



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN**  
**PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito, 2023

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
**Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

Borja Chanchicocha, Pamela Tatiana (orcid.org/0000-0002-9200-3983)

**ASESORES:**

Mg. Merino Flores, Irene (orcid.org/0000-0003-3026-5766)

Mg. Velez Sancarranco Miguel Alberto (orcid.org/0000-0001-9564-6936)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención integral del infante, niño y adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**PIURA-PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA:**

Dedico este trabajo de investigación al verdadero amor de mi vida, mi padre German Borja, quien me demuestra cada día, atreves de la lucha, el esfuerzo y el amor diario que por más problemas y obstáculos que enfrentemos, debemos ser constantes cada día.

A mi hijo Juan Di, quien es mi motor y mi mayor fortaleza para seguir adelante en cada propósito de mi vida profesional y personal.

## **AGRADECIMIENTO:**

A Dios por guiar cada paso de mi vida, darme la paciencia y conocimiento para lograr cada una de mis metas.

A mis padres, quienes han sido mis pilares y quienes me han apoyado incondicionalmente a pesar de las penurias y dificultades.

A mis amigos por su apoyo moral, que me han permitido mantener mi compromiso, entrega y dedicación, y a todos los que contribuyeron un granito de arena para el éxito de esta meta trazada.

En especial quiero agradecer a una persona que, aunque no esté en mi presente, siempre confió en mí y siempre estuvo para escucharme y darme fuerza cuando me quebrantaba, sé que nos soltamos mutuamente, pero la vida nos dio el mejor regalo y fue conocernos y disfrutar del tiempo correcto, gracias por ese apoyo absoluto. L.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR

### Declaratoria de Autenticidad de los Asesores

Nosotros, MERINO FLORES IRENE, VELEZ SANCARRANCO MIGUEL ALBERTO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesores de Tesis titulada: "PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES PARA DISMINUIR LAS IDEAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD QUITO, 2023", cuyo autor es BORJA CHANCHICOCHA PAMELA TATIANA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

Hemos revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 05 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MERINO FLORES IRENE, VELEZ SANCARRANCO MIGUEL ALBERTO DNI: 40918909 ORCID: 0000-0003-3026-5766	Firmado electrónicamente por: IMERINOF el 05-08- 2023 09:58:15
MERINO FLORES IRENE, VELEZ SANCARRANCO MIGUEL ALBERTO DNI: 09862773 ORCID: 0000-0001-9564-6936	Firmado electrónicamente por: MVELEZ8 el 05-08- 2023 09:58:57

Código documento Trilce: TRI - 0842269

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR

Yo, BORJA CHANCHICOCHA PAMELA TATIANA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES PARA DISMINUIR LAS IDEAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD QUITO,2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
PAMELA TATIANA BORJA CHANCHICOCHA PASAPORTE: 1716946668 ORCID: 0000-0002-9200-3983	Firmado electrónicamente por: PBORJA el 05-08-2023 13:40:03

Código documento Trilce: TRI - 0642268

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA .....	i
DEDICATORIA:.....	ii
AGRADECIMIENTO:.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	v
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1. Tipo y diseño de investigación: .....	17
3.2. Variables y operacionalización.....	18
3.3. Población, muestra y muestreo .....	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección.....	20
3.6. Aspectos éticos: .....	21
IV.RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN.....	34
VI. CONCLUSIONES .....	42
VII. RECOMENDACIONES.....	45
REFERENCIAS .....	47
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	<i>Variable ideas irracionales pre y post test.....</i>	22
<b>Tabla 2</b>	<i>Dimensión necesidad de aprobación .....</i>	22
<b>Tabla 3</b>	<i>Dimensión perfeccionismo .....</i>	23
<b>Tabla 4</b>	<i>Dimensión culpabilización.....</i>	23
<b>Tabla 5</b>	<i>Dimensión control emocional.....</i>	24
<b>Tabla 6</b>	<i>Dimensión evitación de problemas .....</i>	24
<b>Tabla 7</b>	<i>Dimensión dependencia de otros.....</i>	25
<b>Tabla 8</b>	<i>Dimensión indefensión ante el cambio.....</i>	25
<b>Tabla 9</b>	<i>Dimensión altas autoexpectativas.....</i>	26
<b>Tabla 10</b>	<i>Dimensión ansiedad acerca del futuro.....</i>	26
<b>Tabla 11</b>	<i>Dimensión preocupación excesiva por los demás .....</i>	27
<b>Tabla 12</b>	<i>Prueba de normalidad.....</i>	27
<b>Tabla 13</b>	<i>Comparación de estadísticos antes y después del programa de entrenamiento en habilidades sociales en las ideas irracionales .....</i>	28
<b>Tabla 14</b>	<i>Comparación de estadísticos antes y después del programa en necesidad de aprobación.....</i>	29
<b>Tabla 15</b>	<i>Comparación de estadísticos antes y después del programa en perfeccionismo .....</i>	29
<b>Tabla 16</b>	<i>Comparación de estadísticos antes y después del programa culpabilización.....</i>	30
<b>Tabla 17</b>	<i>Comparación de estadísticos antes y después del programa en control emocional.....</i>	30
<b>Tabla 18</b>	<i>Comparación de estadísticos antes y después del programa en evitación de problemas.....</i>	31
<b>Tabla 19</b>	<i>Comparación de estadísticos antes y después del programa en dependencia de otros.....</i>	31
<b>Tabla 20</b>	<i>Comparación de estadísticos antes y después del programa en indefensión ante el cambio.....</i>	32
<b>Tabla 21</b>	<i>Comparación de estadísticas antes y después del programa en altas auto expectativas .....</i>	32

<b>Tabla 22</b> <i>Comparación de estadísticas antes y después del programa en ansiedad acerca del futuro.....</i>	33
<b>Tabla 23</b> <i>Comparación de estadísticas antes y después del programa en preocupación excesiva por los demás.....</i>	33



## RESUMEN

El desarrollo de esta publicación se realizó con el objetivo de determinar la incidencia del programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito, 2023. El instrumento que se utilizó fue un cuestionario en escala Likert para la variable creencias irracionales la cual, cuenta con adecuado porcentaje de confiabilidad y validez, por lo que permitió realizar dicho estudio. Para la técnica que empleó la encuesta test de ideas irracionales, el tiempo de duración fue de 1 hora por participante. El estudio de métodos cuantitativos se realizó con un diseño experimental con un alcance preexperimental y una población de estudio de 20 estudiantes.

Posteriormente se elaboró el análisis con el método de Shapiro – Wilk, además se utilizó la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas para el proceso de contratación de hipótesis. Obteniendo como resultado en cuanto a la variable ideas irracionales en el pre test se alcanzó un nivel bajo en un 20%, mientras que en el post test el nivel encontrado fue de un 70% con un valor de  $Z = -3,924$  y una significancia de 0.00, indicando que el programa de habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo en las ideas irracionales en los estudiantes universitarios.

**Palabras Claves:** Ideas irracionales, Habilidades sociales, Programa de entrenamiento

## ABSTRACT

The development of this publication was carried out with the objective of determining the incidence of the training program in social skills to reduce irrational ideas in students of a Quito university, 2023. The instrument used was a questionnaire on the Likert scale for the irrational beliefs variable, which has an adequate percentage of reliability and validity, which allowed said study to be carried out. For the technique used by the irrational ideas test survey, the duration time was 1 hour per participant. The study of quantitative methods was carried out with an experimental design with a pre-experimental scope and a study population of 20 students.

Subsequently, the analysis was carried out with the Shapiro - Wilk method, in addition, the Wilcoxon test for related samples was used for the process of contracting hypotheses. Obtaining as a result in terms of the variable irrational ideas in the pretest a low level of 20% was reached, while in the posttest the level found was 70% with a value of  $Z = - 3,924$  and a significance of 0.00, indicating that the social skills program presented a positive and significant effect on irrational ideas in university students.

**Keywords:** irrational ideas, social skills, training program

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad las ideas irracionales son uno de los aspectos que se debe priorizar en las instituciones educativas, ya que inciden negativamente en los aspectos académicos, sociales, conductuales y emocionales de los alumnos. Las ideas irracionales son procesos internos que tienen los estudiantes y que lo experimentan en su diario vivir, por ello es importante el acompañamiento durante su proceso de aprendizaje, debido que si no hay un control adecuado puede provocar estados mentales como ansiedad y con ello afectando en su comportamiento.

Las creencias irracionales prevalecen en una variedad de trastornos y problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios, según una investigación mundial. Los trastornos del estado de ánimo, como los ataques de pánico o la preocupación excesiva, son muy comunes entre los jóvenes, y los estudios muestra un 3,6 % de niños de 10 a 14 años y el 4,6 % de 15 a 19 años sufren perturbaciones de ansiedad. Por lo tanto, la ansiedad y la depresión interfieren principalmente en el aprendizaje de los estudiantes. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). A nivel Latinoamericano y el Caribe, existe gran prevalencia de los trastornos mentales en casi 16 millones de adolescentes en edades de 10 a 19 años, haciendo referencia a trastornos como la ansiedad, depresión, trastornos de conducta, molestias por déficit de atención y disturbios de personalidad. Es importante promover la confianza y permitir que el estudiante exprese sus sentimientos (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] 2021).

A nivel sudamericano, Rojas et al (2020), en su investigación afirman que los adolescentes en edades de 16 y 20 años tienen un 44% y 43% de creencias irracionales como sentimientos de culpa y grado de independencia. Además. la prevalencia en estudiantes de sexo femenino en un 47% y 42%, mientras que en el sexo masculino fue un 54% y 40%, llegando a la conclusión que predomina sentimiento de culpa en mujeres que en varones y por ello es preciso crear estrategias de intervención para asistir a la población estudiantil en riesgo de ideas irracionales.

Tamayo (2019), en un estudio realizado en Lima, la mayor parte de estudiantes en un 41.73% posee creencias de ser indefectible competente y casi perfecto en todo lo que principia en su diario vivir estableciendo límites. Mientras que el 37.05% posee creencias que se deben apreciar miedo o ansiedad ante cualquier situación. Y un 42.45% posen de manera significativas creencias que requieren contar con algo más magno y más fuerte que si mismo

En Ecuador se determinó que la prevalencia de depresión en los estudiantes es alta, teniendo mayor porcentaje a mujeres en 14.1% y en hombres 11.8%, con un bajo rendimiento académico de 21%, es importante que los estudiantes mantengan una adecuada salud mental, para evitar ideas irracionales y con ello mantengan un adecuado rendimiento escolar (Muñoz, et al 2021).

En una unidad formativa de Quito, los estudiantes universitarios de tercer semestre, muestran conductas y comportamientos tales como dificultad para integrarse, y se puede observar que tienen miedo o temor a lo desconocido, muchos de los estudiantes tienen ideas irracionales ya adquiridas en su infancia, que al mal manejo existe un bajo rendimiento académico, falta de empatía con los compañeros de carrera ante ciertas situaciones, provocando desmotivación, estrés, desinterés académico, en muchos de los casos frente al entorno hospitalario refieren no poder realizar actividades designadas, refieren tener miedo de hacer mal las cosas, miedo a equivocarse y ser juzgados ya sea por sus mismos compañeros o maestros. En este contexto se diseñará un programa de adiestramiento de habilidades sociales que permita disminuir las ideas irracionales de los estudiantes, además se incluye una serie o de teorías que describen la realidad y se guía bajo respaldo científico, que determina la incidencia de programas de entrenamiento en habilidades sociales haciendo referencia al modelo teórico propuesto por (Caballo, 2007) y de ideas irracionales modelo teórico (Ellis, 1989). En este contexto se indagará información para proporcionar solución a la realidad problemática, se obtendrá una justificación metodológica empelando un cuestionario validado para recolección de información de la variable ideas irracionales, así mismo se considerará una justificación practica que sustente los resultados dados y permita a la directora de la carrera recibir recomendaciones y datos estadísticos para tomar las respectivas decisiones frente a la problemática de los estudiantes. Por ende, si

el programa de estrategias resulta efectivo se aplicará en la institución educativa y se socializará en otras instituciones de la ciudad.

