionismo en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.
-) Determinar el nivel de fantasía de maldad en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.
-) Determinar el nivel de la idea de catástrofe en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.
-) Determinar el nivel de determinismo de los hechos en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.
-) Determinar el nivel de miedo a lo desconocido en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.
-) Determinar el nivel de evitación de problemas en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.

- J Determinar el nivel de deseo de protección en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.
- J Determinar el nivel de determinismo del pasado en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.
- J Determinar el nivel de ocio indefinido en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017.

1.4. Justificación, relevancia y contribución

1.4.1. Teórica

La descripción de las creencias irracionales del estudio, sus resultados, conclusiones y sugerencias constituirán un aporte importante para posteriores investigaciones, así como contribuirá en la evaluación de los docentes en la búsqueda de mejorar la calidad educativa de nuestro país. Este sería el punto de partida para fomentar el desarrollo de capacidades, valores y actitudes, en pro de su crecimiento personal y profesional en beneficio de sus estudiantes.

1.4.2. Práctica

La investigación nos permitirá plantear ciertas recomendaciones que nos ayuden a considerar aquellas creencias irracionales que limitan el trabajo del docente y que pueden influir en su desempeño con sus estudiantes.

1.4.3. Metodológica

Esta investigación pretende conocer las ideas irracionales del docente. Por esta razón, se utilizó un cuestionario de creencias irracionales validado, el cual puede servir para posteriores investigaciones.

1.4.4. Social

El trabajo en mención aportará información útil como diagnóstico para el mejoramiento de los roles y funciones del docente en relación con todos los miembros de la I. E. pertenecientes a esta urbanización.

II. Marco referencial

2.1. Antecedentes

De la revisión numerosa de muchas investigaciones nacionales e internacionales que hacen referencia a la variable Creencias irracionales, presentamos a continuación las más relevantes.

2.1.1. Antecedentes nacionales

Vásquez (2015) presentó la tesis de titulación como profesional de psicología en la Universidad Peruana Unión. Tuvo como objetivo general determinar las diferencias significativas de las distintas creencias irracionales de los estudiantes con rendimientos académicos buenos, regulares y deficientes de una universidad privada limeña.

Dicha investigación fue de tipo descriptivo, comparativo. Trabajó con una población y muestra de estudiantes entre varones y mujeres de edades que oscilaron entre los 16 a 24 años; en total la muestra fue de 310 estudiantes. Se consideraron tanto los de sexo femenino como los de sexo masculino entre las edades de 16 a 24 años, de las facultades y escuelas de toda la universidad.

Se aplicó el instrumento de recolección de información: el registro de opiniones de Albert Ellis. Las conclusiones a las que se llegaron, en cuanto a los estudiantes con rendimiento académico bueno, regular o deficiente, fueron: (a) No existen diferencias significativas en el patrón de la idea irracional “necesidad de afecto”; (b) no existen diferencias significativas en el patrón de idea irracional “necesidad de afán de perfeccionismo”; (c) no existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional “fantasía de maldad”; (d) no existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional “idea de catástrofe”; (e) no existen diferencias significativas en el

patrón de creencia irracional “determinismo de los hechos”, y (f) con relación a la sexta hipótesis específica, se encontró que sí existen diferencias significativas en el patrón de creencia irracional “determinismo del pasado”.

García (2014) presentó su tesis para obtener el grado de maestro en psicología en la Universidad San Martín de Porres. Su objetivo general fue identificar en un grupo de estudiantes de medicina humana, de la ciudad de Tarapoto, aquellas creencias irracionales asociadas a la ansiedad. Dicha investigación fue de tipo correlacional. La población se constituyó por 130 estudiantes, de ambos sexos, solo hasta el quinto año de estudio; para la muestra se consideraron edades entre los 16 a 36 años, se excluyó a los estudiantes con segunda carrera en medicina humana; estos dos criterios tuvieron el propósito de encontrar características similares en la población, obteniéndose al final una de 100 estudiantes. Se utilizaron dos instrumentos para recoger la información, uno sobre creencias irracionales y el otro sobre ansiedad Rasgo/Estado IDARE. Las conclusiones fueron: (a) se asocian las variables Creencias irracionales y Ansiedad estado-rasgo; (b) la creencia “necesidad de afecto” se asocia con la ansiedad estado y ansiedad rasgo; la creencia “determinismo de los hechos” y “evitación de problemas”, ambas se asocian a la ansiedad rasgo; la creencia “ocio indefinido”, se asocia a la ansiedad estado; (c) la creencia irracional “miedo a lo desconocido” es la que predomina más en los estudiantes de Medicina; se encontró que es esta creencia con la que los estudiantes del segundo ciclo tienen mayores dificultades.

Guzmán (2012) presentó su tesis para obtener el título de licenciado en Psicología en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tuvo como objetivo determinar las creencias irracionales principales y las dimensiones de la personalidad presentes en los

adolescentes que intentaron suicidarse. La población en estudio estuvo conformada por estudiantes de 14 a 18 años, todos lugareños de la zona de Lima Este (distritos de El Agustino, Santa Anita, San Juan de Lurigancho, Ate Vitarte, La Victoria, La Molina, Lurigancho y Chosica, principalmente), con un nivel socioeconómico C y D, y que hubieran querido suicidarse. La muestra fue no probabilística, en total cincuenta y siete adolescentes, entre los 14 y los 18 años. La selección fue de tipo intencional; se escogieron pacientes que constantemente llegan al Hospital Nacional Hipólito Unanue y se internan por intentos de suicidio (muestra clínica, n= 57). La investigación fue descriptiva y correlacional. Para recoger la información se utilizó el inventario de personalidad de Eysenck y el inventario de creencias irracionales de Ellis. Las conclusiones arrojan que los adolescentes que intentaron suicidarse tienen en su esquema mental una gran cantidad de irracionalidades comparándolas con aquellos que no tienen ningún intento de suicidio. Asimismo, las creencias irracionales se asocian sustancialmente con la inestabilidad emocional y los desajustes personales y de adaptación con el medio social, incluyendo la emergencia de conducta suicida.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Velásquez (2016) presentó la tesis de licenciatura en Psicología, sustentada en la Universidad Rafael Landívar de Guatemala; tuvo como objetivo general determinar la incidencia de las ideas irracionales en el autoconcepto de la mujer integrante del grupo de capacitación de la Oficina Municipal de la Mujer. El tipo de investigación fue descriptiva. Trabajó con una población y muestra de 50 mujeres comprendidas entre 20 y 45 años de edad, católicas, pertenecientes a familias del área rural. Todas acuden al grupo de capacitación, en donde reciben clases de repostería, bisutería, maquillaje y manualidades una vez a la semana; de la misma manera se les ofrece terapia

psicológica, ya que la mayoría han sufrido algún tipo de maltrato familiar. La terapia busca mejorar la salud mental, persigue restablecer el desenvolvimiento de la persona de una manera sana y adecuada en su entorno social. Se aplicó el instrumento de recolección de información:

El cuestionario de creencias irracionales y la prueba para adultos AF5 la cual mide específicamente el autoconcepto. Se obtuvieron las siguientes conclusiones: (a) existe una incidencia de las ideas irracionales en el autoconcepto, ya que el estudio realizado muestra las áreas en las cuales la mujer no logra obtener una estabilidad; (b) en el test de la primera variable se demostró que en las mujeres hay cuatro ideas irracionales con mayor ponderación: culpabilidad, dependencia, evitación de problemas e irresponsabilidad emocional; (c) se determinó que las ideas irracionales sí influyen en algunas áreas del autoconcepto, las cuales son emocional, familiar y social.

Rodríguez (2015) presentó la tesis para optar el título de Psicóloga Clínica, sustentada en la Universidad Central del Ecuador. Planteó como objetivo determinar cómo las creencias irracionales generan problemas psicoafectivos en las adolescentes embarazadas. Dicha investigación fue de tipo descriptivo. La población estuvo conformada por adolescentes embarazadas de 14 a 19 años que presentaban ideas irracionales con problemas psicoafectivos que eran atendidas en el área de Psicología de la Unidad Metropolitana de Salud Sur; la muestra fue de 20 adolescentes con las características antes mencionadas.

Los instrumentos de recojo de datos fueron *El manual de técnicas de intervención cognitivo conductual*, historia clínica, test de depresión de Beck (problemas

psicoafectivos) y el inventario de creencias irracionales. Las conclusiones determinaron que la presencia de creencias irracionales influye en la manifestación de los problemas psicoafectivos en las adolescentes embarazadas, en un nivel moderado: (a) las que manifiestan que deben ser competentes y casi perfectas en todo lo que emprendan; (b) el sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa; (c) es más fácil evitar los problemas que hacerles frente.

Mejía (2014) presentó la tesis para optar el título de licenciado en Psicología Clínica, en la Universidad Central del Ecuador. Planteó como objetivo general determinar la influencia de las creencias irracionales en las emociones positivas y negativas en las madres de víctimas de abuso sexual. Dicha investigación fue de tipo correlacional. Trabajó con una población y muestra constituida por las madres de víctimas de abuso sexual del Programa de Protección a Víctimas y Testigos de la Fiscalía provincial de Pichincha. De la población identificada se obtuvo una muestra aleatoria, constituida por 20 madres de niños, niñas y adolescentes víctimas de abuso sexual que acudían para atención psicológica en el Sistema de Protección. Se utilizó como instrumento de recolección de información el inventario de creencias irracionales.

Las conclusiones fueron: (a) las creencias irracionales y las emociones de víctimas de abuso sexual sí se correlacionan; (b) la presencia de creencias irracionales influye en la manifestación de emociones negativas en las madres de víctimas de abuso sexual; (c) las emociones negativas son las que predominan en las madres de víctimas de abuso sexual de acuerdo con los datos obtenidos en esta presente investigación; (d) dentro de las emociones negativas más frecuentes tenemos a la culpabilidad seguida por la tristeza, susto, estrés, enfado y finalmente odio; (e) las creencias irracionales más

frecuentes en las madres de víctimas de abuso sexual son a nivel moderado: “miedo a lo desconocido” y “necesidad de protección”; estas ideas son tomadas del test de creencias irracionales de Ellis.

2.2. Marco teórico

Para el desarrollo de esta investigación nos sustentaremos fundamentalmente en los aportes de Albert Ellis a través de la revisión de la Terapia Racional Emotiva Conductual.

2.2.1. Creencias irracionales

Las creencias irracionales, tema de nuestro trabajo de investigación está sustentada en la terapia racional emotiva conductual de Albert Ellis su fundador, el cual pasaremos a revisar.

2.2.1.1 Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

Albert Ellis (1913-2007) pertenecía en un inicio a la corriente o enfoque terapéutico psicodinámico, pero fue observando que no obtenía los resultados que esperaba, es así que por sus estudios y experiencia profesional optó por otro camino, en este caso por la terapia racional. Esto se da a fines de la década de 1950; posteriormente, su propuesta se fue consolidando, le añadió el factor emocional a la misma, pasando a ser la terapia racional emotiva (TRE), hasta llegar a lo que actualmente se conoce como Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), la misma que había sido sugerida constantemente por Raymond Coursini, a la que Ellis terminó por aceptar. A este movimiento han contribuido muchos autores del enfoque cognitivo conductual, entre

los que podemos mencionar a David Burns, Aarón Beck, William Glasser, Maxie Maultsby y Donald Meichenbaum (Ellis y MacLaren, 2004, p. 20).

) **Influencias filosóficas**

La TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual) y la postura de Ellis se nutren fundamentalmente de la filosofía antigua, desde los aportes de los griegos, los romanos, los estoicos, pasando también por la filosofía oriental representada en Buda, Confucio y el taoísmo. Asimismo, es influenciado por la corriente cognitiva basada en la lógica y la razón como principio universal de la ciencia, así como de la filosofía del humanismo moderno (Ellis, Lega, y Caballo, 1997, p. 8).

Ellis rescata ciertas ideas o formas de pensar de los estoicos, como es el caso de Cícero, Séneca, Epícteto y otros, de Epícteto, quien en su *Enchiridion* o '*Manual*' dice que los hombres no se perturban por las cosas, sino por la visión que se tiene de ella. También de la filosofía budista y taoísta se rescata el pensamiento de que para dominar las emociones y cambiarlas necesitamos primero cambiar el mundo de nuestras ideas.

Otras influencias son las obras de Kant sobre cómo la cognición tiene poder, así como la idealización propuesta también por otros autores como Popper, Reichenbach y Russell, quienes mostraron que todos los seres humanos desarrollamos hipótesis, pero que tienen que ser comprobadas. Similar es la TRE, que se basa en los métodos lógicos y empíricos, pero a la vez flexibles y antidogmáticos, siendo para Ellis el absolutismo, generador de las alteraciones humanas.