Para el objetivo general de este estudio es, Determinar la incidencia del programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito,2023 Dentro de los objetivos específicos: Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión necesidad de aprobación en estudiantes de una universidad Quito,2023, Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión perfeccionismo en estudiantes de una universidad Quito,2023, Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión culpabilización en estudiantes de una universidad Quito,2023, Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión control emocional en estudiantes de una universidad Quito,2023, Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión evitación de problemas en estudiantes de una universidad Quito,2023, Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión dependencia de otros en estudiantes de una universidad Quito,2023, Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión indefensión ante el cambio en estudiantes de una universidad Quito,2023 Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión altas auto expectativas en estudiantes de una universidad Quito,2023, Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión ansiedad acerca del futuro en estudiantes de una universidad Quito,2023. Determinar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales tiene incidencia en la dimensión preocupación excesiva por los demás en estudiantes de una universidad Quito,2023 Además, para esta investigación como hipótesis: El programa de entrenamiento en habilidades sociales incide positiva y significativamente en las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito,2023.

## II. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presentan los siguientes estudios internacionales:

Rosas et al (2023). En sus artículos de revisión buscó investigar la relación entre las creencias irracionales y la depresión mediante un estudio cuantitativo, sistemático y observó que 26 apartados que cumplieron con los criterios de inclusión obtuvieron grupos positivos significativos, mientras que el 27% de los artículos reportaron que los pensamientos irracionales se asociaron con depresión. El 73% dijo que las creencias están relacionadas con ciertas circunstancias y el 37% estuvo de acuerdo en que una baja tolerancia a la frustración ayuda a prevenir signos de depresión. El 32% citó creencias de catástrofe y autodesprecio, mientras que un 21% final citó creencias de necesidad excesiva. Finalmente, la evidencia sugiere que las creencias más irracionales se asocian con una mayor frecuencia y gravedad de los síntomas depresivos.

En su trabajo Carvajal y Gavilanes (2022), buscaron identificar la correspondencia entre las dimensiones del autoconcepto de los estudiantes y las creencias irracionales. Utilizó un diseño no experimental, que fue descriptivo y participaron 134 alumnos. se obtuvieron como resultado una estadística no paramétrica que determino las dimensiones en mención con un valor menor a 0.05. Se llegó a concluir que, a mejor auto concepto, menor son las creencias irracionales excepto las dimensiones de perfeccionismos que presentaron un buen nivel.

En su estudio, Rodríguez (2020) se propuso investigar los efectos del pensamiento irracional en la adolescencia al considerar un estudio experimental utilizando el Test de Creencia Irracional en 50 jóvenes universitarios de hasta 22 años. encontrando significación entre las variables de estudio, y también se concluyó que los pensamientos irracionales mejoraron con respecto a sus dimensiones a través del programa de intervención.

En su artículo, Arráez y Castro (2021), intentaron instaurar la relación entre la inteligencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de fisioterapia, su estudio se realizó con estudiantes de 18 a 28 años en Michelena, Universidad Arturo, Venezuela. El método de indagación es un diseño de campo transversal no experimental con niveles adecuados y modelos cuantitativos. Para evaluar los resultados se utilizaron los coeficientes de Pearson, los cuales demostraron que

existe una relación significativa, y se ultimó que es necesario orientar a los estudiantes hacia las creencias irracionales y que se deben desarrollar estrategias basadas en la inteligencia emocional para que el estudiante tenga su propio equilibrio emocional.

Tamayo (2019) En su artículo tuvo como objetivo considerar la presencia de creencias irracionales entre estudiantes de psicología y su relación con el nivel de estudios, género y lugar de nacimiento, y mediante la cuantificación de patrones transversales descriptivos relevantes Discovery, un estudio de 278 estudiantes universitarios de Lima, Perú, utilizando Los resultados de la herramienta de registro de opinión descrita por Allis Albert: el 41,73% piensa que son competentes y casi perfectos, el 37,05% piensa que parece enfrentarse a cualquier situación desconocida. Miedo o ansiedad, el 42,45% de las personas piensa que debe ser algo más grande y más poderoso que ellos mismos, y el análisis utiliza una prueba de chi-cuadrado independiente. Comparando los resultados, se concluye que básicamente existe una conexión entre género y fe.

Es importante agregar antecedentes a nivel nacional entre los cuales son los siguientes.

Alquinga et al (2023). Su trabajo de investigación tiene como objetivo determinar mediante un enfoque no experimental, transversal, exploratorio y de base poblacional las habilidades sociales de los discípulos en segundo año de instituciones educativas de Quito durante el periodo 2022- 2023 entre 100 estudiantes de secundaria de 15 años en adelante. La observación de datos mostró que las habilidades sociales de los estudiantes funcionaban en un bajo nivel, es decir, en general carecían de habilidades básicas adecuadas y bajas, así como sentimientos de estrés y agresión.

En su trabajo, Paredes y Sangama (2023) su objetivo era comprobar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes universitarios. Se utilizaron como métodos un nivel de correlación de 294 estudiantes y un diseño no experimental. La encuesta encontró que el 47 por ciento informó sentirse ansioso y el 54 por ciento informó ser muy irracional. Conclusión es que existe una similitud significativa entre la variable y sus dimensiones.

Trejo (2023), tuvo como objetivo establecer vínculo con la variable creencias irracionales y la ansiedad. Bajo un estudio descriptivo y de diseño correlacional

conformado por 150 estudiantes. Los resultados muestran que concurre una correlación directa y significativa por las 2 variables y sus dimensiones, lo que evidencia su Inter correlación.

En su artículo, Carvajal y Gavilanes (2022) tratan de determinar las relaciones entre las dimensiones del autoconcepto a través de su investigación y las creencias irracionales de la escuela secundaria. Utilizaron un diseño de indagación no experimental, descriptivo y transversal de 134 participantes de 14 a 18 años utilizando el Cuestionario de Autoconcepto AF-5 y el Test de Pensamientos Irracionales y obtuvieron como resultado que no hubo distribución normal entre las variables y realizó la prueba de Spearman para establecer directamente creencias irracionales y autoconcepto social perfeccionista,  $Rho=(\text{valor cercano a } 0.1, p = 0.1 \leq 0.5)$  (indirecto  $-0.1 p \leq 0.5$ ), concluyendo que los jóvenes con mayor autopercepciones sociales y emocionales tienen creencias irracionales más bajas que les permitirían resolver cualquier dificultad.

Aire (2022) en su objetivo establece el impacto de mejorar la estrategia de habilidades sociales de los jóvenes estudiantes universitarios. Realizó estudios experimentales para 80 estudiantes y usó cuestionarios como herramientas. Concluyo que la implementación de estrategias psicológicas afecta significativamente varias habilidades sociales, y el efecto es relativamente bueno.

En su trabajo, Gutiérrez (2022) se propone como objetivo determinar la efectividad de los programas cognitivo conductuales para las habilidades sociales. Con un estudio experimental, de diseño cuasiexperimental, en el que participaron 33 jóvenes. Se ultimó que este comportamiento influyó significativamente en la prosperidad de la variable y sus dimensiones.

En su trabajo, Machacuay y Rodríguez (2021) se proponen como objetivo identificar la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en un grupo de estudiantes de secundaria manejando métodos cuantitativos y correlacionales.

Como resultado, el 38% mostró un nivel de correlación bajo por debajo de 0,05, asumiendo significación y relación entre la hipótesis alternativa y sus dimensiones investigadas.

Aldas y Poveda (2021). Realizaron un estudio científico en Tena, Ecuador para determinar el vínculo entre las creencias irracionales y el síndrome de burnout entre los trabajadores médicos del Hospital José María Ibarra de Turna durante el COVID-



19 en 2019. El método es de abordaje cuantitativo correlacional y transversal, el cuestionario de creencias irracionales muestreó a 241 profesionales, 28,6% hombres y 71% mujeres, con edades entre 25% y 57%, con alta puntuación en creencia irracional. Creencia que corresponde a evitar problemas. Se utilizaron la Escala de Creencias Irracionales (ICB). En conclusión, al examinar la relación entre creencias irracionales y burnout, las correlaciones negativas bajas, las auto expectativas altas, la culpa, el afecto y el perfeccionismo se asocian con la realización personal. En resumen, los resultados muestran que los jóvenes necesitan una forma de socialización más adaptativa, pero ciertos tipos de enfermedades pueden dificultar la integración.

En su trabajo, Ángeles (2020) se propone como objetivo identificar creencias irracionales relacionadas con la ansiedad entre estudiantes universitarios. Aplico un diseño relevante y descriptivo para 449 jóvenes. Los hallazgos fueron que las creencias irracionales estaban asociadas con la ansiedad de los estudiantes y, además, no había diferencias estadísticas entre los grupos de estudiantes.

Naranjo et al. (2019). Como uno de los objetivos de su trabajo de investigación mencionaron la identificación de la relación entre las habilidades sociales y la satisfacción laboral, para un estudio de correlación cuantitativa de tipos de transacciones, utilizando una muestra no probabilística, la población estudiada fue de Milagro- 256 empleados en Ecuador, envejecido. de 18 a 69 años, dividiendo por antigüedad en diversos campos laborales de 1 a 30 años, realizando tareas utilizando la escala de habilidades sociales, se obtuvieron los siguientes resultados, Correlación significativa entre clima laboral y satisfacción laboral, existió una correlación significativa entre edad y la forma en que las empresas negocian con la fuerza laboral, con un 57% de satisfacción alta y las habilidades sociales son moderadas, y un 47,3% con habilidades sociales son cruciales para la conclusión, ya que buscan soluciones que beneficien a las personas e instituciones.

En vista de lo anterior, este estudio sintetiza algunas aproximaciones teóricas para ambas variables.

La variable dependiente habilidades sociales, según ellos, son comportamientos específicos o habilidades sociales requeridas para desempeñar de manera

competente las tareas interpersonales, la niñez y la adolescencia son críticas para la adquisición y experiencia de las H.S. (Ramírez et al., 2020).

Roca (2014). Las H.S son un conjunto de comportamientos, pensamientos y sentimientos observables que nos facilitan tener buenas interacciones que permitan a los demás considerar nuestras propias cualidades sin obstaculizar nuestro desempeño personal. Las personas con habilidades sociales velan por sus propios intereses y aportan soluciones satisfactorias a los conflictos cuando es posible. Es importante recordar que las habilidades sociales son esenciales en nuestra vida porque son la fuente principal de nuestra felicidad y si no se manejan adecuadamente, pueden causar estrés o malestar a la hora de afrontar los problemas.

Ortiz et al. (2002). Las habilidades sociales consisten en factores sociales y factores psicológicos, tipos de familia y condiciones interpersonales, que lo mejoran principalmente. Entre los factores psicológicos, se encuentra el grado de personalidad, comportamiento y emociones, pues el miedo está relacionado con la vida. La incertidumbre, por su propia naturaleza, determina la calidad de las relaciones que se forman desde la niñez.