También rescata de la fe cristiana, aun cuando la TRE no comparte con la devoción religiosa, sí lo hace con el punto de vista de que el pecado debe ser condenado, pero no el pecador; aunque niega que el hombre sea dios o demonio, más bien concuerda con el humanismo ético y con la filosofía existencial, que dice que el hombre tiene el poder de elegir, pero que está influenciado por sus emociones. Asimismo, considera la influencia del poder del lenguaje en el cambio de los pensamientos y las emociones (Ellis y Dryden, 1989, p. 14).

J **Influencias psicológicas principales**

Ellis fue influenciado por Horney (1950), con su concepto sobre la tiranía de los deberías, el cual nos hace vivir de manera muy dogmática y absolutista, generando problemas emocionales. Adler (1927) realizó investigaciones sobre la descalificación y devaluación que hacen las personas hacia uno mismo, y en la TRE se habla de una autoevaluación y las manifestaciones de ansiedad que podrían producir. Al igual que Adler, la TRE también habla de una serie de valores, ideas y sus significados y propósitos de las personas, así como de una terapia activo-directiva, humanística, holística, social y cognitivo-persuasiva. Ellis no solamente utilizó las técnicas cognitivas y emotivas, también empleó técnicas conductuales de los pioneros Dunlap, 1932; M. C. Jones, 1924; Watson y Rayner, 1920.

En todo este tiempo la TRE ha sido terapéuticamente abordada de manera individual, grupal, marital y familiar, por muchos profesionales como psiquiatras, psicólogos y profesionales en el área social, con numerosos y diversos clientes entre adultos, niños y ancianos, quienes padecen de algunas alteraciones emocionales. Sus principios teóricos han sido puestos en práctica en la educación, el comercio y la

industria. Actualmente, se practica en todo el mundo, siendo trascendente su aplicación en la educación pública y la psicología preventiva (Ellis y Dryden, 1989, p. 15).

J **Principios básicos de la TREC**

La terapia del comportamiento emotivo racional se basa en la idea de que los pensamientos, las emociones y los comportamientos no se dan de manera independiente; por el contrario, son interdependientes, todas están relacionadas, una no se da sin la otra. Es decir, nuestra conducta tiene relación con la emoción experimentada, la que a su vez es producto de las ideas o pensamientos que experimentamos. Cuando alguien está muy ansioso está pensando, sintiendo y actuando de manera poco funcional, tal vez está a la defensiva; después, cuando se tranquiliza, se observa que sus pensamientos, emociones y conductas han cambiado (Ellis y MacLaren, 2004, p. 11).

En realidad, los seres humanos somos tan complejos y, para realmente llegar a su comprensión, su estudio debe ser de manera integral y holística; no puede ser de manera aislada, ello sería un error. Estamos considerados como seres biopsicosociales ambientales y espirituales, esto es lo que el autor encuentra como punto de partida para su teoría. El ser humano es un todo, y si de alguna manera somos afectados en algún aspecto de nuestra vida, entonces también lo seremos en los otros, lo físico es más comprensible pero lo psicológico y espiritual no, son más difíciles de comprender por la subjetividad que ello encierra. Al respecto, encuentra que nuestros pensamientos, emociones y acciones están relacionados, e intenta conocer las relaciones diversas que se dan entre ellas, ya que observa que las actuaciones o comportamientos tienden a ser funcionales o muchas veces disfuncionales.

Para la TREC la verdad es solo temporal. Karl Popper decía que aun cuando una hipótesis está respaldada por muchas pruebas, descubrimientos posteriores pueden falsearla. La TREC es opuesta a la noción de verdad absoluta, y presenta las siguientes ideas postmodernas: (a) solo conocemos la realidad a través de nuestras percepciones humanas falibles personales y sociales, diferentes y cambiantes; (b) lo bueno y lo malo, lo que está bien o mal son construcciones personales y sociales, lo universal es imposible, las creencias éticas se van construyendo; (c) la personalidad está influenciada por lo relacional y social, y en menor medida por lo innato; (d) estamos influenciados por nuestra procedencia cultural; por ello, no se puede decir que una es más correcta que la otra o que se es mejor o peor que el otro; (e) la solución a los problemas son discutibles, nada es absoluto, podemos llegar a un acuerdo cual elegir, pero nunca cual es mejor o peor.

La TREC recalca trabajar de manera constructivista, es decir, de pensar y actuar de manera flexible y adaptable. Muchas de las obligaciones rígidas y absolutas hacen sufrir a la persona, estas son aprendidas del medio, pero también tienen su origen en tendencias biológicas. La TREC ayudará a comprender cómo existen ciertas filosofías disfuncionales y de qué modo puede cambiarse constructivamente, pensando sobre sus pensamientos y pensando sobre el modo de pensar sobre sus pensamientos (Ellis y MacLaren, 2004, p. 23).

Observamos que la TREC, como enfoque cognitivo conductual, se sustenta fundamentalmente en los principios de la razón y la ciencia, utiliza principios del método científico, ya que considera que la verdad es relativa, y que puede cambiar de acuerdo al punto de referencia con el que queramos observar un hecho. Muchos

hombres de ciencia corroboran ello en la actualidad; por ello, la ciencia continúa avanzando creativamente a pasos agigantados. El ser humano percibe las cosas desde un contexto determinado y limitado, y solo desde allí puede dar una opinión, la misma que puede cambiar si cambia de contexto. La relatividad de la moral y la ética ha hecho que ahora miremos al derecho como una forma de regular nuestra conducta. Ellis, por ello, considera que la moral se va construyendo en el proceso de cambio constante. También refiere que somos seres sociales influenciados sobre todo por el medio ambiente más que por las condiciones que heredamos, postura similar a la de Vigotski. Nuestra cultura determina nuestras costumbres y sobre todo nuestras formas de pensar; por ello, no podríamos decir que una es mejor que la otra; esto también es relativo.

La solución a los problemas puede tener varios caminos como planteara en su teoría de la relatividad Albert Einstein; por ello, uno no es mejor ni peor que el otro. Por todo esto, Ellis, más que encontrar un solo camino o una sola respuesta de una manera dogmática, rígida y absoluta a la solución de los problemas, más bien apuesta por un modelo construccionista, es decir, a lograr que las personas sean constructivas siendo más flexibles y adaptables, que identifiquen y cambien esas formas de pensar disfuncionales que les impiden pensar y actuar adecuadamente; para ello, la metacognición sobre sus pensamientos es fundamental.

) **Metas de la TREC**

Como dijera Oblitas (2008), el objetivo principal de la TRE radica en apoyar a las personas a que puedan tener la oportunidad de pensar diferente, de una manera más lógica y razonable, así como a vivenciar emociones más adecuadas, más saludables, lo

que le llevaría a tener comportamientos más adecuados y saludables, con el propósito de ser más felices.

La TREC tiene como meta que las personas sean felices, esto desde la perspectiva de que en primer lugar las personas decidan serlo, luego de ello se pretende combatir las emociones displacenteras disminuyéndolas, así como sus comportamientos alterados o disfuncionales. Dicha meta no es una obligación o una imposición de la terapia, más bien todo lo contrario; por ello, se trabaja en el mundo de las ideas, ayudando a pensar a la gente de una manera más objetiva clara y argumentativa, lo que lo llevará a sentirse mejor, más satisfecho consigo mismo y con los demás y a comportarse adecuadamente, siendo feliz en el proceso.

J) **Racionalidad e irracionalidad de las creencias**

Ellis (como se citó en Ellis y Dryden, 1989, p. 17) afirma:

Las Creencias Racionales son ideas personales y particulares por ello relativos. Se manifiestan como preferencias “Quisiera”, “No me gustaría”. El sentimiento positivo de placer y satisfacción es experimentado cuando se consigue lo que se desea, por el contrario, el sentimiento negativo de displacer e insatisfacción (tristeza, preocupación, dolor, disgusto) se experimenta cuando no se logra lo que uno desea. Este sentimiento negativo (su fuerza radica en la relación que se tiene con la importancia del deseo) se considera una respuesta apropiada ante una situación negativa ocurrida, ya que no interrumpe la consecución de metas y objetivos. Dicha creencia es «racional» por dos motivos: En primer lugar, porque es relativo y segundo porque no

impide lograr los objetivos y propósitos elementales. Asimismo, las creencias irracionales se diferencian de las racionales en dos puntos: primero porque son absolutos (o dogmáticos) siendo esa su naturaleza y a la vez son expresados en términos de “tengo que”, “debo”, “debería”, “estoy obligado a”, etc. Y en segundo lugar, estos generan emociones negativas interfiriendo en la consecución y obtención de objetivos (ejemplo, ansiedad, depresión, culpabilidad, miedo). En el caso de las creencias racionales se sustentan en ser las bases o los fundamentos de los comportamientos funcionales, en el caso de las creencias irracionales son el sostén de comportamientos disfuncionales como por ejemplo el aislamiento, depresión, alcoholismo y abuso de sustancias tóxicas, etc.

Notemos que Ellis clasifica a las creencias o cogniciones en dos; por un lado, habla de creencias, ideas o pensamientos racionales, y por otro, de irracionales. Para ello, toma en cuenta varios aspectos considerando la forma evaluativa que hacemos frente a un hecho, llevándonos a ser prácticos y funcionales al momento de pensar, sentir y actuar ante lo que nos sucede. Seremos racionales si frente a un acontecimiento nos proponemos metas expresadas en deseos, gustos y preferencias.

Si logramos alcanzarlas, entonces nos sentiremos satisfechos y alegres; nuestra conducta será por ello funcional con muy poca ansiedad, ahora si no logramos alcanzarlas, nuestros sentimientos serán de displacer y fastidio, reflejándose en nuestra conducta de insatisfacción. En ambos casos las manifestaciones son racionales ya que eso es lo que se espera de manera lógica y objetiva cuando no se consigue lo que se espera, experimentando entonces sentimientos y conductas que pueden ser positivos o

negativos, pero que no me impiden funcionar adecuadamente en otros ámbitos o frente a otros acontecimientos que se susciten. Es decir, estos pensamientos son relativos y no me impiden seguir con mi camino, aun si algo no sale como yo deseo.

Sin embargo, de manera contraria las creencias o pensamientos son irracionales porque justamente las metas frente a un hecho o acontecimiento son propuestas en términos absolutos, rígidos y dogmáticos, expresados en términos de obligatoriedad (yo debo, yo tengo que, él debe, etc.). Los sentimientos y las conductas que provocarían, si no se consigue el objetivo, serían negativos, no porque sean displacenteros, sino sobre todo porque nos impedirían proseguir con nuestra vida en la consecución de nuestras metas, pudiendo ser afectados emocionalmente, padeciendo cuadros como la depresión, el estrés y otros males que nos aquejan y golpean gravemente en estos tiempos modernos.

Claramente observamos que no podemos dejarnos manejar por nuestras emociones displacenteras (enojo, depresión, angustia, etc.), de forma que nos haga miserables sin proseguir con el logro de nuestros objetivos, obteniendo en la mayoría de veces efectos negativos en nuestro diario vivir sea en el ámbito de la escuela, trabajo y hogar, es decir, en nuestras relaciones interpersonales e incluso con nosotros mismos. En suma, debemos tener presente que lo funcional o disfuncional de nuestros sentimientos, emociones y conductas están en relación con lo racional o irracional de nuestras creencias.

) **ABC de la TREC y la perturbación emocional**

El evento activante (A)

Representa los hechos, circunstancias o acontecimientos que activan o desencadenan las consecuencias emocionales y conductuales. Las personas se trazan metas en la vida, pero se encuentran con estos acontecimientos activadores que frenan o facilitan la obtención de las mismas. Pueda ser que A contribuya a la perturbación emocional de una persona, pero definitivamente no la causan, como muchas personas lo pensarían, por ejemplo, cuando dicen, “estoy deprimido porque desaprobé un curso”. Otro aspecto importante por analizar es que el A pueda ser un hecho objetivo, confirmable y que realmente sucedió, y es corroborado por todos; o, por otro lado, puede ser un hecho subjetivo, ya que es la realidad conforme la persona lo percibe y cree que es de acuerdo a su percepción. Es decir, el A no solamente pueden ser situaciones o hechos, sino también aquellas cogniciones, emociones o conductas relacionados a estos hechos, como, por ejemplo, añoranzas o ideas conscientes o inconscientes sobre nuestro pasado.

Las creencias o esquemas de pensamiento (B)

Vienen a ser todas aquellas innumerables ideas o creencias que las personas tienen respecto de algún acontecimiento.

Realmente son las que causan muchas de las consecuencias emocionales y conductuales, son los mediadores entre las A y las C. En ese sentido, Ellis considera que estos esquemas de pensamiento pueden ser racionales o irracionales, siendo ambas evaluaciones de una misma realidad y que pueden tener diferentes formas porque las personas tienen diferentes cogniciones.

Al respecto, Ellis (2004) comenta por qué y cómo se perturban psicológicamente las personas:

La alteración surge de la tendencia biológica de las personas a ser constructivistas (ayudarse a sí mismas) y destructivitas (autodestruirse así mismas) y la interacción de estas tendencias con las condiciones ambientales y el aprendizaje social. Las personas se alteran de muchas maneras diferentes y por condiciones muy distintas. Podríamos descubrir algunas de las alteraciones, pero no todas. Especialmente en el caso de un individuo específico podríamos averiguar algunas causas, pero no todas las causas de sus problemas emocionales o conductuales. (p. 33).

La TREC combate las creencias irracionales y enseña cómo pueden modificarse dichas B y conseguir cambios positivos en las emociones o comportamientos disfuncionales. La base de la TREC radica en modificar estas creencias irracionales; si una persona tiene metas en la vida y busca ser feliz, al no conseguir alguna de ellas, tiene dos alternativas; la primera tiene que ver con afrontar la situación de una manera irracional o destructivista, aflorando sentimientos enfermizos de cólera, rabia o depresión; o la segunda, de hacer frente a la situación de manera constructivista, de ayuda a sí mismo, reaccionando de una manera más sana, aflorando sentimientos y comportamientos positivos. Se busca entonces que las personas se hagan responsables de sus B, y no que le echen la culpa a las A o las C; por ejemplo, al decir “por tu culpa estoy enfermo”, es decir dejar de culpar a los factores externos que pueden influir, pero no determinar alguna conducta.

Las creencias irracionales incluyen ciertas características y son: (a) Deberes y obligaciones absolutas, (b) Horrorizarse, (C) No puedo soportarlo, (d) Condenarse a uno mismo y a los demás.

Las consecuencias (C)

Representa los efectos cognitivos, emocionales y conductuales. Si son negativas, se las conoce como alteraciones emocionales o conductuales o como síntomas neuróticos. Las personas acuden a buscar ayuda al terapeuta por las C que traen consigo; muchas de ellas son apropiadas, pero otras son dañinas o perturbadoras y que pueden obstaculizar alcanzar las metas y objetivos de la persona. Las consecuencias C, en mayor medida, están afectadas por las B, aunque en algunos casos son afectados directamente por A como en el caso de un terremoto; sin embargo, frente al mismo se podría decir que el efecto perturbador sería mayor si las B irracionales entran a tallar, ya que incrementaría el grado de perturbación emocional y comportamental de la persona, las emociones apropiadas como la tristeza, la frustración, etc., podrían ser transformadas en emociones perturbadoras como la depresión, ansiedad o pánico.

En conclusión, diremos que A, B y C están muy relacionados; una no existe sin la otra. Si una de ellas se modifica en algo, esto puede hacer que las demás también cambien, es como lo que sucede en un hogar desde el punto de vista sistémico; si uno de los integrantes de la familia modifica algún comportamiento, esto puede influir en la modificación de conductas de los demás.

Las D y E

Dentro de la Terapia Cognitivo Conductual se han desarrollado las Técnicas de Reestructuración Cognitiva, las cuales se centran “en identificar y cambiar cogniciones (creencias irracionales, pensamientos distorsionados, o auto verbalizaciones negativas) que están determinando o manteniendo el problema” (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012, p. 66).

Un punto importante dentro de lo que significa la TREC es lo que plantean Ellis y Abrahms (2005), al referirse al modelo ABCDE, incorporando dos variables importantes en el tratamiento y la modificación de las alteraciones emocionales y comportamentales, específicamente reemplazando o modificando las creencias irracionales B a través del método socrático o debate D, y que de manera constructivista aprendamos a cuestionarnos utilizando las técnicas cognitivo-conductuales, que nos lleven a generar respuestas más funcionales y adaptativas, siendo el efecto E evidenciado, ya sea a nivel cognitivo emocional o comportamental.

J **Principales creencias irracionales propuestas por Ellis**

En 1956 Ellis, por primera vez, describió 12 creencias irracionales, las cuales eran utilizadas por sus pacientes, quienes se encontraban trastornados. Luego de algunos años, se dio cuenta que dichas creencias podían agruparse bajo tres títulos importantes, formulándose las tres principales creencias irracionales autodestructivas de Ellis (2004): (a) Yo debo de manera absoluta incondicionalmente ser aprobado notoriamente por los demás; de lo contrario soy una pésima persona y antipática; estas creencias casi siempre generan malestar emocional depresivo y aun ideas negativas sobre nosotros mismos, se realizan generalizaciones exageradas del todo o nada. (b) Las demás personas deben absolutamente y sin condiciones de por medio tratarme honesta y justamente, contrariamente son unas personas horribles, estas creencias a menudo causa, ansiedad, enemistad y culpa, proviene de creencias, por ejemplo: “Yo tengo que ser competente o lograr mis objetivos con éxito, sin cometer fallas o errores”. (c) Las circunstancias que me rodean, en las que me desenvuelvo, siempre deben ser absolutamente como yo deseo que sean, darme una recompensa rápidamente y que no demande trabajo duro para mejorarlas; contrariamente, eso sería terrible y no

podría aguantarlas y no es posible que pueda ser totalmente feliz. Resulta poca tolerancia a la frustración, sentir lástima por uno mismo y conlleva a problemas de autodisciplina; por ejemplo: “Todo lo que deseo tengo que conseguirlo fácilmente (cosas materiales, emocionales o sociales) y no sufrir por ello” (p. 43).

Ellis planteó 12 creencias irracionales originales, pero luego fueron modificándose hasta llegar a 10. Para nuestra investigación consideraremos el inventario de creencias irracionales traducida al español por Mc Kay, Eshelman y Navas (1987), el cual está vigente hasta la actualidad.

Para los adultos es terminantemente necesario tener el afecto y la aceptación de las demás personas (*Necesidad de Afecto*).

Yo debo ser absolutamente competente, eficiente y eficaz en todo lo que emprendo (*Afán de Perfeccionismo*).

Hay gente malvada e infame y debería ser castigada (*Fantasía de maldad*).

Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran (*Idea de catástrofe*).

Los acontecimientos humanos son las causas de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones (*Determinismo de los hechos*).

Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa (*Miedo a lo desconocido*).

Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente (*Evitación de problemas*).

Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo (*Deseo de protección*).

El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente (*Determinismo del pasado*).

La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido (*Ocio indefinido*).

) **Creencias**

Bernard (como se citó en Navas, 1998, p. 60) afirma que las creencias se pueden considerar como constructos hipotéticos de gran amplitud, cubriendo tres aspectos cognitivos: (a) pensamientos actuales de la persona, siendo consciente de ellos en un momento determinado de acuerdo a la situación vivida; (b) pensamientos relacionados a eventos de los cuales la persona no está en ese momento siendo consciente, y (c) los pensamientos más abstractos que la persona puede presentar en términos generales.

Son valoraciones subjetivas que los seres humanos hacen de sí mismos, de los otros y del mundo que lo envuelve (Herman, 2010, p. 26).

) **Creencias racionales**

Están definidas por la terapia racional emotiva como aquellas ideas que nos ayudan a ser felices y a vivir más en el tiempo, específicamente porque (1) nos ayudan a la libre elección de variados valores, objetivos, metas o ideales (que se presume) generadores de felicidad; y (2) usar maneras adecuadas, más eficaces, flexibles, científicas y lógicas de lograr ciertos valores y objetivos, evitando resultados contrarios o contraproducentes (Ellis y Grieger, 1990, p. 23).

) **Sentimientos**

De acuerdo con el enfoque racional emotivo, son determinadas emociones que resultan cuando los deseos y preferencias son bloqueados y frustrados, esto ayuda a las personas a minimizarlos o eliminarlos (Ellis y Grieger, 1990, p. 23).

) **Emociones**

Bisquerra (como se citó en Vivas, Gallego y González, 2007) nos plantea que son las reacciones a los estímulos (información) que recibimos de las relaciones con nuestro entorno. La intensidad de la respuesta o reacción viene a estar en función de la evaluación subjetiva que podemos realizar al momento de recibirla, ya que dependería de cómo puede afectarnos en nuestro bienestar. Las evaluaciones subjetivas están sujetas a conocimientos, creencias, valores, objetivos personales, percepciones, etc. Es así que las emociones intensas pueden acarrear disfunciones intelectuales o trastornos emocionales como la fobia, estrés, depresión, etc. (p. 19).

III. Variables

3.1. Identificación de variables

La variable de investigación es “las creencias irracionales”.

3.2. Descripción de variables

3.2.1. Definición conceptual

Las creencias irracionales son evaluaciones de la realidad y se caracterizan por ser inconsistentes en su lógica y con la realidad empírica, son absolutas y dogmáticas, producen emociones perturbadoras y obstaculizan la adquisición de los objetivos. Se usan palabras como “debería” o “tendría que”, manifestándose de manera imperativa, las que ocasionan estas ideas o creencias inadecuadas o irracionales (Ellis, Lega y Caballo, 1997, p. 26).

3.2.2. Definición operacional

Inventario de las 10 creencias irracionales, con 10 ítems para cada una, siendo en total 100 preguntas.

3.3. Operacionalización de variables

3.3.1 Creencias irracionales

Son los diez esquemas de pensamiento que arrojan los resultados del inventario de creencias irracionales de Albert Ellis, luego de aplicarlos.

Tabla 1***Operacionalización de la variable creencias irracionales***

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles de logro de las dimensiones	Nivel de rango de la variable
Creencia irracional I	Necesidad de afecto	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5
Creencia irracional II	Afán de perfeccionismo	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5
Creencia irracional III	Fantasía de maldad	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5
Creencia irracional IV	Idea de catástrofe	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5
Creencia irracional V	Determinismo de los hechos	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5
Creencia irracional VI	Miedo a lo desconocido	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5
Creencia irracional VII	Evitación de problemas	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5
Creencia irracional VIII	Deseo de protección	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5
Creencia irracional IX	Determinismo del pasado	9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5
Creencia irracional X	Ocio indefinido	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100	Sí No	Irracionalidad: Alto Moderado Promedio	8 a 10 6 a 7 0 a 5

IV. Marco metodológico

4.1. Tipos y diseño de investigación

4.1.1 Tipo de estudio

La presente investigación es de tipo sustantiva ya que como señala Sánchez y Reyes (2009), consiste en describir, analizar e interpretar sistemáticamente un conjunto de hechos o fenómenos y las variables que los caracterizan de manera tal y como se dan en el presente (p. 50).

4.1.2 Diseño

Nos basaremos en Sánchez Carlessi (2006), quien refiere que “el diseño descriptivo simple es donde el investigador busca y recoge información contemporánea con respecto a una situación previamente determinada, no presentándose la administración o control de un tratamiento” (p. 77).

Es no experimental ya que la investigación se realiza sin manipular deliberadamente variables. “Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (Hernández *et al.*, 2010, p. 149).

Es de corte transversal, que consiste en “describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 124).

Su diagrama representativo es el siguiente:



Donde: O = Objetivo

V = Variable

4.2. Población, muestra y muestreo

4.2.1 Población

Según Tamayo y Tamayo, (1997), "la población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación" (p. 114).

Para nuestra investigación, la población está conformada por docentes de la institución educativa Jack Goldfarb de la jurisdicción de Comas, 27 docentes en total, quienes conforman toda la plana en su conjunto, en los tres niveles educativos.

4.2.2 Muestra

Sobre el particular se refiere que "es el conjunto de todos los elementos que comparten un grupo común de características, y forman el universo para el propósito del problema" (Malhotra, 1997, p. 359).

Por su parte, Hernández (citado en Castro, 2003) expresa que "si la población es menor a cincuenta (50) individuos, la población es igual a la muestra" (p. 69).

La muestra es la que puede determinar la problemática, ya que es capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso.

Tamayo y Tamayo (1997) afirman que la muestra "es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico" (p. 38).

Considerando las particularidades y necesidades de este estudio y habiendo revisado varios métodos de medición, se ha determinado que el censo es lo más

apropiado. “El censo comprende el conteo completo de los elementos de una población u objetos de estudio” (Malhotra, 1997, p. 359).

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Tabla 2

Descripción técnica del instrumento

Datos del instrumento	
Nombre original	Inventario de Creencias Irracionales
Creador	Albert Ellis
Origen	EE. UU.
Adaptación	Davis Mc Kay, 1998
Objetivo	Registrar formas de pensar para la identificación de las 10 principales creencias irracionales, propuestas por Ellis, que generan y mantiene la perturbación emocional.
Su aplicación	Individual y colectiva, adolescentes y adultos,
Duración	Variable 20 a 30 minutos aproximado
Validez	Presenta validez de contenido, por su amplia aceptación y uso en la práctica clínica y en la investigación.
Confiabilidad	Pacheco (1998) encuentra un coeficiente de consistencia interna de 0.78 resultado que demuestra que el test es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes
Estructura	Contiene 100 preguntas, los que miden 10 esquemas de pensamientos o creencias.