Acosta et al (2020). Las habilidades sociales a nivel educativo requieren que los docentes utilicen estrategias de aprendizaje para inculcar conocimientos y conductas en los estudiantes. Por lo tanto, es importante que el docente evalúe el comportamiento del estudiante con el fin de aprender las habilidades sociales que posee, y las aún no desarrolladas, el estudiante puede mostrar fácilmente problemas en la interacción con los demás, por lo que el docente debe tomar los correctivos necesarios para continuar corrigiendo aquellos que pueden causar mal comportamiento. La destreza de las habilidades sociales en las escuelas es muy significativa en la educación debido a que los estudiantes son capaces de socializar y los profesores necesitan crear una sensación de seguridad y permitirles reconocer sus sentimientos para desarrollar la empatía, la tolerancia, el respeto y la cooperación. Es importante que las instituciones generen un espacio que promueva la educación integral de los estudiantes que busquen siempre el equilibrio entre la formación intelectual y la interacción. (Alquinga et al, 2023).

Las H.S son importantes para el desarrollo de niños y adolescentes, especialmente en el desempeño escolar y la eficiencia escolar en los antecedentes sociales.

Parece que el éxito personal está relacionado con el proceso de socialización y las habilidades sociales. Por lo tanto, las habilidades sociales también están asociadas con la disciplina en la escuela, ya que los estudiantes que muestran dificultades o la aceptación por sus compañeros de clase presentando problemas a corto o largo plazo relacionándolos como abandono escolar, delincuencia entre otros. El entrenamiento en habilidades sociales es importante porque puede prevenir grandes problemas personales y sociales en el futuro, así como evitar la violencia y sus consecuencias. (Cohen y Coronel, 2009).

Fernández (1994). Afirmando que en las habilidades sociales tenemos: son conductas asimiladas que son socialmente aceptadas. Por otro lado, es un comportamiento instrumental necesario para la supervivencia. Aquí se combina tanto los aspectos observables como los cognitivos y afectivos, Y finalmente la evaluación, interpretación y entrenamiento deben ser alineados con el contexto social. Además, afirma que la adquisición de habilidades sociales de acuerdo a varias investigaciones se relaciona la niñez como eje principal, pero en otras investigaciones refieren que tanto la infancia como la madurez del aprendizaje son importantes en el ascenso de las H.S.

En los componentes de Caballo (2003), menciona que existen 3 componentes de habilidades sociales: conductuales, cognitivas y fisiológicas, que se narran a continuación. Dentro de los conductuales tenemos la expresión no verbal como: expresión facial, visual, sonrisa, postura, orientación, movimientos del cabello, el rostro. La comunicación paralingüística: la voz, el tono, la velocidad, la fluidez y las perturbaciones del habla. La comunicación verbal contenido, humor preguntas y respuestas, duración y formalidad. Dentro de los componentes cognitivos se muestra por el grado de resolución del problema y la forma de resolución y el ofrecer ideas positivas para confrontar la situación mediante estrategias de codificación. Y el componente fisiológico este son situaciones sociales que el individuo no puede controlar como la sudoración, la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, respuestas electrodermales, alteraciones en la temperatura, sonrojarse etc. Es por ello que la condición determina la forma de enfrentamiento al problema y como el individuo logra solucionar (Amaral, 2015).

Goldstein (1987) clasifica en tres grupos y son: habilidades sociales básicas: incluidas las habilidades sociales y de escucha, siendo siempre amable y

respetuoso; habilidades sociales avanzadas: habilidades conectadas emocionalmente adquiridas a través de la participación y la tutoría.

Caballo (2002), Frente al entrenamiento en habilidades sociales señala que la familia determina las características y actitudes de una persona hacia los demás, así como determina el grado de aceptación de los demás. Por otro lado, se mencionan las fases del entrenamiento en habilidades sociales: Fase de definición Esta fase es importante para determinar qué se necesita lograr y analizar la forma de lograrlo, se menciona la fase del entrenamiento en habilidades sociales. Y cómo funciona Fase de modelado en la que las personas demuestran sus habilidades y características y muestran los efectos positivos de su desempeño.

También el modelo ensayo conductual nos habla de poner en práctica las conductas aprendidas para poder lograr su respectivo cumplimiento. Y por último la retroalimentación, en donde el individuo debe ser evaluado y permitir con ello que la persona mejore y analice la forma de actuar.

Además, los programas de habilidades sociales a nivel educativo deben involucrar tanto a la escuela como al hogar. Para ello, es necesario elegir paralelos, es decir, metas o conductas a implementar en el ámbito escolar y en el hogar, buscando un estándar común que proporcione a los niños experiencias de aprendizaje diferentes en diferentes entornos, de modo que dicho aprendizaje sea consistente y fácilmente escalable.

En el aula es muy importante adaptar las estrategias y métodos de trabajo según la edad y las características individuales de los alumnos. El aprendizaje necesita variables para ser efectivo: el alumno necesita ver que se realizan ciertos comportamientos y ponerlos en práctica, y necesita recompensas para motivarlo y hacerle entender por qué necesita hacerlo.

El Taller de Habilidades Sociales es un espacio abierto a cualquier persona que tenga dificultades en una o varias situaciones. El objetivo principal es mejorar sus habilidades sociales básicas y, al mismo tiempo, aprender a manejar mejor la ansiedad en tales situaciones. Desarrollar la autoestima también suele ser una parte esencial de aprender a ser amable contigo mismo mientras interactúas con los demás.

Los talleres de habilidades sociales están tratando de enseñarnos los síntomas de ansiedad y destruir los pensamientos que interfieren con nuestra relación con los

demás. Algunos de los conceptos básicos son: ansiedad, gestión de ansiedad en las interacciones sociales, el comienzo, el mantenimiento y el diálogo final, el uso del lenguaje, la confianza, el aprendizaje de preguntar y renunciar, hacer frente a las críticas y la confianza. Yo auténtico versus yo ideal, inteligencia emocional. (Grupo Albor COHS).

La educación se inserta teóricamente en el campo de la competencia social y el trabajo social e interpersonal. El programa separa diferentes áreas de actividad para intentar solucionar el problema de forma global. En general, podemos decir que el énfasis se coloca en el desarrollo de habilidades sociales a lo largo del curso.

Los temas y actividades se eligen para promover el desarrollo integral de los participantes como personas. Comenzando con actividades e intereses básicos, intrínsecamente motivados, se introducen temas sociales o interpersonales, seguidos de análisis y reflexión. Según este perfil, los aspectos socioemocionales de la formación son particularmente pronunciados, ya que aseguran el desarrollo de sus habilidades, mejoras cognitivas dentro de la afectividad en las relaciones sucedidas dentro y fuera de la escuela.

Por otra parte, es necesario dar a conocer los enfoques teóricos de la variable independiente ideas irracionales.

Según Ellis (2000). Refiere que las ideas o creencia irracionales resultan ser más dañinas que beneficiosas, llegando a poner al individuo ansioso y entrar en un estado de pánico, provocando el fracaso o el rechazo, el pánico creado por las ideas irracionales hacen que el individuo tenga malestar general hasta llegar incluso a fracasar en sus metas, llevándolo al punto de no querer saber nada o de no volver a intentar, teniendo como resultado un individuo sin objetivos ni propósitos en la vida. En casos extremos puede provocar trastornos mentales empujándole al individuo en intentos o ideas suicidas.

Las ideas irracionales crean en el individuo emociones negativas y generan incomodidad cuando no se obtiene lo que se desea, a menudo este tipo de ideas se aprenden en las familias y se cultivan en entornos sociales, toda idea irracional tiene origen y significado, que se forman en la infancia por la vivencia de un evento que puede ser traumático.

Para Rangel (2018). Refiere que las ideas irracionales en los adolescentes provocan pensamientos fatales, totalitarios e irreales, que conducen a consecuencias

autodestructivas que afectan la vida, la felicidad y la salud mental del adolescente. Por ello es importante mantener una salud mental adecuada para evitar en los estudiantes inestabilidad personal, mal manejo de sentimientos como inferioridad, depresión y aislamiento social.

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). "La salud mental es un estado que permite a las personas hacer frente a situaciones estresantes en sus vidas y desarrollar las habilidades que necesitan para funcionar y contribuir a sus comunidades". La salud mental en la vida de un individuo es importante, y la capacidad de tomar decisiones y formar relaciones también es importante y crucial para su desarrollo personal, social y socioeconómico.

Soto (2022), refieren que la salud mental es importante ya que ante una situación o un problema los niveles de ansiedad tienen más prevalencia, aumentando cualquier tipo de reacción y teniendo influencia en la conducta del individuo, restringiendo la objetividad con la que perciba las situaciones y generando niveles de angustia y preocupación. Hay muchos efectos que provocó el COVID 2019, en la salud mental de los individuos como, las ideas irracionales frente a situaciones tales como temores a la muerte, pérdida de sus trabajos, la incertidumbre a lo que podía pasar, afecto de manera directa a las manifestaciones depresivas durante el tiempo de pandemia.

Las falsas creencias pueden trastornar las metas establecidas por los estudiantes, afectar la dirección del esfuerzo, la persistencia en el comportamiento y el ajuste completo a la nueva vida social y académica. Los estudiantes exitosos manejan creencias que pueden interferir con las actividades de aprendizaje. En concreto, los alumnos que tenían creencias más racionales y más cercanas a la realidad mantuvieron una mayor responsabilidad con sus tareas incluso en situaciones inseguras o difíciles que requerían dedicación y esfuerzo extra. En cambio, los alumnos con creencias irracionales tienen dificultad para controlar sus emociones, controlar adecuadamente las distracciones, la automotivación y dificultad para reflejar sus necesidades y valores. (González et al., 2005).

Es importante mencionar que la TREC, se caracteriza por la implementación innovadora de niños, adolescentes y adultos en la práctica clínica en entornos individuales, grupales, conyugales y familiares, centrándose en los siguientes temas: miedo, ira, ansiedad, depresión, problemas de rendimiento, falta de

motivación, dificultades interpersonales, baja autoestima, impulsividad, agresividad, problemas de rendimiento escolar y laboral, etc. Su modalidad de tratamiento contribuye a la educación, el trabajo, la sociedad, los hospitales y la salud mental. Su abordaje es multidimensional ya que utiliza diferentes tipos de procesos cognitivos, afectivos, conductuales y las relaciones pueden ayudar a resolver problemas en cualquier campo de trabajo. En el aspecto educativo, reconoce ampliamente que los estudiantes a veces experimentan trastornos emocionales que no solo les impiden sobresalir académicamente, sino que también afectan su programa en general. En este caso, se percibe como un recurso preventivo más que correctivo, ya que primero se desarrolla un programa de autoayuda en el que los estudiantes aprenden principios racionales que les ayudan a lidiar con problemas futuros o presentes. El propósito de dicho programa es enseñarles a ser mejores, no solo a sentirse mejor. (Martínez, 2005).

Dentro de la teoría de las ideas irracionales mencionamos la Terapia Racional emotiva - conductual (TREC)

Estos incluyen Ellis y Dryden (1989). Los que refieren a los pensamientos irracionales como forma de suprimir y entorpecer el logro de las metas que el hombre se ha propuesto y que se materializan desde la mente humana.

En varias explicaciones sobre el origen y mantenimiento de los estados emocionales perturbados, Ellis menciona: "Tenemos trastornos leves o incluso más severos, que muchas veces pueden ser el resultado de perturbaciones emocionales, excesivas o muy intensas e incontrolables, como si fuera un producto. Pensamiento ilógico, fantástico, irracional, rígido e infantil". (Navas, 1981).