Fuente: Elaboración propia.

4.4 Validación y confiabilidad del instrumento

El instrumento a utilizar se denomina Inventario de Creencias Irracionales de Ellis, creado por Albert Ellis; ha sido utilizado por varias investigaciones desde 1968. Fue traducida al español por Davis, Mc Kay y Eshelman el año 1982, luego por Navas-Robledo en 1987. El inventario se constituye por 10 escalas, cada una evalúa 10 creencias irracionales. Es decir, cada creencia irracional es medida por 10 ítems. En total el inventario presenta 100 ítems, 50 son de medición directa y 50 de medición indirecta.

Navas (como se citó en Tang, 2011) refiere que el Inventario de Creencias Irracionales posee una amplia aceptación y uso entre los psicólogos clínicos que practican la Terapia Racional Emotivo-Conductual en los Estados Unidos, lo que le otorga al instrumento validez de contenido.

Bocanegra (como se citó en Rojas, 2007) en su tesis para optar el grado de licenciatura llevó a cabo una investigación comparativa entre un grupo de 55 consumidores de PBC y un grupo de 55 no consumidores de drogas; realizó la validación del inventario utilizando el método de criterio de expertos o jueces en la ciudad de Lima, Perú.

En cuanto a la confiabilidad, fue calculada por Bocanegra a través del método de consistencia interna, encontrándose una confiabilidad de 0.73 en el instrumento. Por otro lado, la confiabilidad calculada para cada una de las 10 creencias irracionales, según la variante Küder-Richardson, se encontraron valores entre 0.63 hasta 0.78; los cuales son aceptables para su uso.

Velásquez en el año 2002 (como se citó en Vila, 2009) en su tesis de licenciatura sobre las creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, realizó el análisis de confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach, a través del cual se obtuvo un coeficiente de 0.74.

Estos resultados nos permiten concluir que el inventario goza de validez y confiabilidad, permitiéndonos encontrar calificaciones válidas y consistentes de la prueba.

V. Resultados

5.1. Descripción de los resultados

Variable: Necesidad de afecto

Tabla 3

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	21	78
Moderado	6	22
Alto	0	0
Total	27	100,0

Distribución de frecuencia de la variable Necesidad de afecto

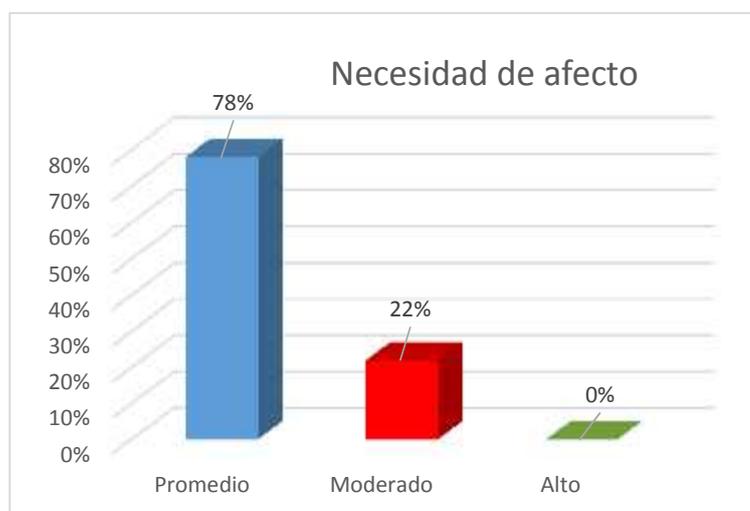


Figura 1 Nivel de Necesidad de afecto

En la tabla 3 y figura 1, se observa que el 78% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Necesidad de afecto, se encuentra en promedio; mientras que el 22% presenta un nivel moderado.

Variable: Afán de perfeccionismo

Tabla 4

Distribución de frecuencia de la variable Afán de perfeccionismo

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	21	78
Moderado	6	22
Alto	0	0
Total	27	100,0

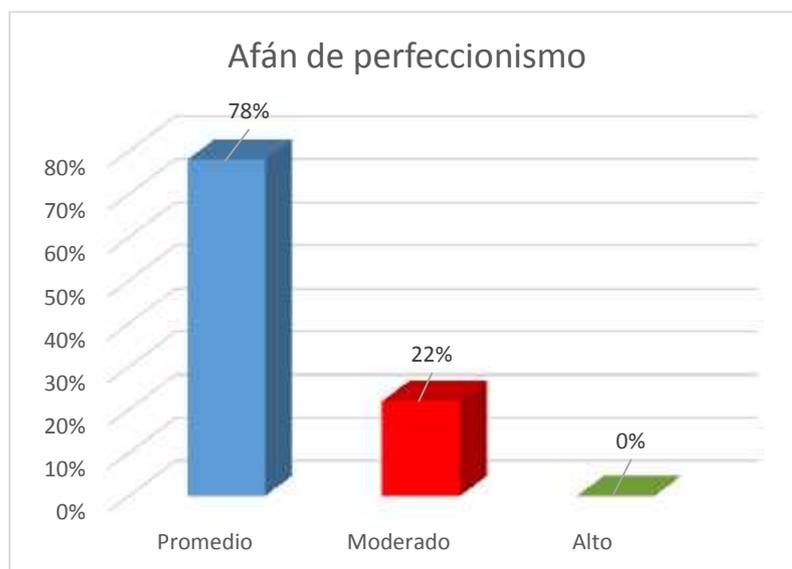


Figura 2. Nivel de Afán de perfeccionismo

En la tabla 4 y figura 2, se observa que el 78% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Afán de perfeccionismo, se encuentra en promedio; mientras que el 22% presenta un nivel moderado.

Variable: Fantasía de maldad

Tabla 5

Distribución de frecuencia de la variable Fantasía de maldad

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	25	93
Moderado	2	7
Alto	0	0
Total	27	100,0



Figura 3: Nivel de Fantasía de maldad

En la tabla 5 y figura 3, se observa que el 93% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de creencia irracional de Fantasía de maldad, se encuentra en promedio; mientras que el 7% presenta un nivel moderado.

Variable: Idea de catástrofe

Tabla 6

Distribución de frecuencia de la variable Idea de catástrofe

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	23	85
Moderado	4	15
Alto	0	0
Total	27	100,0

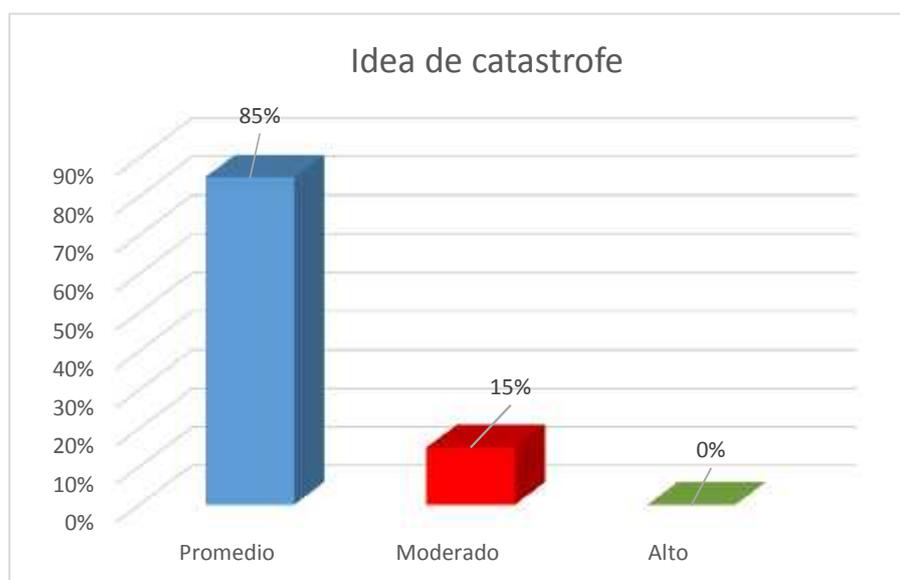


Figura 4: Nivel de Idea de catástrofe

En la tabla 6 y figura 4, se observa que el 85% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Idea de catástrofe, se encuentra en promedio; mientras que el 15% presenta un nivel moderado.

Variable: Determinismo de los hechos

Tabla 7

Distribución de frecuencia de la variable determinismo de los hechos

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	25	93
Moderado	2	7
Alto	0	0
Total	27	100,0

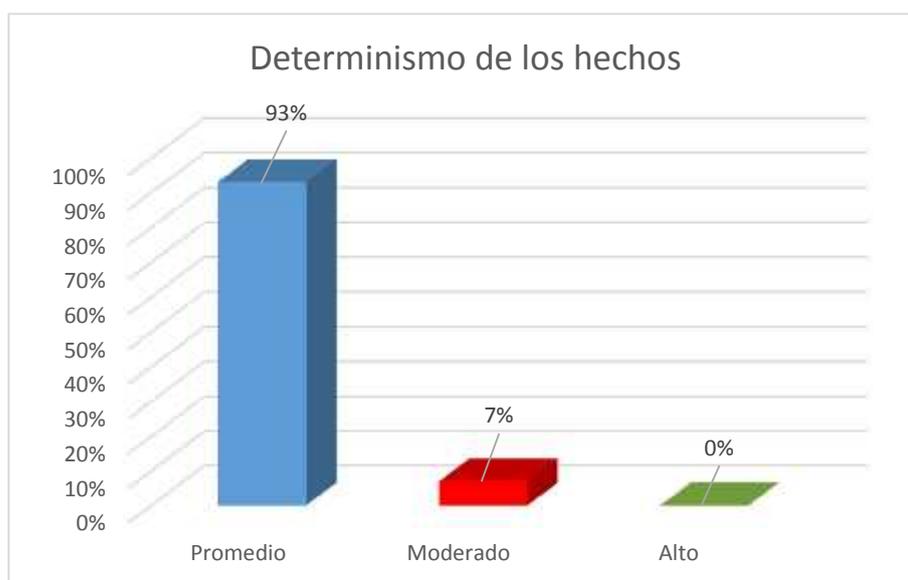


Figura 5 Nivel de Determinismo de los hechos

En la tabla 7 y figura 5, se observa que el 93% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Determinismo de los hechos, se encuentra en promedio; mientras que el 7% presenta un nivel moderado.

Variable: Miedo a lo desconocido

Tabla 8

Distribución de frecuencia de la variable Miedo a lo desconocido

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	19	63
Moderado	7	33
Alto	1	4
Total	27	100,0



Figura 6 Nivel de Miedo a lo desconocido

En la tabla 8 y figura 6, se observa que el 63% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Miedo a lo desconocido, se encuentra en promedio; mientras que el 33% presenta un nivel moderado y el 4%, un nivel alto.

Variable: Evitación de problemas

Tabla 9

Distribución de frecuencia de la variable Evitación de problemas

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	22	81
Moderado	3	11
Alto	2	7
Total	27	100,0

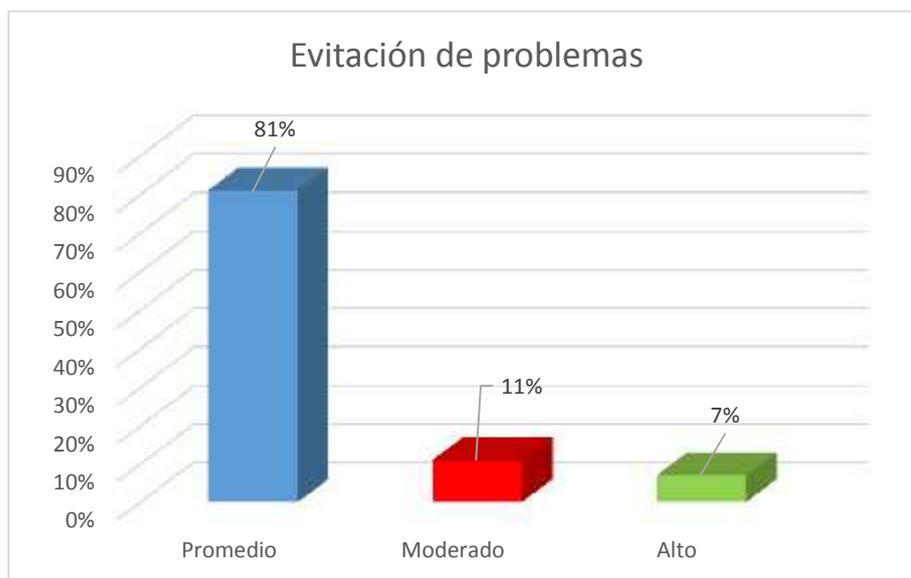


Figura 7 Nivel de Evitación de problemas

En la tabla 9 y figura 7, se observa que el 81% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Evitación de problemas, se encuentra en promedio; mientras que el 11% presenta un nivel moderado y el 7%, un nivel alto.

Variable: Deseo de protección

Tabla 10

Distribución de frecuencia de la variable Deseo de protección

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	13	48
Moderado	10	37
Alto	4	15
Total	27	100,0

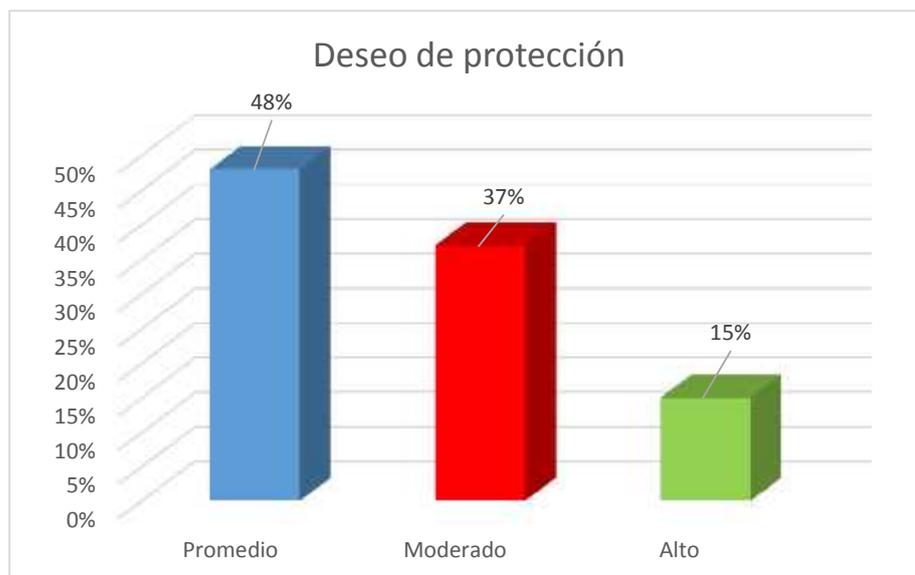


Figura 8 Nivel de Deseo de protección

En la tabla 10 y figura 8, se observa que el 48% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Deseo de protección, se encuentra en promedio; mientras que el 37% presenta un nivel moderado y el 15%, un nivel alto.

Variable: Determinismo del pasado

Tabla 11

Distribución de frecuencia de la variable Determinismo del pasado

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	27	100
Moderado	0	0
Alto	0	0
Total	27	100,0

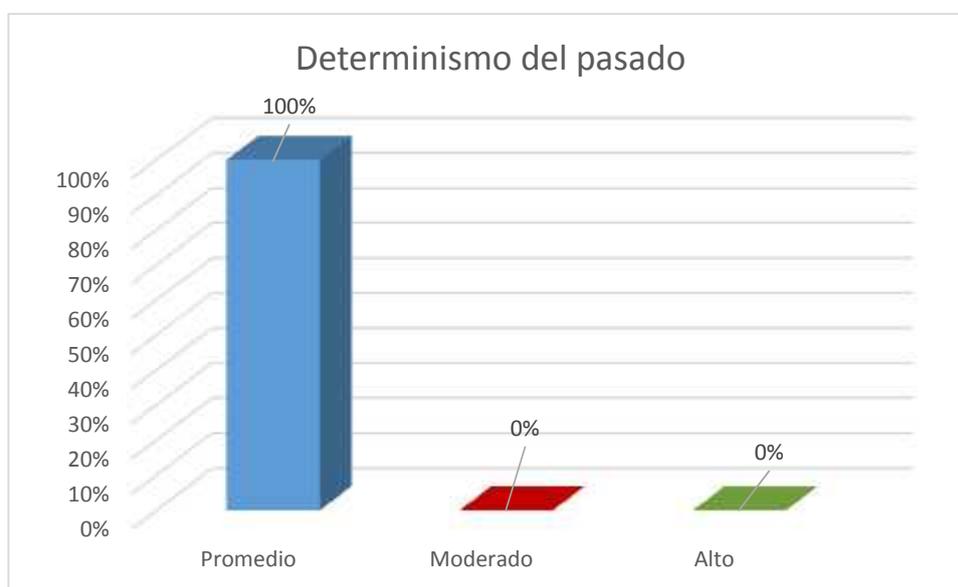


Figura 9 Nivel de Determinismo del pasado

En la tabla 11 y figura 9, se observa que el 100% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Determinismo del pasado, se encuentra en promedio.

Variable: Ocio indefinido

Tabla 12

Distribución de frecuencia de la variable Ocio indefinido

Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje (%)
Promedio	25	92.6
Moderado	1	3.7
Alto	1	3.7
Total	27	100,0

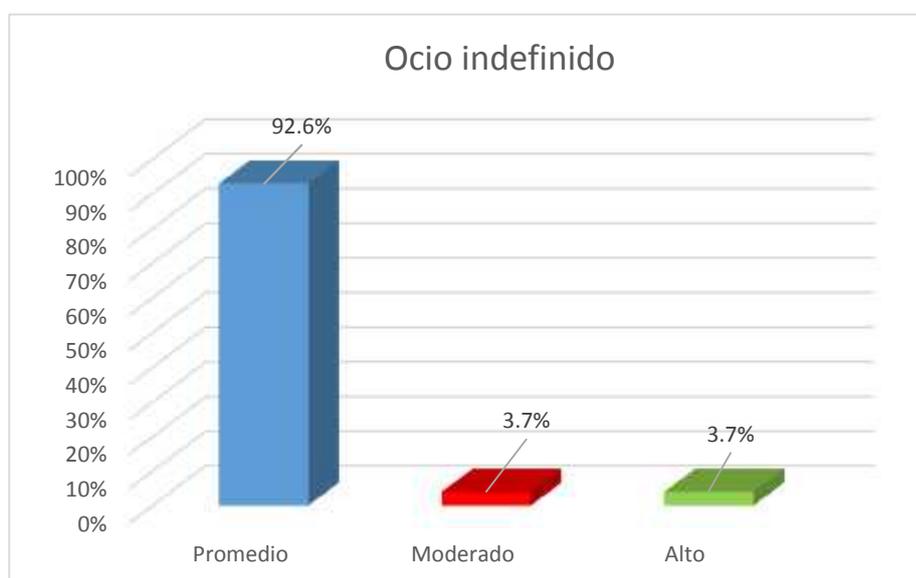


Figura 10 Nivel de ocio indefinido

En la tabla 12 y figura 10, se observa que el 93% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Ocio indefinido, se encuentran en promedio; mientras que el 3.7% se encuentra en un nivel moderado y el 3.7%, en un nivel alto.

Variable: Creencias irracionales

Tabla 13

Distribución general de las Creencias irracionales por niveles, frecuencias y porcentajes

	Promedio	%	Moderado	%	Alto	%	Total
Necesidad de afecto	21	78%	6	22%	0	0%	27
Afán de perfeccionismo	21	78%	6	22%	0	0%	27
Fantasía de maldad	25	93%	2	7%	0	0%	27
Idea de catástrofe	23	85%	4	15%	0	0%	27
Determinismo de los hechos	25	93%	2	7%	0	0%	27
Miedo a lo desconocido	17	63%	9	33%	1	4%	27
Evitación de problemas	22	81.5%	3	11.1%	2	7.4%	27
Deseo de protección	13	48%	10	37%	4	15%	27
Determinismo del pasado	27	100%	0	0%	0	0%	27
Ocio indefinido	25	92.6%	1	3.7%	1	3.7%	27

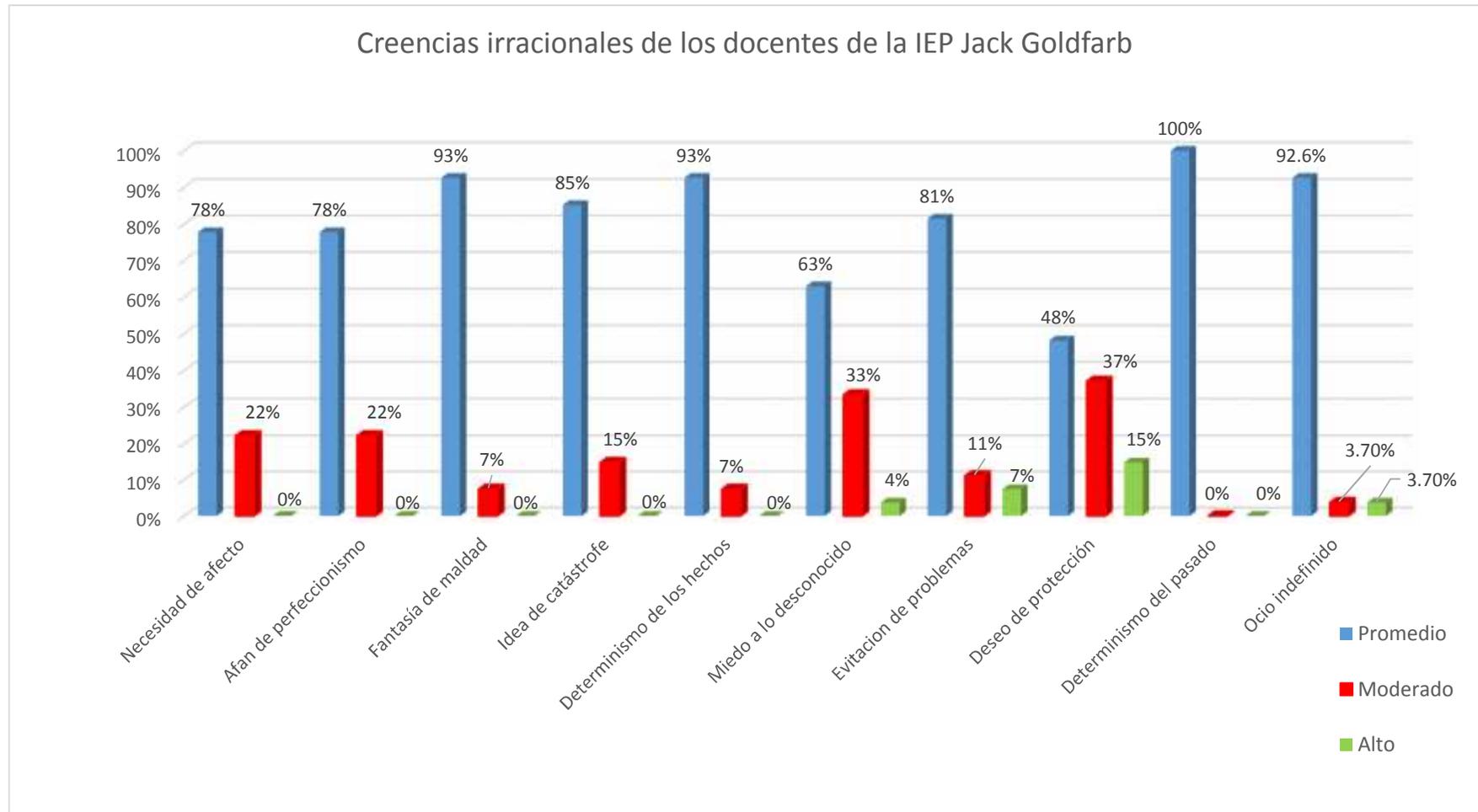


Figura 11: Nivel de creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb

En la tabla 13 y figura 11, se observa que, en cuanto a la Creencia irracional de Deseo de protección, el 15% de los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb presenta un nivel alto; mientras que el 37%, un nivel moderado y el 48%, un nivel promedio. En cuanto a la Creencia irracional en Evitación de problemas, el 7.1% de los docentes presenta un nivel alto; mientras que el 11.4%, un nivel moderado y el 81.5%, un nivel promedio. En cuanto a la Creencia irracional en Evitación de problemas, el 4% de los docentes presenta un nivel alto; mientras que el 33%, un nivel moderado y el 61%, un nivel promedio. En cuanto a la Creencia irracional en Ocio indefinido, el 3.7% de los docentes presenta un nivel alto; mientras que el 3.7%, un nivel moderado y el 92.61%, un nivel promedio. En cuanto a la Creencia irracional en Afán de perfeccionismo, el 22% de los docentes presenta un nivel moderado; mientras que el 78%, un nivel promedio. En cuanto a la Creencia irracional en Necesidad de afecto, el 22% de los docentes presenta un nivel moderado. En cuanto a la Creencia irracional en Afán de perfeccionismo, el 22% de los docentes presenta un nivel moderado; mientras que el 78% un nivel promedio. En cuanto a la Creencia irracional en Afán de perfeccionismo, el 22% de los docentes presenta un nivel moderado; mientras que el 78%, un nivel promedio. En cuanto a la Creencia irracional en Fantasía de maldad, el 7% de los docentes presenta un nivel moderado; mientras que el 93%, un nivel promedio. En cuanto a la Creencia irracional en Determinismo de los hechos, el 7% de los docentes presenta un nivel moderado; mientras que el 93%, un nivel promedio. En cuanto a la creencia irracional en Determinismo del pasado el 100% de los docentes presenta un nivel promedio.