Albert Ellis (1995) fundó la terapia racional emotiva (TRE), como modelo analítico y crítico de la terapia cognitivo conductual, abordando los pensamientos irracionales que tiene el individuo, llegando a perturbar en la realidad, generando conductas inadecuadas. Además, considero cuatro dominios que asigno a las ideas irracionales, que surgieron de pensamientos concretos.

El primer aspecto se basa en el que algo o alguien debe ser indispensable, el segundo se relaciona con la realidad, el tercero con la dificultad de tolerar la realidad y el cuarto y último aspecto lo relaciona con el hecho de suponer equivocaciones, por lo que tienen quemeimportismo y aceptan el rechazo de los demás. (Ellis, 2003).

Dentro de las características Varandica (2020). Cita a Almanza (2011). Las creencias irracionales se caracterizan por inconsistencias lógicas con la realidad y muchas veces no correspondan con los hechos, pueden ser: distorsión con la realidad, bloqueo de consecución de los objetivos, absolutistas, indeseables, dogmáticos y expresadas manifestándose términos como debo, necesito, no puedo, etc. Con ello impidiendo el logro de objetivos en el individuo y llevándolo a emociones auto destructibles.

Mientras que para Lega et al (2017), manifiesta que las ideas irracionales tienen las siguientes características: Radical o extremo, que refiere a como se percibe las situaciones, por otro lado, la generalización que consiste en elaborar conclusiones en base a mal entendidos, así mismo viene la exageración que esta se pasa de la realidad. También vamos encontrar características muy negativas en donde el individuo resalta los aspectos negativos dejando los positivos de lado, se puede observar también la distorsión ya que la persona presenta una visión inapropiada de la situación y de sí misma, también se encuentra la idealización que representa una persona que no responden a la realidad, otra característica es lo poco científico que se basa en la subjetividad excluyendo la experiencia y análisis de los hechos. La negación es otra característica de las ideas irracionales, la cual no distingue la existencia de problemas y por último la característica obsesiva que se refiere a tener pensamientos incontrolables.

Para Ellis y Harper (2003), la TREC se basa en que el pensamiento humano y la emoción no son procesos diferentes ya que tienen interrelación significativa. Dentro de los dos procesos básicos de la vida el sensitivo y el motor presentan una interrelación total considerándolos siempre unidos.

Además, se menciona que las emociones son una forma de pensamiento o resultado del pensamiento, con ello podemos deducir que existe control propio de las emociones y el control del pensamiento de acuerdo a las ideas interiorizadas irracionales que dan origen a las emociones. (Ellis, 2006).

Ellis y Grieger (1990). Refiere que las ideas irracionales con llevan a conductas fuera de lo común como toma de malas decisiones, temores, aislamiento social. Siendo su factor principal la causa social, debido a que la sociedad cumple un papel importante en el pensar del individuo llevándolo a tener ideas irracionales frente a una situación de estresante o un problema.



Dentro de las causas también tenemos las causas familiares, que son adquiridas desde la infancia y estas son enseñadas por los padres a sus hijos, considera también que frente a esta situación las ideas irracionales fueron adaptadas al aprendizaje del niño hasta su edad adulta, viéndose como algo normal. Por otro lado, las causas culturales son adquiridas en la cultura donde crecen y se desarrollan las personas.

Ellis (2003), después de la persuasión psicoanalítica y reuniendo los hallazgos psicoanalíticos de sus pacientes con problemas psicológicos en un modelo teórico llamado terapia racional emotiva conductual (TREC), concluyó que se debe fundamentalmente a patrones irracionales por tanto los pacientes experimentan pensamientos irracionales.

Es importante señalar el modelo de TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual), conforma los siguientes aspectos: (A), Activador puede ser interno o externo, (B) Belief (creencia) y (C) consecuencias que provoca tendencias emocionales como ansiedad, estrés, depresión llevándolo al plano conductual a la persona a aislarse y no tener contacto con nadie. (Ellis, 2000).

Además, Ellis en 1962 hace hincapié dentro del modelo teórico de las ideas irracionales se identifica once dimensiones asignándoles un número, pero sin darles una denominación, es por ello que Jones (1968) para la elaboración del instrumento de medida de ideas irracionales refiere 10 dimensiones que las detalla a continuación: Ellis (2006), la primera dimensión es la necesidad de aprobación, los individuos tienen una fuerte necesidad de ser reconocidos en cualquier situación y de pensar que son amados y reconocidos por familiares y amigos, lo que les da satisfacción personal. La segunda dimensión se basa en el Perfeccionismo, aquí el individuo tiene altas expectativas y la obsesión de ser perfectos en caso de que no lo logren se consideran inútiles e incompetentes.

La tercera dimensión es la culpabilización es la creencia que la persona que realiza cosas malas debe ser penadas y castigadas. Mientras que la dimensión número cuatro habla del control emocional, en el individuo frente a una situación tiene gran aceptación de situaciones, y aceptación de errores propios y errores de los demás. La quinta dimensión se refiere a la evitación de problemas, aquí el individuo evita la responsabilidad, esquiva compromisos y labores. Por otro lado, la sexta dimensión de dependencia se refiere a la persona que tiene la necesidad de protección de otras

personas y pierde la autonomía, siempre va a depender de alguien más. La séptima dimensión es la indefensión ante el cambio, en donde el individuo presenta gran percepción de los problemas y un afán de superación.

La octava dimensión habla de la preocupación por los demás por lo general la persona tiene expectativas elevadas y va en búsquedas de soluciones. La novena dimensión refiere a la afición del pasado, en la que la persona se siente capaz de enfrentar nuevos retos y se relaciona con su pasado utilizando sus experiencias anteriores como prevención ante nuevas situaciones, y por último la décima dimensión el facilismo se basa en la ideología de que la felicidad aumenta cuando no son productivos y disminuye cuando son productivos.

### III. METODOLOGÍA

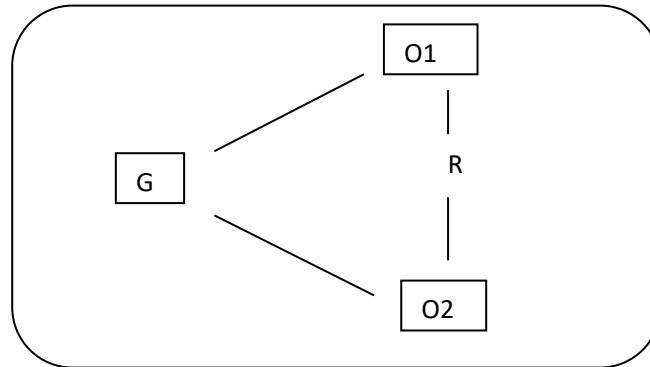
#### **3.1. Tipo y diseño de investigación:**

**3.1.1. Tipo de investigación:** El estudio se realizó bajo la modalidad de investigación aplicada, donde se redujeron los pensamientos irracionales en estudiantes universitarios a través de un programa de habilidades sociales. Según Sánchez et al. (2018) conceptualizan los resultados obtenidos de investigaciones previas sobre este tema con el objetivo de encontrar nuevos conocimientos y brindar soluciones inmediatas a los problemas.

Además, se utilizó un enfoque cuantitativo, ya que se utilizó un procedimiento estadístico para medir la variable de investigación pensamiento irracional entre estudiantes universitarios. Según Sánchez et al. (2018) son métodos cuantitativos basados en mediciones numéricas donde la recopilación y el análisis de datos se manejan para reconocer interrogaciones y experimentar hipótesis.

**3.1.2. Diseño de investigación:** el diseño de investigación son experimentales en cuanto permiten la manipulación de variables independientes y se utilizan para estudiar un programa de entrenamiento en H.S para comprender cómo afecta, mejora o desarrolla el pensamiento irracional en los estudiantes, independientemente de la medida en que se haya realizado esta investigación, se consideró en un grupo de estudiantes, lo que significa que tiene un rango preexperimental porque no se considera el grupo de control. Así, la aplicación de instrumentos y procedimientos se aplicará a un mismo grupo de estudio en diferentes momentos, convirtiéndolo en un estudio longitudinal. Asimismo, la teoría básica y aplicada que explica cómo las variables independientes influyen y afectan el pensamiento irracional de los estudiantes hace que los niveles de aprendizaje sean explicativos. En cuanto al método de investigación, se desprende de la introducción del tema que el método deductivo es un método para explicar el comportamiento de una variable en diferentes situaciones desde el nivel más amplio hasta el específico. De esta manera, la investigación puede generar suposiciones generales basadas en declaraciones hipotéticas.

El diseño preexperimental



Dónde:

G: (estudiantes universitarios)

O1: Pretest

R: Programa de entrenamiento de habilidades sociales

O2: Posttest

### 3.2. Variables y operacionalización

**Variable dependiente:** programa de entrenamiento de habilidades sociales

**Definición conceptual:** Las H.S son conductas que los individuos expresan sus sentimientos en las relaciones, cualidades, deseos, dictámenes o derechos, respetan siempre a los demás y resuelven problemas (Roca, 2014).

**Definición operacional:** Los talleres son ejecutados en las siguientes áreas: autoestima, manejo de emociones, empatía, autoconocimiento, resolución de conflictos, con el objetivo de delegar a los estudiantes en estrategias para desarrollar o fortalecer habilidades sociales. La estrategia a desarrollar se utilizó primero, la introducción del propósito del seminario, evaluar el conocimiento del tema y luego presentar este material informativo. Además, se mostró presentaciones de diapositivas motivacionales y videos para dinámicas de equipo. El desarrollo proporciono información teórica sobre cada habilidad y sus componentes conductuales, así como técnicas conductuales. En la sesión final se obtuvo un análisis y reflexión de los conocimientos y habilidades sociales adquiridos. Se utilizó rotafolios, diapositivas, proyectores, hojas de información, lápices y papel en blanco como recursos y materiales. Se utilizó la herramienta de evaluación: ficha de observación, encuesta de satisfacción, cada taller se cronometra 1 hora por taller. Además, se preparó un planteamiento de nuevas

estrategias y se realizó encuentros con los alumnos para compartir nuevas estrategias y experiencias. Cada taller fue dirigido por un equipo de psicología de enfermería junto con un docente.

**Variable independiente: Ideas irracionales**

**Definición conceptual:** las ideas o creencia irracionales resultan ser más dañinas que beneficiosas, llegando a poner al individuo ansioso y entrar en un estado de pánico, provocando el fracaso o el rechazo, el pánico creado por las ideas irracionales hacen que el individuo tenga malestar general hasta llegar incluso a fracasar en sus metas. (Ellis, 2000)

**Definición operacional:** Esto está determinado por los resultados de la Escala de Creencias Irracionales de Ellis, que mide lo que llamo diez dimensiones: necesidad de aprobación, perfeccionismo, culpa, control emocional, evitación de problemas, dependencia de los demás, impotencia ante el cambio, altas expectativas de uno mismo, ansiedad sobre el futuro y preocupación excesiva por los demás.

**Indicadores:** importancia de aprobación, respeto, intolerancia a las críticas, recepción de frustración, percepción del éxito, percepción de consecuencias, ideas sobre el castigo, aceptación de situaciones, aceptación de errores propios y de los demás, toma de decisiones, resolución de problemas, afán de superación, expectativas elevadas, búsqueda soluciones.

**Escala de medición:** ordinal.

**Niveles:** 1: bajo, 2: medio y 3 alta

**3.3. Población, muestra y muestreo**

**3.3.1. Población:** se conformó de 122 estudiantes de edades entre 17 y 19 años de edad, de sexo femenino y masculino, en el cual se tuvo la participación de 20 estudiantes para la muestra del estudio, quienes presentaron características de pensamientos irracionales y se manifiestan en su comportamiento.

**Criterios de inclusión:** en este estudio se ha incluido todos los estudiantes cursando el tercer semestre en la escuela de enfermería que han participado voluntariamente con su consentimiento.

**Criterios de exclusión:** estudiantes que no tienen matrícula en la carrera.

### **3.3.2. Muestreo**

Sera no probabilístico intencional ya que se basa solamente en la aplicación del ejercicio del conocimiento y experiencia por parte del investigador para establecer las unidades(estudiantes) a participar en el estudio.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección**

**Técnica:** técnica utilizada fue la encuesta, que nos permite recoger información previa o diagnostica de la muestra en estudio sobre la realidad estudiada en este caso de ideas irracionales.

**Instrumento:** mediante el instrumento de Inventario de Creencias Irracionales de Ellis, creado por Albert Ellis desde 1968, traducido al español por Kay y Eshelman en 1982 y modificado por Navas en 1987, consta de 10 dimensiones y consta de 100 preguntas, porque 50 es un puntaje directo y 50 es un puntaje indirecto, esta escala es ampliamente aceptada y utilizada por los psicólogos clínicos que practican la terapia racional emotiva conductual, lo que hace que el contenido del instrumento sea válido. El diseño del test en esta investigación fue adaptado sin ninguna modificación.

**Procedimiento:** Se partido solicitando una carta de presentación a la universidad, la cual se presentó junto con la solicitud de autorización, luego de recibir dicho permiso, se presentó la institución educativa donde se impartía la docencia a los alumnos, así mismo se solicitó el consentimiento firmado de los estudiantes, Después de aplicar el programa, los datos procesados con las pruebas estadísticas adecuadas y determinados en el método de análisis de datos fueron reevaluados para finalmente presentar los resultados de la investigación a los científicos.

**3.5. Método de análisis de datos:** Se utilizó estadística descriptiva para conocer los datos descriptivos de los resultados, lo que permitió comprender los niveles de ambas variables y dimensiones, y para comprender la normalidad de las variables se utilizó la prueba estadística de Shapiro-Wilk, la cual se realizó a los 20 estudiantes que participaron en este estudio. Además, la estadística inferencial se utiliza para contrastar hipótesis, lo que nos permite obtener resultados concretos y fiables en nuestra investigación. La prueba de Wilcoxon se utiliza en el procedimiento de hipótesis de muestreo racionado.

### **3.6. Aspectos éticos:**

El aspecto ético de este marco tiene en cuenta su originalidad y autenticidad, por lo que se basa en estudios y modelos previos sobre el tema de investigación. Se utilizó el estilo APA 7 para referencias con privacidad de los antecedentes a través del anonimato. También entre los principios éticos: beneficencia, los entrevistadores velan por el bienestar de los participantes; no malicioso, los entrevistados no están sujetos a ninguna forma de abuso o discriminación, autonomía, los entrevistados tienen sus propios estándares y saben que tienen todo el derecho a participar o negarse a hacer la investigación.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Estadística descriptiva

**Tabla 1**

*Variable ideas irracionales pre y post test*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	20%	1	5%
Medio	16	80%	5	25%
Alto	0	0%	14	70%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 1, pretest de variables de concepto irracional, un 80% de los sometidos del grupo experimental se encontraban en el nivel medio y un 20% nivel bajo. En cambio, un 70% de los sujetos en el post test mejoraron sus calificaciones y alcanzaron un nivel alto con un puntaje promedio de 25%, y el último 5% de los sometidos obtuvieron puntaje bajo, mostrando un aumento y una disminución en el nivel alto y bajo, respectivamente. De esta manera, puede ver resultados positivos después de los programas de capacitación de habilidades sociales irracionales.

**Tabla 2**

*Dimensión necesidad de aprobación*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	25%	2	10%
Medio	14	70%	4	20%
Alto	1	5%	14	70%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 2, en el pretest que requería dimensiones de confirmación, el 5% de sometidos del grupo experimental establecieron sus puntajes en nivel alto, el 70% de los sujetos establecieron sus puntajes en un nivel medio y el 25% de los sujetos establecieron sus puntajes en un nivel bajo. Por otro lado, en el seguimiento, el 70% de los sometidos estaban altos, el 20% estaban medios y el último 10% estaban bajos, mostrando un aumento y una disminución en los niveles altos y



bajos, respectivamente. Por lo tanto, vimos un efecto positivo cuando aplicamos un programa de entrenamiento en habilidades sociales a la dimensión.

**Tabla 3**

*Dimensión perfeccionismo*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	40%	1	5%
Medio	12	60%	4	20%
Alto	0	0%	15	75%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 3, en la prueba de la dimensión perfeccionismo, el 60% de los sometidos del grupo experimental fijaron su puntuación como media, y el 40% de los sujetos - como baja. En contraste, el 75% de los sometidos del post test fueron altos, el 20% medios y el último 5% bajos, mostrando un aumento y una disminución en niveles alto y bajo, correspondientemente. Por esta razón, se encontró un efecto positivo después de usar el programa de entrenamiento en habilidades sociales.

**Tabla 4**

*Dimensión culpabilización*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	45%	2	10%
Medio	10	50%	3	15%
Alto	1	5%	15	75%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 4, en la dimensión de culpa, el 5% de los individuos del grupo experimental establecieron su puntaje en nivel alto, el 50% de los sujetos mostró un puntaje medio y el 45% de los sujetos mostró un puntaje bajo. En contraste, el 75% de los sometidos posterior al test se ubicaron en un nivel alto, el 15% en el nivel medio y el último 10% en el nivel bajo, mostrando un aumento y una

disminución en los niveles alto y bajo, respectivamente. Entonces, después de usar el programa, vimos resultados positivos.

**Tabla 5**

*Dimensión control emocional*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	35%	1	5%
Medio	12	60%	7	35%
Alto	1	5%	12	60%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 5, en la dimensión control emocional, el 5% de los sujetos en estudio experimental fijan su puntuación en un nivel alto, el 60% de los sujetos fijan su puntuación en un nivel medio y el 35% de los sujetos la fijan en un nivel bajo. En contraste, el 60% de los sometidos post test se encontraban en nivel alto, el 35% en nivel medio y el último 5% en nivel bajo, mostrando un acrecentamiento y disminución de niveles alto y bajo, respectivamente. Por lo tanto, se encontró un efecto positivo después de aplicar el esquema.

**Tabla 6**

*Dimensión evitación de problemas*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	50%	1	5%
Medio	6	30%	9	45%
Alto	4	20%	10	50%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 6, el 20% de los sometidos al estudio experimental establecieron su puntaje en un nivel alto, el 30% de los sujetos mostró un nivel medio y el 50% de los sujetos establecieron su puntaje en un nivel bajo en la dimensión de evitación de preguntas. Así mismo, en el post test, el 50% de los sometidos se encontraban en el nivel alto, el 45% en el nivel medio y el último 5% en el nivel bajo, mostrando el aumento y disminución de los niveles alto y bajo, proporcionalmente. Después

de usar el programa de acuerdo con las dimensiones relevantes, se encontró un efecto positivo.

**Tabla 7**

*Dimensión dependencia de otros*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	45%	1	5%
Medio	9	45%	2	10%
Alto	2	10%	17	85%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 7, al predecir la dimensión dependencia de los demás, 10% de los sometidos del grupo experimental fijan su puntuación en un nivel alto, el 45% fijan su puntuación en un nivel medio y el 45% fijan su puntuación en un nivel bajo. En contraste, el 85% de los sujetos del post test fueron altos, el 10% medios y el último 5% bajos, mostrando un aumento y una disminución en los niveles alto y bajo, respectivamente. Con ese fin, hemos visto resultados positivos desde que dimensión implementó un programa de capacitación en habilidades sociales.

**Tabla 8**

*Dimensión indefensión ante el cambio*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	50%	2	10%
Medio	9	45%	4	20%
Alto	1	5%	14	70%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 8, antes de los cambios, el 5% de sometidos al estudio experimental establecieron su puntaje en un nivel alto, el 45% de los sujetos lo calificaron como promedio y el 50% de los sujetos - bajo. Por otro lado, en el seguimiento, el 70% de los sometidos estaban altos, el 20% estaban medios y el último 10% estaban bajos, mostrando un aumento y una disminución en los niveles altos y bajos, respectivamente. Por lo tanto, después de usar el programa, vimos resultados positivos.

**Tabla 9***Dimensión altas autoexpectativas*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	40%	2	10%
Medio	9	45%	7	35%
Alto	3	15%	11	55%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 9, en la prueba de auto expectativas, un 15% de los sujetos de estudio experimental calificó sus resultados como altos, un 15% como promedio y un 40% como bajos. En contraste, el 55% de los sujetos post test, se encontraban en nivel alto, el 35% en nivel medio y el último 10% en nivel bajo, mostrando un aumento y disminución de niveles alto y bajo, respectivamente. Así hemos visto efectos positivos tras programas de entrenamiento en habilidades sociales en la dimensión de aplicación.

**Tabla 10***Dimensión ansiedad acerca del futuro*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	40%	2	10%
Medio	12	60%	3	15%
Alto	0	0%	15	75%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 10, el 60 % de los sujetos de estudio experimental se encontraban en un nivel medio y un 40 % en un nivel bajo en la predicción de la ansiedad en la dimensión futura. Así, en el seguimiento, un 75% de los sujetos mejoraron sus calificaciones y alcanzaron niveles altos con un promedio un 15%, y el último 10% fueron bajos, mostrando aumentos y disminuciones en niveles altos y bajos, respectivamente. Como resultado, se observaron resultados positivos luego de aplicar el programa de entrenamiento en habilidades sociales.

**Tabla 11***Dimensión preocupación excesiva por los demás*

Niveles	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	35%	1	5%
Medio	12	60%	0	0%
Alto	1	5%	19	95%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 11, en la predicción de la dimensión preocupación excesiva por los demás, un 5% de los sometidos a estudio experimental se encontraban en un nivel alto, un 60% en un nivel medio y un 35% en un nivel bajo. Como resultado, las puntuaciones del 95% de los sujetos en el post test mejoraron al nivel alto, y las puntuaciones del último 5% de los sujetos alcanzaron el nivel bajo, mostrando la mejora y la disminución del nivel alto y el nivel bajo, respectivamente. De esta manera, puedes ver resultados positivos después de usar el programa.

**Estadística inferencial****Tabla 12***Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE TEST	0.250	20	0.002	0.837	20	0.003
POS TEST	0.149	20	,200*	0.942	20	0.026

Los resultados relacionados con la prueba de normalidad se presentan como un valor de P de nivel de significación bilateral  $>0.05$  (valor crítico) que muestra una distribución no paramétrica antes y después de la prueba; evaluado por pruebas de Shapiro-Wilk de muestras menores de 30 igual a 20 con un nivel de significación del 5%. Así, la prueba de Wilcoxon se utiliza para muestras relacionadas en el proceso de reducción de hipótesis.

## Prueba de hipótesis general

Hi: La aplicación del programa de entrenamiento en habilidades sociales incide positiva y significativamente en las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito,2023.

H0: La aplicación del programa de entrenamiento en habilidades sociales no incide positiva y significativamente en las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito,2023.

### Tabla 13

*Comparación de estadísticos antes y después del programa de entrenamiento en habilidades sociales en las ideas irracionales*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	Ideas Irracionales pos test - Ideas Irracionales pre test
Z	-3,924 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.000

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Como podemos ver en la tabla Estadísticas de prueba, el valor estandarizado de la estadística de prueba (la menor de las 2 sumas de rango) es igual a -3,924, es decir ( $Z = -3,924$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, refute la hipótesis nula y acepte la hipótesis alternativa. Es decir, la aplicación de programas de entrenamiento en habilidades sociales incide positiva y significativamente en los pensamientos irracionales de los estudiantes universitarios del tercer semestre.