VI. Discusión

6.1. Discusión de resultado

En el presente estudio descriptivo se planteó como objetivo general establecer el nivel de Creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. De dicho estudio, se obtiene como resultado que de los niveles de la variable Creencias irracionales, el 3% de los 27 docentes evaluados presenta un nivel alto; el 15,8%, un nivel moderado; y el 81.2%, un nivel promedio, tal como se observa en la tabla 14.

Tabla 14

Análisis descriptivo de la medida de tendencia central de las Creencias irracionales

Creencias irracionales	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	22	81.2
Moderado	4	15,8
Alto	1	3
Total	27	100,0

Los resultados son parecidos a los encontrados por Bohórquez (2014), quien en cuanto a las Creencias irracionales en la parte descriptiva refiere que el 91,1% de directores de escuelas públicas presenta un nivel promedio; mientras que el 8,9%, un nivel moderado y el 0%, un nivel alto. Dicha investigación correlacionó la variable Estilos de liderazgo con la variable Creencias irracionales. La muestra estuvo conformada por directivos de instituciones educativas públicas de la jurisdicción de Comas. Al respecto, concluye que, a mayores Creencias irracionales, menor es el puntaje en el Estilo de liderazgo bajo presión o estrés, encontrando una correlación negativa y significativa. Es decir, hay un desempeño limitado de los directivos en cuanto a su liderazgo debido a la presencia de creencias irracionales frente a situaciones estresantes.

Sobre Creencias irracionales, Navas (1981, p. 78) afirma: “Para Ellis, la irracionalidad es cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que lleva a consecuencias auto-derrotistas o autodestructivas que interfieran de forma significativa con la supervivencia y felicidad del organismo”.

Ellis y Grieger (1990, p. 24) sostienen que las ideas irracionales nos llevan a “Actos y conductas inconvenientes o auto-destructivas, acciones humanas que interfieren seria e inútilmente con la vida y con la felicidad. De este modo, los actos que son rígidamente compulsivos, adictivos, y estereotipados tienden a estar en contra de los intereses de la mayoría de la gente”.

De ahí la importancia de conocer las Creencias irracionales que muchas veces son inconscientes y que nos llevan a actuar de manera impulsiva y descontrolada, frente a los cuales nada podemos hacer, ya que no terminamos por comprender y entender, solo nos dejamos llevar por las emociones que estas producen. En este caso displacentero, difícilmente reparamos en por qué experimentamos dichas emociones; solo en algunos casos, lo hacemos luego de haber actuado de manera errada después de habernos dañado personalmente o dañar a las otras personas.

Todo esto puede limitar nuestro accionar, específicamente en el caso de los docentes en su relación con los estudiantes y demás actores educativos. Dichos esquemas de pensamiento irracionales afectarían su desempeño laboral y sus relaciones interpersonales, los cuales generarían un inadecuado clima laboral. De identificarlos ayudaría a prevenir o gestionar nuestros esquemas mentales, controlar nuestras

emociones y actuar de manera más asertiva frente a las vicisitudes que se nos presentan en la vida.

Objetivo específico 1. Determinar el nivel de la Necesidad de afecto, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb Comas, 2017. Se encontró que el 78% de los docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Necesidad de afecto, se encuentra en promedio, mientras que el 22% presenta un nivel moderado.

Al respecto Rosal (2014), en su tesis *Creencias irracionales en personas con relación de pareja* encontró que el nivel de la creencia irracional *Para los adultos es terminantemente necesario tener el afecto y la aceptación de las demás personas a mi alrededor* (Necesidad de afecto). Sumando las puntuaciones moderadas y altas, dieron como resultado un 93.75% en mujeres, y un 62.5%; lo que comprueba que hay afectación significativa de esta Creencia irracional, y que conllevaría a más problemas en la población femenina.

Asimismo, en la tesis de Vásquez (2015), sobre las diferencias en los patrones de Creencias irracionales en estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de la universidad peruana Unión, se encontró que el 19% de 310 estudiantes presenta esta idea irracional de manera marcada. Es decir, estos estudiantes creen que es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas de su entorno.

Navas (1981, p. 78), sobre la Creencia irracional planteada por Ellis en cuanto a la Necesidad de afecto, considera que es irracional desear esta meta. Desde su concepción, está predestinada a fracasar, ya que jamás, a pesar de todo el esfuerzo que

hagamos, conseguiríamos que todas las personas que estimamos nos aprueben siempre. Si alguien lo intenta estaría en camino de ser inseguro, frustrado y con un pobre valor, debido a que, frente a un mínimo de desaprobación, tendería a experimentar sentimientos de infelicidad y estar perdido. Es más racional solo desearlo, ya que a veces nos enfrentaremos a situaciones en las que tenemos que actuar de una manera, a pesar de que nos desaprueren.

Ellis y diversos autores refieren que seríamos más racionales y estaríamos menos perturbados emocionalmente si nos centráramos en nuestro propio respeto personal, y en amar en vez de ser amados. Esto de manera práctica en los docentes les significaría desempeñarse mejor en su trabajo y en sus relaciones interpersonales con sus estudiantes.

Los efectos de los esquemas de pensamiento irracionales de los docentes afectarían en mayor medida a los estudiantes, ya que son quienes pasan frecuentemente relacionándose con su maestro, en una buena cantidad de tiempo del día. En este caso, un esquema de pensamiento más racional del docente sobre el afecto ayudaría a sus estudiantes en la mejora de su valía personal, ya que recibirían por parte de ellos, mayor paciencia, atención y cuidado. De esta forma, estarían aprendiendo a su vez con el ejemplo del maestro a ayudar y colaborar con los demás compañeros.

Objetivo 2. Determinar el nivel de Afán de perfeccionismo, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. Se encontró que el 78% de los docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de afán de perfeccionismo se encuentran en promedio, mientras que el 22% presenta un nivel moderado.

Similares resultados encontramos en la tesis de Vásquez (2015), ya que se observa que el 76,8% de los estudiantes universitarios evaluados que oscilan entre los 16 a 24 años de edad presenta la idea irracional de perfeccionismo en el nivel promedio, mientras que el 23,2% presenta un nivel moderado. Los primeros a diferencia de estos últimos estudiantes tienen tendencia a creer que deben esforzarse por actuar correctamente, pero no necesitan del éxito para sentirse realizados.

Ellis (1987, p. 309) refiere que la mayoría de las personas fueron educadas para valorarnos como individuos y personas, asimismo considera:

En función de lo bueno que nos comportamos o los éxitos que obtenemos – en este caso en los deportes– y en la idea de que un bajo desempeño o rendimiento significa que la persona no vale para nada. Si logramos jugar bien sentiremos lo bueno que somos, y que merecemos reconocimiento, amor y respeto. Pero si no lo logramos y lo hacemos mal, nos llevaría a temer ya perderíamos el amor y el respeto que se necesita tan desesperadamente.

Nos dice también que es dogmático y contraproducente pensar siempre en ser absolutamente competente y capaz en todas las facetas de la vida; más bien plantea que debemos aprender a aceptarnos como sujetos imperfectos, con limitaciones y debilidades humanas. Esta reflexión nos llevaría a pensar más bien en hacer mejor las cosas, contrariamente a ser una necesidad de realizar las tareas siempre bien.

Al respecto, Navas (1981, p 78) refiere que somos seres humanos falibles que de vez en cuando cometemos errores, y precisamente eso es lo que somos. Así, es mejor tratar de aprender que buscar compulsivamente la perfección.

Las personas y en este caso los docentes necesitan diferenciar entre lo que es el mejoramiento continuo (hacer cada vez mejor las cosas) y el afán de perfeccionismo. Esta diferenciación los puede llevar por la presión y preocupación que ello conlleva a experimentar mayor tensión y ansiedad. Finalmente, los hará cometer más errores y no estar contento con nada, además de valorarse por lo bueno o exitoso que puede ser por la tarea realizada, de la misma manera afectaría a sus estudiantes ya que este afán de perfeccionismo sería enseñado a sus estudiantes al evaluarlos de la misma manera, al valorarlos por sus calificaciones. Sin embargo, sería más racional valorar el esfuerzo, y enseñarles a los estudiantes que valen como seres humanos imperfectos y que siempre tienen la posibilidad de que sus tareas o trabajos pueden ser mejorados con mayor práctica.

Objetivo 3. Determinar el nivel de Fantasía de maldad, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. Se encontró que el 93% de los docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Fantasía de maldad se encuentran en promedio, mientras que el 7% presenta un nivel moderado.

Sobre la Creencia irracional de Fantasía de maldad, “hay gente malvada e infame y deberían ser castigadas”, los resultados que nos presenta Vásquez (2015) de su estudio correlacional entre rendimiento académico y creencias irracionales en estudiantes universitarios es que el 26.3% de los varones y el 20.4% de las mujeres sí tienen la creencia irracional de condenación. Es decir, estos estudiantes piensan que hay conductas y acciones que no solo son malvados sino censurables, condenables y viles y las personas que los ejecutan deben ser avergonzadas y castigadas.

Gutiérrez (2014), en su tesis *Relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes de la escuela profesional de psicología ciclos 1 y 2 de la universidad católica los ángeles de Chimbote*, evidenció la existencia de una relación significativa inversa entre el Clima social familiar y las Creencias irracionales. De ellas, la Fantasía de maldad tuvo un 77.6% de conformidad por parte de los estudiantes con dicha creencia.

En un estudio sobre irracionalidad en personas mayores, Fontecilla y Calvete (2003) encontraron lo que vino a ser la segunda creencia irracional con un nivel alto, reflejando que las personas mayores presentan la tendencia a pensar que las personas, incluyéndose a sí mismas, merecen ser culpadas y castigadas por sus faltas o malas acciones. Esto se explica considerando que es una población que consideraba al 'castigo' como una forma de contribuir al proceso de aprendizaje; toda conducta errada era castigada. Actualmente hay métodos modernos de la psicología que buscan otros caminos más racionales para eliminar conductas inadecuadas.

En el caso de los docentes de nuestro estudio, son ellos los que tienen la responsabilidad de considerar racionalmente sus métodos. Esto significa ser en primer lugar más racional, evitando culpabilizarse a sí mismos o a los demás, y en vez de castigar a sus estudiantes, ayudar a superar sus errores. Esto último tiene que ver más con los enfoques modernos sobre cómo afrontar por ejemplo la violencia. A diferencia de los enfoques tradicionales, ya no se busca principalmente en culpabilizar o encontrar al culpable y luego sancionar ejemplarmente a quien cometió la falta. Estos casos, más bien, por el contrario, desde las prácticas restaurativas se centra fundamentalmente en reparar el daño ocasionado y restaurar a la persona, sea esta la víctima o el victimario

aun si la falta es muy grave, ya que se concibe al estudiante como un ser en proceso de formación y los errores que cometa están en relación a ello.

Objetivo 4. Determinar el nivel de la Idea de catástrofe, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. Se encontró que el 85% de los docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Idea de catástrofe se encuentran en promedio, mientras que el 15% presenta un nivel moderado.

Al respecto, Gutiérrez (2014), en su estudio sobre la relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes de psicología, encontró una relación significativa inversa, siendo la creencia irracional de catástrofe una de las de mayor conformidad con un 82.80%. Esto quiere decir que a menor clima social familiar mayor será el acuerdo con esta creencia.

Sobre esta Idea de catastrofismo, Ellis refiere que sentir lástima o lastimarse pensando que las cosas no son como uno quisiera incrementa nuestro malestar, ya que no solo es la situación negativa si no también ahora es nuestro estado de ánimo y conducta. En vez de este sentimiento, mejor es pensar racionalmente, aceptando los hechos; serán negativos, pero no catastróficos. Debemos estar convencidos de que podemos soportarlo y tomar las situaciones difíciles como un desafío del que tenemos que aprender.

De manera práctica, en el caso de nuestro estudio, por ejemplo, es mejor y más racional para el docente, en su relación con sus estudiantes que a veces no rinden como él quisiera, aceptar esa realidad y trabajar de manera ardua y persistente para la mejora,

en vez de estar quejándose de su suerte y aun de los estudiantes todo el tiempo. Esta actitud empeora la situación, ya que este malestar no ayuda y no nos hace más capaces para revertir la situación que nos desagrada. Hay deseos que no se podrán alcanzar del todo y es necesario aprender a vivir con una adecuada tolerancia a la frustración y aún puede que nos trastorne, pero no son catastróficas.