## Prueba de hipótesis específicas

### Hipótesis específica 1

**Tabla 14**

*Comparación de estadísticos antes y después del programa en necesidad de aprobación*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	Necesidad de aprobación pos test - Necesidad de aprobación pre test
Z	-,486 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.627

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la tabla de estadísticas de prueba, el valor estandarizado de la estadística de prueba (la menor de las dos sumas de rango) es igual a -0.486, es decir ( $Z = -0.486$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ). así mismo, objete la hipótesis nula y acepte la hipótesis alternativa. Esto significa que el uso de programas de formación en habilidades sociales tiene un efecto positivo y significativo en la dimensión identificación de necesidades.

### Hipótesis específica 2

**Tabla 15**

*Comparación de estadísticos antes y después del programa en perfeccionismo*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	Perfeccionismo pos test - Perfeccionismo pre test
Z	-3,570 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.000

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Según la tabla del estadístico de prueba, el valor estandarizado del estadístico de prueba (el menor de la suma de los dos intervalos) es igual a -3,570, es decir ( $Z = -3,570$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, refute la hipótesis nula y acepte la hipótesis alternativa. En otras palabras, el programas de entrenamiento en habilidades sociales reveló un efecto positivo y significativo en la dimensión perfeccionismo.

**Tabla 16***Comparación de estadísticos antes y después del programa culpabilización*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Culpabilización pos test - Culpabilización pre test
Z	-1,909 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.056

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la estadísticas de prueba, el valor estandarizado de la estadística de prueba (la menor de las dos sumas de rango) es igual a -1,909, es decir ( $Z = -0,1909$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, refute la hipótesis nula y acepte la hipótesis alternativa. En otras palabras, el uso de un programa de entrenamiento en habilidades sociales asumió un efecto positivo y significativo en la dimensión de culpa.

**Tabla 17***Comparación de estadísticos antes y después del programa en control emocional*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Control emocional pos test - Control emocional pre test
Z	-3,045 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.002

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la tabla de estadísticas de prueba, el valor estandarizado de la estadística de prueba (la menor de las dos sumas de rango) es igual a -3,045, es decir, ( $Z = -3,045$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, rechace la hipótesis nula y acepte la hipótesis



alternativa. Por ello el uso de programas de entrenamiento en habilidades sociales tiene un efecto positivo y significativo en la dimensión de control emocional.

**Tabla 18**

*Comparación de estadísticos antes y después del programa en evitación de problemas*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Evitación de problemas pos test - Evitación de problemas pre test
Z	-3,079 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.002

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En las estadísticas de prueba, el valor estandarizado de la estadística de prueba (la menor de las dos sumas de rango) es igual a -3,079, es decir, ( $Z = -3,079$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, se refutó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa. En otras frases, la aplicación del programa de entrenamiento en habilidades sociales tuvo un efecto cierto y significativo en la evitación de problemas.

**Tabla 19**

*Comparación de estadísticos antes y después del programa en dependencia de otros*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Dependencia de otros pos test - Dependencia de otros pre test
Z	-2,916 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.004

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En las estadísticas de prueba, el valor normalizado de la estadística de prueba (la menor de las dos sumas de rango) es igual a -2,916, es decir ( $Z = -2,916$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, refute la hipótesis nula y acepte la hipótesis alternativa. Esto significa que el uso de programas de entrenamiento en habilidades sociales tiene un efecto positivo y significativo en dependencia hacia los demás.

**Tabla 20**

*Comparación de estadísticos antes y después del programa en indefensión ante el cambio*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Indefensión ante el cambio pos test - Indefensión ante el cambio pre test
Z	-3,745 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.000

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En las estadísticas de prueba, el valor estandarizado (menor de las dos sumas de rango) de la estadística de prueba es igual a -3,745, es decir ( $Z = -3,745$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, refute la hipótesis nula y acepte la hipótesis alternativa. En otras palabras, el uso de un programa de entrenamiento en habilidades sociales tuvo un efecto positivo y significativo en impotencia ante el cambio.

**Tabla 21**

*Comparación de estadísticas antes y después del programa en altas auto expectativas*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Altas autoexpectativas pos test - Altas autoexpectativas pre test
Z	-2,842 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.004

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En las estadísticas de prueba, el valor estandarizado de la estadística de prueba (la menor de las dos sumas de rango) es igual a -2,842, es decir ( $Z = -2,842$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Además, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa. Esto significa que el uso de programas de entrenamiento en habilidades sociales tiene un efecto positivo y significativo en auto expectativas.

**Tabla 22**

*Comparación de estadísticas antes y después del programa en ansiedad acerca del futuro*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Ansiedad acerca del futuro pos test - Ansiedad acerca del futuro pre test
Z	-3,489 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.000

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la estadísticas de prueba, el valor normalizado (menor de las dos sumas de rango) de la estadística de prueba es igual a -3.489, es decir ( $Z = -3.489$ ,  $p = .000 < .05$ ). Por lo tanto, rechace la hipótesis nula y acepte la hipótesis alternativa. En otras palabras, el uso de programas de entrenamiento en habilidades sociales tiene un efecto positivo y significativo en ansiedad acerca del futuro.

**Tabla 23**

*Comparación de estadísticas antes y después del programa en preocupación excesiva por los demás*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Preocupación excesiva por los demás pos test - Preocupación excesiva por los demás pre test
Z	-3,721 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0.000

a. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En el estadístico de prueba, el valor tipificado del estadístico de prueba (la menor de las dos sumas de rangos) es igual a -3.721; es decir ( $Z = -3.721$ ,  $p = .000 < .05$ ). Por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. Es decir, la aplicación del programa de entrenamiento en habilidades sociales presenta un efecto positivo y significativo en preocupación excesiva por los demás.

## V. DISCUSIÓN.

Se probó que el objetivo general era determinar la prevalencia de los programas de entrenamiento en habilidades sociales para reducir los pensamientos irracionales entre los estudiantes, y los resultados mostraron que después de implementar el programa, el 70% de los estudiantes universitarios avanzaron a un nivel superior. Se obtuvo un valor de significación de 0,00 para la hipótesis general  $p$  porque fue  $< 0,05$ , lo que significa que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que el programa de entrenamiento en habilidades sociales tuvo un efecto positivo y significativo en el pensamiento irracional de los estudiantes. Estos resultados son equivalentes con el estudio planteado por Gutiérrez (2022), al obtener que el programa de habilidades sociales se incrementa de manera significativa con una significancia menor a 0.05 guardando una relación entre ambas variables, en función a los resultados descriptivos se halló que existió una mejora después de aplicar dicho entrenamiento obteniendo a modo resultado en el post test que el 79% de adolescentes universitarios se encontraron en un nivel de logro. Guarda concordancia con (Aire, 2022) que al implementar diversas estrategias existe un nivel de significancia y que influye en la mejora las habilidades sociales en estudiantes universitarios, existiendo una evaluación de mejora en un 70% durante el post test. Existe coincidencia con los autores Machacuay y Rodríguez (2021), al manifestar que existe una relación positiva que incide en las creencias irracionales existiendo una significancia menor a 0.05, además el 36% de estudiantes se encontraron en un nivel bajo demostrando actitudes negativas que no les permite desarrollarse en su vida.

Al aplicar este tipo de estrategias como son los programas de entrenamientos en función a las habilidades sociales son importantes su ejecución porque permite que los jóvenes pertenecientes a una Universidad puedan afrontar diversas situaciones que acontecen en su vida diaria, y a la vez permite una mejor convivencia académica, armoniosa y transmitiendo una buena comunicación asertiva entre su compañeros y docentes de aula. Al ser ejecutado permite disminuir aquellas ideas

irracionales que son negativas e impulsivas en nuestras vidas orientados a la parte emocional de las personas.

Se sustenta en la teoría de Bandura (1987) se orienta en el aprendizaje del ser humano y la observación al indicar que son aquellos comportamientos que permite tener una mejor convivencia de manera armónica y comunicativa frente a una sociedad y que a través del aprendizaje se efectúan diversos comportamientos, sentimientos y pensamientos que son gestionados de manera correcta generando aspectos positivos de su vida y una mejor comunicación de manera asertiva entre todos.

Tomando en cuenta el objetivo específico, se encontró que los resultados de aplicación del grupo experimental alcanzaron un nivel alto de 70% en la dimensión de aprobación. De acuerdo a la hipótesis de este estudio, el resultado obtenido es que el valor p de significancia es 0.00 el cual es menor a 0.05 lo cual rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alternativa. Esto demuestra que la aplicación de programas de formación en habilidades sociales tiene un efecto positivo y significativo en esta dimensión. No guarda concordancia con Machacuay y Rodríguez (2021) al presentar que no hay una relación significativa entre la dimensión en mención hallando un valor de (r-,195) con un nivel bajo y negativo en las ideas irracionales que perjudica su vida diaria y la toma de decisiones considerando que no es elemental el afecto o muestras de cariño se ha en la familia o ámbito conyugal, por lo tanto, tienen rechazos y no les importa su apariencia frente a los demás.

Por otro lado, guarda coincidencia con Ángeles (2020) al respaldar a la hipótesis que existe una relación y significancia con un valor menor a 0,05. Además, los adolescentes se encuentran en un nivel medio correspondiente al 54% en la dimensión buscando la necesidad de ser aprobados por su entorno educativo y familiar y creer ideas negativas que inquietan la toma de decisiones.

Al aplicar el programa vamos a obtener una disminución en la necesidad de ser aprobado por los demás y dejar de ser independiente en el aspecto afectivo aceptando su aprobación de manera significativa. Estos estímulos o pensamientos deben ser gestionados de una manera razonante para el bienestar mental y emocional de los estudiantes.

Sustenta en la teoría de Ellis (2006) al manifestar que las personas presentan la necesidad de tener la aprobación por aquellas personas que les rodean y la inclinación de ser aceptados frente a cualquier circunstancia teniendo la idea de que al mostrar afectos de cariño son reconocidos por su entorno llegando al punto de ser satisfechos en ellos mismos.

De acuerdo al objetivo específico dos, se halló como resultado que un 75% de los educandos consiguieron un nivel alto luego de emplear el entrenamiento en habilidades social en la dimensión perfeccionismo. En cuanto a la hipótesis de la investigación se evidenció que  $p$  es menor a 0.05 indicando que al aplicar el programa de entrenamiento en H.S presentó un efecto positivo y significativo en la dimensión. Guarda concordancia con Machacuay y Rodríguez (2021) al indicar que el 10% de estudiantes presentaron perfeccionismo de manera irracional existiendo una significancia positiva al obtener ( $r = 0,291$ ) generando ansiedad frente a un conflicto y apostando por las creencias irracionales que presenta y a la vez afecta el progreso de su desarrollo personal considerando el error como lo peor que les pueda estar pasando en su vida diaria.

Los jóvenes al no gestionar de manera asertiva la perfección obtienen ansiedad que provoca una serie de enfermedades que afecta su estado emocional y zona de confort limitando a solo creer ser el punto de atención frente a sus compañeros de clases debiendo ser atendidos a la brevedad posible ejecutando un plan estratégico para obtener resultados satisfactorios.

Se sustenta bajo el aporte de la teoría de Ellis (2006), concuerda que el perfeccionismo es considerado en el ser humano como la presentación de altos niveles de expectativas y obsesión por ser perfecto en cualquiera acción realizado por el mismo existiendo ocasiones que si no son logradas se frustra fácilmente llegando a pensar negativamente de su persona obteniendo un bajo autoestima.

En función al objetivo específico tres, se demostró como resultado que después de aplicar el post test, el 75% de alumnos se ubicaron en un nivel alto en la dimensión Culpabilización al conseguir un efecto positivo después de utilizar el programa. Con respecto a la hipótesis se evidencio que el valor de ( $p = .000 < .05$ ) llegando aceptar la hipótesis alterna y rechazarla hipótesis nula. Lo cual implica al aplicar el programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo en la dimensión.

Concuerda con Cochachi y Yaringaño (2019) concurre una relación directa muy significativa en la dimensión con un valor menor a  $p$  (0.05) y un nivel bajo del 30%, es decir a menor sentimiento de culpabilidad menor es la presencia de ser dependiente de forma emocional, ellos no se sienten culpables después de tomar decisiones firmes que acontece en su accionar diario. No presenta coherencia con Rodríguez (2020), al hallar que existe diferencias significativas entre la dimensión con la variable de ideas irracionales habiendo comprobado una distribución normal. Al desarrolla el programa se obtiene que la culpabilidad da respuesta a la frustración generado por aquellas creencias familiares y sociales que acontecen las personas, considerando que los individuos que presentan culpabilidad son sometidos hacer víctimas de suicidio o ser castigados.

Sustenta bajo la teoría de Ellis (2006), al sostener que esta dimensión tiene la idea de creer que el individuo que realiza actos de maldad debe pagar por su culpa siendo castigado o generando una pena.

Así mismo en el cuarto objetivo específico, los resultados de la dimensión control emocional después de aplicar el ítem habilidades sociales revelaron que el 60% de los estudios se acertaban en un nivel alto. De acuerdo con la hipótesis, se encontró que el  $p$ -valor es menor a 0.05, lo que significa que se acepta la hipótesis alternativa, lo que indica que el programa tuvo un efecto positivo y significativo en el aspecto mencionado. No se relaciona con Rodríguez (2020) quien indica que no existe una relación significativa entre las dimensiones ya que la significación es valores contrarios mayores a 0.05 por lo que se acepta la hipótesis nula.

La gran mayoría de estudiantes si controlan sus emociones de manera personal y frente a los demás, al no reaccionar de manera negativa que genera una pérdida de control con llevado a la agresión, mediante el cual no sucede en el estudio por la aplicación del programa que permite disminuir este tipo de ideas irracionales.

Concuerda con el autor Eli (2006) en su teoría cabe indicar que los adolescentes frente a problemas se han familiares, personales o educativos aceptan la situación por la que están pasando y a la vez no hacen omiso a sus errores al contrario los aceptan al igual que a los demás.

Para el objetivo específico cinco, se estableció en la dimensión evitación de problemas en estudiantes que después de aplicar el programa se consiguió como efecto que un 50% de adolescentes se ubicaron en un nivel alto. Además, en su

hipótesis el valor de ( $p = .000 < .05$ ) que acepto la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula, Lo cual implica que el uso del programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo en la dimensión. No existe concordancia con Cochachi y Yaringaño (2019) los educandos presentando niveles bajo de evitación de problemas correspondiente a un 7% y no concurre correlación directa y significativa entre las variables donde la evitación de problemas no predispone a presentar dependencia emocional. Además, no concuerda con Rodríguez (2020), al manifestar que no se hallaron relaciones significativas entre la dimensión en mención aceptando la hipótesis nula considerando un nivel bajo del 40%.

Las conductas que exponen los adolescentes en algunos casos afectan el aspecto motivacional es por ende que se aplican este tipo de programación de intervención en función a solucionar problemas referentes a las habilidades asertivas para disminuir la evitación de problemas a través de la generación de comunicarnos de manera asertiva utilizando el pensamiento cognitivo para una mejor resolución de problemas generados en un entorno dado.

Se sustenta bajo el autor Ellis (2006) al indicar que cuando se gestiona de manera cognitiva y coherente se evitan una serie de problemas o conflictos en las acciones diarias considerado una forma conductual aplicando estrategias para poder evitarlo y no se formen problemas.

En función al objetivo específico seis, se evidenció como resultado que el grupo experimental logro un nivel alto a un 70% en la dimensión dependencia después de aplicar el programa de entrenamiento en habilidades sociales. Además, en la hipótesis se encontró que el valor de ( $p = .000 < .05$ ). Por lo tanto se aceptó la hipótesis alterna esto implica que el programa desarrollo un efecto positivo y significativo. Guarda coherencia con Rodríguez (2020), al hallar que existe una relación significativa con un valor de ( $p = .035$ ) y menciona que los estudiantes alcanzaron un 65% de nivel alto en la dimensión. De igual forma coincide con Machacuay y Rodríguez (2020) al encontrar en el coeficiente de Spearman en el valor de ( $r = 0,264$ ) indicó una correlación positiva media. Además, existió un grupo de alumnos que presentaron dependencia baja, por la razón de mantener lazos de amistad y enamoramientos sanos donde prevalece el respeto y espacio entre los miembros de la pareja que lo compone y otro grupo si presentaron niveles altos al



existir deseos de exclusividad o prioridad de la pareja mostrando miedo a quedarse solos y crea creencias irracionales.

La dependencia se orienta en aquella necesidad que presentan las personas desde un enfoque emocional y afectivo en algunos casos siente temor para tomar decisiones personales las mismas que influyen en su vida diaria consiguiendo que su dependencia sea más lenta.

Se sustenta bajo la teoría de Ellis (2006) al confirmar que la dependencia se pierde por no ser autónomos y autosuficiencia al estar sujetos a depender de otros. Existe la vinculación afectiva asociado con la baja autoestima en la que prevalece la unión con otra persona que produce una serie de pensamientos obsesivos, relaciones desequilibradas y abandono de actividades sociales y en algunos casos llegan a ser víctimas de maltratos estos deben ser tratados de manera psicológica o terapéutica.

Con respecto al objetivo específico siete, se halló que un 70% de estudiantes lograron un nivel alto posteriormente de aplicar el programa en la dimensión indefensión ante el cambio. Además, en su hipótesis el valor de ( $p = .000 < .05$ ) que acepto la hipótesis alterna y rechaza la nula, Lo cual implica que al utilizar el programa de entrenamiento de habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo en la dimensión. No guarda concordancia con Carbajal y Gavinales (2022) halló como resultado que existe una correlación inversa baja con un valor de ( $p = 0.009$ ) llegando a comprobar la hipótesis del estudio relacionados al auto concepto y auto expectativas en las ideas irracionales

Los adolescentes al presentar una indefensión alta están sujetos a vivir del pasado y no arriesgar por el cambio al momento de afrontar situaciones de cambio que perjudica la toma de decisiones y afrontar nuevos retos.

Sustenta bajo la teoría de Eli (2006) el ser humano cuando siente indefensión es debido que no quiere arriesgarse al cambio siendo una etapa de perseverancia y dedicación para alcanzar nuevos retos en su actuar diario.

En función al objetivo específico ocho, se determinó como resultado que el 55% de adolescentes lograron un nivel alto en la dimensión altas auto expectativa en el pre test. además, en su hipótesis el valor ( $p = .000 < .05$ ) de tal manera que el programa de entrenamiento en habilidades sociales presenta un efecto positivo y significativo en la dimensión. Los resultados antes mencionados no guardan relación con

Carbajal y Gavinales (2022) al indicar que existe una correlación inversa baja en altas auto expectativas con un valor de ( $p = 0.009$ ) y 80% de alumnos presentaron un nivel alto siendo competente de conseguir lo que se proponen alcanzando el éxito.

Al momento de alcanzar las altas auto expectativas estas no deben ser exigidas de manera recurrente porque ocasiona ansiedad a la persona considerando que es primordial sobre salir en la vida llegar a cumplir metas, pero cuando estas se convierten en una ansiedad ocasiona daños a la mente y cuerpo.

Se sustenta bajo la teoría de Ellis (2006) al momento de alcanzar metas y nos auto exigimos mostrando comportamientos que atenta contra nuestra vida en tan punto de arriesgarnos son considerado como conductas negativas de riesgo que son ocasionadas por no cumplir dichas expectativas.

Correspondiente al objetivo específico nueve, se encontró que un 75% de los sometidos perfeccionaron sus puntajes obteniendo un nivel alto en la dimensión ansiedad acerca del futuro. Además, se aceptó la hipótesis alterna obteniendo que ( $p = .000 < .05$ ). Por consiguiente, al aplicar el programa de entrenamiento en habilidades sociales presenta un efecto positivo y significativo en la dimensión. Estos no concuerdan con los hallazgos de Paredes y Sangama (2023) al indicar que no existe una asociación significativa mayor a 0.05 aceptando la hipótesis nula en los estudiantes de Pucallpa y presentaron niveles altos de ansiedad en la escuela universitaria. Por otro lado, guarda concordancia con el autor Trejo (2023) al encontrar una relación significativa entre la variable con la dimensión en mención y existe un nivel alto de ansiedad creando conductas irracionales como el perfeccionamiento, ideas erróneas o miedo.

Gran parte de los educandos presentaron altos niveles de ansiedad mostrando que debe ser trabajada de manera constante y que los programas de intervención son un guía orientador que aporta muchas técnicas para alcanzar resultados satisfactorios en donde los alumnos no deben sentirse afectados por pensar que pasara en el futuro cuestionándose de manera agresiva generando ataques de ansiedad que atentan con su vida.

Sustenta bajo la teoría de Ellis (2006) son aquellos miedos y actos que pueden suceder en un futuro sin ser desarrollado en el presente llevado por la angustia o desesperación a que las cosas no marchen como se planifico anteponiéndose a que va suceder sin esperar con calma los efectos.

En el objetivo diez, se halló como resultado que en la dimensión preocupación excesiva por los demás, el 95% de los sujetos perfeccionaron sus puntajes alcanzando un nivel alto después de aplicar el programa. En función a la hipótesis se halló que el valor de  $p$  es menor al 0.05 y se aceptó la hipótesis alterna y se rechazó la hipótesis nula. De tal manera que al aplicar el programa se obtuvo un efecto positivo y significativo en la dimensión preocupación excesiva por los demás. Estos guardan similitud con los hallazgos de Paredes (2023) al indicar que existe una asociación significativa menor a 0.05 aceptando la hipótesis alterna en los estudiantes de Pucallpa y presentaron niveles altos de preocupación excesiva por los demás compañeros que estudian en la misma escuela. Además, guarda concordancia con el autor Trejo (2023) al encontrar una relación significativa entre la variable con la dimensión en mención y existe un nivel alto de preocupación por lo que les sucede a las personas que están cercas a su entorno.

Al aplicar el programa de entrenamiento consigue que los alumnos sientan esa angustia por preocuparse de manera exigente por los demás ya que esto genera trastornos emocionales que afecta su salud mental y física.

Se sustenta bajo el autor Ellis (2006) al manifestar que quien posee este tipo de ideas irracionales genera problemas emocionales y de malestar generando reacciones que perjudican su mente y cuerpo.