Objetivo 5. Determinar el nivel de Determinismo de los hechos, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. Se encontró que el 93% de los docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Determinismo de los hechos se encuentran en promedio, mientras que el 7% presenta un nivel moderado.

En una investigación con estudiantes universitarios de medicina, García (2014) asoció las variables, Ideas irracionales y la Ansiedad, encontrando que una de las Creencias irracionales, el “Determinismo de los hechos” está asociado a la Ansiedad rasgo (ansiedad estable que forma parte de la personalidad, no la ansiedad transitoria). Esto confirmaría el enfoque racional emotivo en el sentido de que hay predisposición de respuestas desadaptativas y que pueden conducir a emociones inadecuadas y generar cuadros como la depresión o ansiedad.

Navas (1981, p. 79) refiere que hay una enorme cantidad de persona que andan culpando al destino, a la suerte y a otras personas, sobre sus sentimientos o la mala situación que atraviesan. En la mayoría de las experiencias vividas, fuimos nosotros los responsables de actuar de determinada manera, al tomar decisiones de realizar o no determinada tarea o comportamiento.

En el caso de nuestro estudio, la presencia de dicha creencia podría llevar al docente a experimentar ansiedad y/o tristeza ya que se repetiría constantemente lo mal que hizo o lo mal que lo pasa si alguien le fastidia. A veces atribuye la responsabilidad de su malestar a los estudiantes, cuando en realidad es uno el que le da cabida. Por ello, es necesario ser consciente de que uno es el que se causa e incrementa su malestar, por lo que podemos responder de manera más asertiva.

Objetivo 6. Determinar el nivel de miedo a lo desconocido, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. Se encontró que el 63% de los docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Miedo a lo desconocido se encuentran en promedio, mientras que el 33% presenta un nivel moderado y el 4%, un nivel alto.

Similares resultados lo encontramos en el estudio *Las creencias irracionales y su influencia en las emociones positivas y negativas en madres de víctimas de abuso sexual del Sistema de Protección a Víctimas y Testigos* que hizo Mejía (2014) sostuvo, encontrando a la Creencia irracional Miedo a lo desconocido, que “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”. El 60% de las madres de víctimas de abuso sexual tiene un nivel promedio de irracionalidad, el 30% tiene un nivel moderado de irracionalidad y en un porcentaje menor el 10% de madres tiene un nivel alto de irracionalidad. Asimismo, concluye que esta idea fue la que frecuentemente presenta la población investigada y que es irracional, porque facilita la aparición de gran ansiedad, lo que les impide hacerle frente a los hechos de manera adecuada. Las madres podrían aportar sustancialmente en la recuperación de las mujeres víctimas de abuso sexual; y refiere que es necesario enseñarles a pensar más racionalmente diciéndose a sí mismas que los miedos irracionales no ayudan a enfrentar los peligros, por el contrario, los

incrementan, las debilitan y frustran. Además, estos miedos son formas encubiertas de miedos frente a lo que la sociedad diga de sus roles como madres

Las revisiones de estas investigaciones nos invitan a pensar que sería bueno corroborar si estos miedos en los docentes tienen que ver con el hecho de estar preocupados por lo que digan los demás (director, padres de familia, colegas y estudiantes) en sus roles como profesores o por la evaluación de sus desempeños.

Dada la actual coyuntura, la evaluación docente que se propone bajo el enfoque de evaluación por competencias, específicamente a través de las rubricas, generan una enorme ansiedad en los docentes. El Miedo a lo desconocido los hace reaccionar en algunos casos agresivamente y con violencia. Lo mismo experimentan los estudiantes al realizar tareas o actividades que no conocen o no entendieron, al ser muchas veces presionados por sus maestros, por ello ya no sería solo la ansiedad de desconocer un tema si no también se suma la ansiedad que le podría ocasionar el maestro.

Objetivo 7. Determinar el nivel de Evitación de problemas, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. Encontramos que el 81% de los docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Evitación de problemas se encuentran en promedio, mientras que el 11% presenta un nivel moderado y el 7%, un nivel alto.

Con relación a esta creencia en el estudio de Aguinaga (2012), sobre creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas y no víctimas de violencia infligida por la pareja, encontramos que la creencia sobre Evitación de problemas “es mucho más fácil evitar las dificultades y responsabilidades que afrontarlas”. Los

resultados indican que las madres maltratadas presentan una mayor tendencia hacia esta creencia irracional que las madres no maltratadas, las diferencias son significativas y se concluye que el grupo de madres que sufrieron maltrato tenderían a evitar situaciones difíciles o de cierta tensión. Esto se debería a que las mujeres que son víctimas de maltrato tienen bajos niveles de auto concepto y autoeficacia. Esto hace que se perciban con deficientes recursos personales para afrontar las exigencias o peligros del entorno, optando por posturas pasivas. Surge entonces una creencia de “incapacidad” al hacerle frente a situaciones cotidianas de la vida que se dan en su entorno.

Según Navas (1981, p. 80), esta creencia irracional hace referencia a buscar satisfacción de manera inmediata contrario al trabajo frecuente y constante que nos exigen determinadas actividades que a la larga serán más beneficiosas. Además, eludir nuestras tareas nos llevaría a la pérdida de confianza; por el contrario, el llevarlos a cabo nos haría más hábiles y diestros, ya que sería el producto del empeño que realizamos constantemente. El evitar nos puede traer en el futuro más dificultades e insatisfacciones. La persona racional asume el reto de las tareas difíciles y sabe acompañarlos con algún pasatiempo o diversión, además de evitar las tareas innecesarias.

Los docentes de nuestro estudio o no están capacitadas o no se sienten capaces. Si fuera lo último, necesitarían mejorar su autoestima y recobrar la confianza muy necesaria para asumir los retos de su labor de gran demanda intelectual y emocional.

Objetivo 8. Determinar el nivel de Deseo de protección en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. Encontramos que el 48% de los

docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Deseo de protección se encuentran en promedio, mientras que el 37% presenta un nivel moderado y el 15%, un nivel alto.

Sobre esta creencia irracional, “uno debe ser siempre dependiente de los demás y tener a alguien más fuerte en quien confiar”, Mejía (2014), en su estudio sobre las creencias irracionales y su influencia en las emociones positivas y negativas en madres de víctimas de abuso sexual, encontró que el 40% de ellas presentan dicha creencia. Asimismo, concluye principalmente que es debido a que en la relación de pareja depende de uno y del otro. Aun si esta relación sea violenta, configura un vicio que conduce a disminuir la confianza, en vez de aumentarla, e incrementa los niveles de ansiedad.

Navas (1981, p. 81) refiere que somos dependientes en alguna medida, pero no deberíamos serlo al extremo. De perder nuestra independencia, individualismo y autoexpresión; la dependencia produce cada vez más dependencia. Una persona es más racional cuando busca ser autónomo y se responsabiliza de sus decisiones y acepta ayuda o la busca cuando lo crea conveniente; por el contrario, el dependiente descansaría en la responsabilidad de otra o de las otras personas.

Al observar los resultados de nuestro estudio, esta creencia irracional es la que sobresale con un mayor porcentaje. Los docentes tienden a ser dependientes, frente a este resultado es importante señalar que los maestros forman parte de una escuela cristiana, en la que predominan la obediencia y el principio de autoridad que es

impartida por Dios. Sería importante determinar si son estos motivos u otros los que hacen que los docentes se muestran dependientes.

En los docentes, esta creencia no les permitiría alcanzar mayor independencia y autonomía, ya que esperarían que se les diga lo que tienen que hacer, cuando en realidad se espera que como maestros tomen la iniciativa y liderazgo.

Objetivo 9. Determinar el nivel de determinismo del pasado, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017. Sobre este objetivo encontramos que el 100% de los docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de determinismo del pasado, se encuentran en promedio.

Con la intención de comparar, en el estudio de Mejía (2014), la evaluación de esta creencia arroja resultados diferentes, ya que el 85% de madres de víctimas de abuso sexual tiene un nivel promedio de irracionalidad y un porcentaje menor de 15% de madres tiene un nivel moderado de irracionalidad. Es decir, hay una tendencia a la irracionalidad de un grupo de madres que piensan que el pasado tiene una gran influencia en la situación que atraviesan.

Según Navas (1998), existen personas que piensan que nada pueden hacer para cambiar sus vidas, las vivencias del pasado los hicieron así. Algunos psicólogos lo corroboran, pero no es del todo cierto. Podrá tener una influencia en el desarrollo de nuestra personalidad, pero podemos cambiarlo en el presente a través del esfuerzo y con ayuda de algunas herramientas para ello. Por otro lado, hay también personas que utilizan el pasado como una excusa para no esforzarse, son resistentes al cambio,

cambiar es difícil pero no imposible. En suma, una conducta es influenciada pero no está determinada por el pasado, lo que realmente si determina una conducta es la actitud e interpretación que hacemos del pasado (p. 81)

La presencia de esta creencia en nuestros docentes no les permitiría ver de manera positiva su presente y futuro, el pasado puede generarles culpas, resentimientos o aun odios y heridas en el alma, además de resistirse al cambio, imposibilitándoles adaptarse y a ser protagonistas de los nuevos cambios en la pedagogía, así como al trato flexible de sus estudiantes, siguiendo con los métodos tradicionales y sus errores

Objetivo 10. Al determinar el nivel de Ocio indefinido, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017, encontramos que el 93% de los docentes, en lo referente a su nivel de Creencia irracional de Ocio indefinido, se encuentra en promedio, mientras que el 3.7% se encuentra en un nivel moderado y el 3.7%, en un nivel alto.

Sobre esta creencia Sierra y Raimundo (2008), en un estudio sobre creencias irracionales y burnout en deportistas de alto rendimiento, encontraron asociación negativa de reducida realización personal con ocio. Es decir, cuando los deportistas tienen una baja autoeficacia, tienden a tener mayor tiempo de inactividad en sus prácticas deportivas. Similares resultados los encontramos en el estudio de Punto y Ccolqque (2016), sobre la relación entre facilismo y satisfacción marital en miembros casados de una comunidad cristiana, obteniendo como resultado una débil correlación negativa y una alta significancia. Resultando que, en esta población, a mayor facilismo

menor sería la satisfacción marital. Diversos autores refieren que el cumplimiento de los roles, reglas y educación de los hijos son fundamentales en la satisfacción conyugal.

Sobre el particular, Mc Kay y Navas (2008) manifiestan que es irracional pensar que la felicidad aumenta con el ocio. Tales esquemas pueden repercutir negativamente en el accionar de las personas ya sea en los ámbitos personal, conyugal, familiar y social. Una relajación total en un momento dado puede formar parte momentánea de la felicidad, pero no es el todo y no es la única. Existen muchas formas de ser felices: el trabajo bien hecho, la satisfacción del esfuerzo por conseguir un objetivo personal, etc.

Por todo lo referido, en nuestro estudio algunos docentes estarían predispuestos a no esforzarse lo suficiente para alcanzar sus metas y objetivos. Esto puede llevarlos también a no realizar adecuadamente su labor como docente. Esta labor consiste más bien en que como maestros indiquen el camino a seguir, siendo personas solidarias que respeten y ayuden a su prójimo a mejorar y prosperar cada día, como resultado del esfuerzo, trabajo y dedicación. Muy contraria a la cultura de lo fácil o al éxito basado en la inacción, esta consiste más bien en conducirlos al crecimiento y desarrollo creativo y útil para la humanidad.

Conclusiones

De acuerdo al objetivo central de establecer el nivel de creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017, a través de la aplicación del inventario de creencias irracionales de Albert Ellis, se obtuvieron las siguientes conclusiones:

Primera. En el nivel promedio, las 10 creencias irracionales de Ellis se presentan en más de la mitad de los docentes evaluados a excepción de la creencia irracional de deseo de protección. Por otro lado, la creencia irracional Determinismo del pasado se presenta en el nivel promedio en los 27 docentes evaluados. Por lo tanto, el nivel de creencias irracionales más frecuentes se presenta en el nivel promedio.

Segunda. En el nivel moderado, la Creencia irracional, Necesidad de afecto se presenta en 6 de los docentes evaluados; Afán de perfeccionismo en 6; Fantasía de maldad en 2; Idea de catástrofe en 4; Determinismo de los hechos en 2; Miedo a lo desconocido en 7; Evitación de problemas en 3; Deseo de protección en 10; y Ocio indefinido en 1 de los docentes evaluados. Por lo tanto, las creencias irracionales más frecuentes en los docentes son, a nivel moderado: el deseo de protección, miedo a lo desconocido, necesidad de afecto y afán de perfeccionismo.

Tercera. En el nivel alto, la Creencia irracional Miedo a lo desconocido se presenta en 1 de los docentes evaluados; Evitación de problemas en 2; Deseo de protección en 4; y Ocio indefinido en 1. Por lo tanto, las Creencias irracionales más frecuentes en los docentes, en el nivel alto, se encuentran: Deseo de protección, Evitación de problemas, Miedo a lo desconocido y ocio indefinido.

Recomendaciones

Primera. Socializar los resultados encontrados, con el propósito de sensibilizar y concientizar a los docentes de la institución educativa sobre las creencias irracionales encontradas y su repercusión negativa en la interpretación de la realidad y en sus conductas.

Segunda. Utilizar los resultados como un diagnóstico para la elaboración de programas cognitivos conductuales de prevención e intervención, específicamente que enseñen a combatir, modificar y disminuir las creencias irracionales que pueden afectar las relaciones interpersonales.

Tercera. Utilizar el inventario de creencias irracionales de Ellis, como un instrumento de evaluación y selección de personal docente y no docente, dichos resultados permitirían elaborar planes de capacitación específicos sobre las creencias irracionales que se identifiquen. De esta forma se contribuirá en la mejora de la calidad educativa en el ámbito del desarrollo personal.

Cuarta. Se recomienda una réplica del presente estudio con alumnos del nivel primaria y secundaria. Para ello, será necesario adaptar o construir un inventario de creencias irracionales para dicha población, basada en el enfoque de la terapia racional emotiva conductual de Albert Ellis.

Referencias

- Agualsaca, H. y Murillo, D. (2016). *Ideas irracionales y la adicción al entrenamiento de usuarios del gimnasio Lomas de Riobamba, periodo septiembre 2015- febrero 2016* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador.
- Aguinaga, A. (2012). *Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas y no víctimas de violencia infligida por la pareja* (Tesis de maestría). Universidad Mayor de San Marcos. Perú.
- Arias, Fidas (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (5.^a ed.). Caracas, Venezuela: Episteme.
- Aspillaga, M. (2011). *Creencias irracionales y estilo atribucional en un grupo de jóvenes abusadores de marihuana* (Tesis de licenciatura). Universidad Católica del Perú.
- Bermejo, L. y Prieto, M. (2008). Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente. Clínica y Salud. *Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid España Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 16(45-64).
- Bernal, J. (2000). *Liderar el cambio: El liderazgo transformacional*. En Anuario de Pedagogía. 2 (197-230). Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de Zaragoza.

- Bohórquez, J. (2014). *Creencias irracionales y estilo de liderazgo en directivos de las instituciones educativas del nivel inicial y primaria de la Ugel. 4, Lima 2014* (Tesis de doctorado). Universidad César Vallejo, Perú.
- Castro, M. (2003). *El proyecto de investigación y su esquema de elaboración* (2.^a ed.). Caracas: Uyapal.
- Chaves, L., y Quiceno, N. (2010). *Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana*. Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Nueva York.: Ed. Stuart.
- Ellis, A. (2000). *Manual de psicoterapia racional emotiva*. España: Ed. Bilbao.
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. Terapia Racional Emotiva para superar la ansiedad y la depresión. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. (2003b). *Razón y emoción en psicoterapia* (6.^a ed.). Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. y Chip, R. (1997). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted: cómo dominar las emociones destructivas*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003). *Manual de terapia racional emotiva Conductual* (9.^a ed.). Bilbao: Desclee de Brouwer.

- Ellis, A., Dryden, W., y Cartón, E. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*.
- Ellis, A., Grieger, R., y Marañón, A. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva (2)*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., Harper, R., y Powers, M. (2003). *Una nueva guía para una vida racional*. Obelisco.
- Ellis, A. y MacLaren, C. (2004). *Las relaciones con los demás: terapia del comportamiento emotivo racional: manual del terapeuta*. Océano Ámbar.
- Fontecilla, P. y Calvete, E. (2003). *Racionalidad y personas mayores*. *Psicothema*, 15(3).
- García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional* (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Perú.
- Gutiérrez E. (2014). *Relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes de la escuela profesional de psicología ciclos I y II de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote*. Piura, 2014 (Tesis de licenciatura). Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú.

- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio* (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006) *Metodología de la Investigación*. México: Ed. Mc Graw Hill.
- Huerta, J. (2012). *Inteligencia e ideas irracionales en estudiantes universitarios* (Tesis de maestría). Universidad Iberoamericana Puebla, México.
- Jaimes, R. (2016). *Liderazgo pastoral transformacional y espiritual en la percepción de la pareja ministerial y el crecimiento cuantitativo de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Lima* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Unión, Perú.
- Keegan, E. (2007). *Escritos de Psicoterapia Cognitiva*. Buenos. Aires: Eudeba.
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo XXI.
- López, E. (2015). *Ideas irracionales y su influencia en las conductas agresivas de los estudiantes de los primeros cursos de bachillerato en los colegios fiscales urbanos del Cantón Pelileo de la provincia de Tungurahua* (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato, Perú.

- Mazariegos, M. (2013). *Relación entre las ideas irracionales y la comunicación disfuncional en la familia* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Medrano, A., Galeano, C., Galera, M. y Del Valle, R. (2010). *Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
- Mejía, P. (2014). *Las creencias irracionales y su influencia en las emociones positivas y negativas en madres de víctimas de abuso sexual del Sistema de Protección a Víctimas y Testigos* (Tesis de licenciatura). Universidad Central del Ecuador.
- Méndez, R. (2014). *Creencias irracionales en personas con relación de pareja* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Navas, J. (1987). *Cómo Tomar Decisiones y Solucionar Problemas Racionalmente*. Puerto Rico, Editorial Librotex.
- Navas, R. (1981). Terapia racional emotiva. *Revista latinoamericana de psicología*, 13(1) (75-83).
- Palomino, M. (2014). *Creencias Irracionales Básicas por separación conyugal en paciente de sexo femenino* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

- Punto, J. y Ccolqque, G. (2016). *Creencias irracionales y satisfacción marital en miembros casados de una comunidad cristiana del distrito de independencia*, 2016 (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Perú.
- Reyes, M. (2010). Reseña de Psicología del humor: un enfoque integrador. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2).
- Rodríguez, J. (2015). *Creencias Irracionales en Adolescentes Embarazadas con Problemas Psicoafectivos* (Tesis de licenciatura). Universidad Central del Ecuador.
- Rosal, R. (2014). *Creencias irracionales en personas con relación de pareja* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., y Pérez, M. D. (1998). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Sánchez, H. y Reyes C. (1984). *Metodología y Diseños de Investigación científica*. Lima, (N. E.)
- Sierra, Ll. y Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(1).

Solís, G. (2014), *Percepción y creencias irracionales de la imagen corporal de mujeres adultas pertenecientes a gimnasio Crossfit zona 15 Guatemala* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Tang, J. (2011). *Creencias irracionales en adolescentes infractores privados de libertad por delito sexual en un centro juvenil de varones de Lima* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Vásquez, H. (2015). *Diferencias en los patrones de creencias irracionales en estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima-Perú* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Perú.

Vásquez, R. (2015). *Diferencias en los patrones de creencias irracionales en estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima-Perú* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión.

Velásquez, A. (2016). *Ideas irracionales y auto concepto* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

Velázquez, R. A., García, C. R., Díaz, J. S., Olvera, J. A. y Ávila, S. M. (2014). Estrés y burnout en docentes de educación media superior. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 4(2).

Anexos

Matriz de consistencia

TÍTULO: LAS CREENCIAS IRRACIONALES EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JACK GOLDFARB, COMAS, 2017

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE E INDICADORES	MÉTODO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><u>PROBLEMA GENERAL:</u> ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p><u>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</u> ¿Cuál es el nivel de la necesidad de afecto, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de afán de perfeccionismo, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de fantasía de maldad, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la idea de catástrofe, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de determinismo de los hechos, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de miedo a lo desconocido, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de evitación de problemas, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de deseo de protección, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de determinismo del pasado, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p> <p>¿Cuál es el nivel de ocio indefinido, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017?</p>	<p><u>OBJETIVO GENERAL:</u> Establecer el nivel de creencias irracionales en los docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p><u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u> Determinar el nivel de la necesidad de afecto, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p>Determinar el nivel de afán de perfeccionismo, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p>Determinar el nivel de fantasía de maldad, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p>Determinar el nivel de la idea de catástrofe, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p>Determinar el nivel de determinismo de los hechos, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p>Determinar el nivel de miedo a lo desconocido, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p>Determinar el nivel de evitación de problemas, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p>Determinar el nivel de deseo de protección, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p>Determinar el nivel de determinismo del pasado, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p> <p>Determinar el nivel de ocio indefinido, en docentes de la institución educativa Jack Goldfarb, Comas, 2017</p>	<p>VARIABLE CREENCIAS IRRACIONALES</p> <p>INDICADOR 1 Necesidad de afecto</p> <p>INDICADOR 2 Afán de perfeccionismo</p> <p>INDICADOR 3 Fantasía de maldad</p> <p>INDICADOR 4 Idea de catástrofe</p> <p>INDICADOR 5 Determinismo de los hechos</p> <p>INDICADOR 6 Miedo a lo desconocido</p> <p>INDICADOR 7 Evitación de problemas</p> <p>INDICADOR 8 Deseo de protección</p> <p>INDICADOR 9 Determinismo del pasado</p> <p>INDICADOR 10 Ocio indefinido</p>	<p><u>TIPO:</u> La investigación es de tipo Descriptiva</p> <p><u>MÉTODO:</u> Descriptivo simple con el objeto de interpretar los datos provenientes de las encuestas.</p> <p><u>DISEÑO:</u> Es una investigación no experimental, de corte transversal o transaccional.</p> <p><u>ESQUEMA DE DISEÑO</u> M → OX</p> <p>Dónde: M = Muestra OX = Observación de la Variable Creencias Irracionales</p>	<p><u>POBLACIÓN:</u> El conjunto de todos los docentes de los tres niveles de la Institución Educativa Jack Goldfarb, en total 27</p> <p><u>MUESTRA:</u> Es censal pues se considera a toda la población</p>	<p><u>Técnicas:</u> La encuesta</p> <p><u>Instrumento:</u> Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis. Traducida al castellano por Mc Kay y Navas. Evalúa 10 creencias irracionales</p>

Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGOS DE LA VARIABLE
CREENCIAS IRRACIONALES	Creencia Irracional I.- Necesidad de afecto	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	Sí No	Alto nivel de irracionalidad = 8 a 10 Moderado nivel de irracionalidad = 6 a 7 Promedio = 0 a 5
	Creencia irracional II.- Afán de perfeccionismo	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92		
	Creencia irracional III Fantasía de maldad	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93		
	Creencia irracional IV.- Idea de catástrofe	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94		
	Creencia irracional V.- Determinismo de los hechos	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95		
	Creencia Irracional VI.- Miedo a lo desconocido	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96		
	Creencia irracional VII.- Evitación de problemas	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97		
	Creencia irracional VIII.- Deseo de protección	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98		
	Creencia irracional IX.- Determinismo del pasado	9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99		
	Creencia irracional X.- Ocio indefinido	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100		

Instrumento de medición

Título de la investigación:	Las Creencias Irracionales en los docentes de la Institución Educativa Jack Goldfarb de la UGEL 4 Comas, 2017.
Nombre del instrumento:	Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.
A quien va dirigida:	Está dirigida a los docentes de los niveles de inicial primaria y secundaria de la Institución Educativa Jack Goldfarb de la UGEL 4, Comas. (Este instrumento puede aplicarse a sujetos a partir de los 12 años de manera individual y colectiva)
Guía de aplicación:	<p>Agrupar a los docentes explicándoles cuáles son los motivos del estudio y que la información recabada se mantendrá y tratará anónimamente, asimismo los resultados podrán ser presentados y entregados al final de la investigación.</p> <p>Se despejarán todas las dudas y se responderán las preguntas que se formulen con relación al test anticipadamente. De esta forma, se evitará problemas durante todo el proceso de aplicación y posibilitará una mejor atención y concentración, así como fomentará un adecuado clima.</p> <p>Para la prueba, la variable tiempo no es importante, los participantes tendrán todo el necesario y suficiente para que respondan calmadamente, favoreciendo la objetividad.</p> <p>Terminada su aplicación, los participantes serán informados que los resultados serán entregados posteriormente, finalmente se les agradece por su participación.</p>
¿Qué pretende el instrumento?:	El inventario pretende recopilar las ideas de los individuos en base a diez principales creencias irracionales (propuestas por A. Ellis), las cuales generan y mantienen ciertas perturbaciones emocionales. Evalúa 10 principales formas de pensar inadecuadas producto del aprendizaje e introducido en nuestro comportamiento en todo nuestro proceso de formación. En el registro, esta concepción ha sido organizada de tal manera que, por cada una, existen 10 ítems.