## VI. CONCLUSIONES

1. En cuanto a la variable ideas irracionales se obtuvo un nivel bajo de 20% en el pretest, así mismo en el post test se encontró un nivel mayor de 70% con un valor de  $Z = -3.924$  y una significancia de 0.000, indicando que el programa de entrenamiento en habilidades sociales tuvo un efecto positivo y significativo en las ideas irracionales, rechazando la hipótesis nula.
2. En lo que respecta a la dimensión necesidad de aprobación en el pre test logró un nivel bajo del 25%, en comparación al post test alcanzó un resultado alto en un 70% con un valor de  $Z = -0,486$  y una significancia .000 confirmando que el programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo en la dimensión, aceptando la hipótesis alterna.
3. En perfeccionismo se halló en el pre test un nivel bajo del 40%, mientras que el post test se encontró que el 75% estuvo en un nivel alto con un valor de  $Z = -3,570$  y una sig. 000 llegando a concluir que el programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo en la dimensión, consiguiendo en aceptar la hipótesis alterna.
4. Con respecto a la dimensión culpabilización anteriormente de la aplicación del programa se encontró un nivel bajo del 45% y posteriormente de la aplicación del programa se encontró en un nivel alto de un 75% con un valor de  $Z = -1,909$  y una sig. 000 se llegó a concluir que el programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo en la dimensión, aceptando la hipótesis alterna y por el contrario rechazando la hipótesis nula.
5. En la dimensión control emocional anteriormente de la aplicación del programa se encontró un nivel bajo del 50% y luego de aplicar el programa se halló un nivel alto de un 50% con un valor de  $Z = -3,079$  y un valor de sig.000 llegando a concluir que el programa presentó un efecto positivo y significativo en la dimensión, de tal manera, se llegó a admitir la hipótesis alterna.

6. En cuanto a la dimensión evitación de problema antes de la aplicación del test se alcanzó un nivel bajo en un 45%, mientras en el post test el nivel encontrado fue alto en un 85% con un valor de  $Z = -2,916$  y una significancia de .000 indicando que el programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo, llegando a aceptar la hipótesis alterna.
7. En lo que respecta la dimensión dependencia antes de la aplicación del test logro un nivel bajo del 50%, en comparación al post test alcanzó un resultado alto en un 70% con un valor de  $Z = -3,745$  y una significancia .000 confirmando que el programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo, que llegó a aceptar la hipótesis alterna.
8. En la dimensión indefensión ante el cambio antes de la aplicación del test se halló un nivel bajo del 50%, mientras que el post test se encontró que el 70% estuvo en un nivel alto con un valor de  $Z = -3,745$  y una sig. 000 llegando a concluir que el programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo, consiguiendo a aceptar la hipótesis alterna.
9. En la dimensión altas auto expectativa se halló en el pre test un nivel bajo del 40%, mientras que el post test se encontró que el 55% estuvo en un nivel alto con un valor de  $Z = -2,842$  y una sig. 000 llegando a concluir que el programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo, que aceptó la hipótesis alterna.
10. Con respecto a la dimensión control ansiedad acerca del futuro anteriormente de la aplicación del programa se encontró un nivel bajo del 40% y luego de aplicar el programa se halló un nivel alto de un 75% con un valor de  $Z = -3,489$  y un valor de sig.000 llegando a concluir que el programa presentó un efecto positivo y significativo en la dimensión, de tal manera, se llegó a aceptar la hipótesis alterna.

**11.** En la dimensión preocupación excesiva por los demás antes de la aplicación del test se evidencio un nivel bajo del 35%, mientras en el post test se halló que el 95% estuvo en un nivel alto de un 95% con un valor de  $Z = -3,721$  y un valor de sig.000 confirmado que el programa de entrenamiento en habilidades sociales presentó un efecto positivo y significativo aceptando la hipótesis alterna y rechazo la hipótesis alterna.

## VII. RECOMENDACIONES

1. Proporcionar oportunidad para que los docentes practiquen la resolución de conflictos de manera constructiva. Ayudando con ello a identificar soluciones alternativas y a buscar compromisos que beneficie a todos sus compañeros o partes involucradas.
2. Los docentes están capacitados para brindar apoyo y herramientas a los estudiantes a través de talleres que promuevan el desarrollo de habilidades sociales.
3. Fomentar la empatía, enseñar a los adolescentes a ponerse en el lugar de los demás, y consideraciones perspectivas
4. Promover la comunicación asertiva, Permitir a los estudiantes a expresar sus sentimientos y opiniones y de manera clara y respetuosa.
5. A los docentes brindar un ambiente de apoyo y comprensión donde los adolescentes se sientan seguros de expresar sus sentimientos, sus emociones, sus pensamientos y temores sin ser juzgados ya sea por el docente, compañeros o sus padres.
6. A los docentes fomentar el pensamiento crítico, animando a cuestionar sus propios pensamientos e ideas irracionales
7. Ayudar a los adolescentes a desarrollar una autoestima positiva, mediante el reconocimiento de sus fortalezas y logros.
8. Trabajar con grupos de apoyo donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y aprendan estrategias para afrontar pensamientos irracionales de manera conjunta.
9. Derivar al psicólogo si el estudiante lucha con ideas irracionales persistentes y no logran salir de ellos, para que su salud mental no siga viéndose afectada, mediante una orientación adecuada a su problemática.

10. A los estudiantes enseñar técnicas de relajación como la respiración profunda, meditación. Para que ellos puedan manejar el estrés y la ansiedad con ello evitando las ideas irracionales
11. A los padres empoderarlos de este espacio emocional para que ellos coadyuven al fortalecimiento de las habilidades sociales en los alumnos.
12. Para los padres de familia que sean modelo para los estudiantes, demostrando un buen modelo, mediante habilidades sociales afectivas en sus interacciones con su familia, en su medio con quienes vivan.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Diana, Hernández Peggy, Viviana Onofre (2020). SOCIAL SKILLS AND THEIR IMPACT ON THE INDIVIDUAL'S EDUCATION.
- Aldás-Villacís, A., & Poveda-Ríos, M. (2021). Creencias irracionales y síndrome de burnout en el personal de salud del hospital José maría Velasco Ibarra de la ciudad de la tena en tiempo de covid-19. *Psicología UNEMI*, 5(9), 108-117. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp108-117p>
- Alquinga Collaguazo, N. C., Morales Fonseca, C. F., Abata Quispe, D. G., & Valencia Lescano, M. J. (2023). Desarrollo de habilidades Sociales em estudiantes de segundo de bachillerato en una institución educativa de Quito - Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 11037-11051. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.5270](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5270)
- Amaral Magerlândia; Maia Pinto, Francisco José; Bezerra de Medeiros, Carlos Robson. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, vol. 19, N. 2, pp. 17-38.
- Arráez, K., & Castro, M. (2021). Inteligencia emocional y creencias irracionales en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 4(8), 51–65. <https://doi.org/10.33996/repsi.v4i8.51>
- Aire (2022). *Estrategias psicológicas para mejorar las habilidades sociales en alumnos de la carrera de Enfermería – UNDAC*. [Tesis de psicología, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión]. <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/2422>
- Angeles, J. (2020). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del primer ccico, de las carreras de ciencias de la Universidad tecnológica del Peru*. [Tesis de psicología, Universidad tecnológica del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/17968>
- Bandura, A. (1987). Teoría del aprendizaje social. Espasa-Calpe

- Cárdenas Ruiz, J.A., Quiceno Rico, R. J., Navarro Causil, S. Y., & Velandia Barbosa, M. E. (2022, enero-junio). Autonomía en la niñez y su relación con creencias irracionales y las respuestas emocionales de padres, madres o cuidadores. *Revista Reflexiones y Saberes*, (16), 11-26
- Carvajal, C., y Gavilanes, D. (2023). Autoconcepto y su relación con las creencias irracionales en adolescentes de bachillerato: Self-Concept and Its Relationship with Irrational Beliefs in High School Adolescents. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 894–907. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.304>
- Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales. España: SIGLO XXI DE ESPAÑA EDITORES S.A
- Cohen Imach, Silvina y Coronel, Claudia Paola (2009). Aportes de la teoría de las habilidades sociales a la comprensión del comportamiento violento en niños y adolescentes. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Córdova Sheila. (2021). Actitudes creencias irracionales y si relación con el consumo de alcohol y tabaco en bachilleres de la ciudad de Ambato. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3394>
- Ellis, A. Dryden, W. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva Volumen 1*. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao - España.
- Ellis, A. (2000). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Buenos Aires: Paidós Ibérica
- Ellis, A. (2006). *Reason and emotion in psycho-therapy (7.a Ed.)*. USA: Citadel.
- Ellis, A. y Harper, R. (2003). *A new guide for a rational life*. USA: Editions Obelisk.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual of rational-emotive therapy (Vol. 2)*. USA: SpringerPublishing Company.

- Fernández Ballesteros, R. (1994). Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud. Madrid: Pirámide
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2021). ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2021. <https://www.unicef.org/media/108166/file/Resumen%20regional:%20America%20Latina%20EI%20Caribe%20.pdf>
- Gómez Gonzales, Oscar (2021), Consideraciones sociales y filosóficas para la investigación cualitativa de las creencias irracionales, Revista Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Palermo, Guadalajara
- González, C. R., González, P. J. A., Rodríguez M. S., Núñez P. J.C. & Valle, A. A. (2005). *Estrategias y Técnicas de Estudio*. España: Pearson.
- Gutiérrez, N. (2022). *Efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de las habilidades sociales y el afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología*. [Tesis de psicología, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/5831>
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. 6ta edición. México.
- Hidalgo, C. G., & Abarca, N. (1990). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. Revista Latinoamericana de Psicología, 22(2), 265-282.
- Jones, R.A. (1968) A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates. Dissertation Abstracts International, 29(11-B), 4379- 4380.
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2009). Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual. Siglo XXI de España editores
- Martínez Henríquez Ana María (2005) irracionalidad y aprendizaje académico: un Estudio Correlacional con Estudiantes de la universidad

- Martínez JT, Guzmán SP. (2020). Creencias irracionales en mujeres con exceso de peso de la zona urbana de Costa Rica. *Rev. Elec Psic Izt.* ;23(2):751-771.
- María José, Itziar Etxebarria Bilbao, Edurne Aguirrezabala, Félix López Sánchez, Pedro Miguel Apodaca Urquijo, (2002). Características emocionales, funcionamiento social y satisfacción social en escolares. Fundación Dialnet.
- Machacuay, E., y Rodriguez, W. (2021). *Creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de un Instituto Privado de Huancayo*. [Tesis de psicología, Universidad continental].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/10096>
- Medrano, L. A., Galleano, C., Galera, M., & Valle Fernández, R. D. (2010). CREENCIAS IRRACIONALES, RENDIMIENTO Y DESERCIÓN ACADÉMICA EN INGRESANTES UNIVERSITARIOS. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 16(2), 183-191.
- Muñoz K, Arévalo C, Tipán J, Morocho M. (2021). Prevalencia de depresión y factores asociados en adolescentes. *Rev. Ecuat. Pediatría* 2021;22(1): Artículo 6:1-8. Doi:10.52011/0008
- Naula Carrión Eugenia Judith. (2020). Habilidades sociales en la población adolescente de Ecuador. Trabajo de Titulación para la obtención del título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Ambato-Ecuador.
- Naranjo Pinela, T. C., Espinel Guadalupe, Y. V. & Robles Amaya J. L. (2019). Habilidades sociales como factor crítico en la satisfacción laboral. *PODIUM*, (36), 89-102.<https://doi.org/10.31095/podium.2019>
- Organización mundial de la salud [OMS]. (2021). (Salud Mental del Adolescente) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización mundial de la salud [OMS]. (2022, 03 de junio). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta, s/f. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

- Ortiz Álvarez, O. G. (2021). Creencias irracionales en estudiantes del nivel secundario de un centro de educación básica alternativa. *Avances En Psicología*, 29(2), 221–232. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n2.2409>
- Paredes, L., y Sangama, V. (2023). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología*. [Tesis de psicología, Universidad Nacional de Ucayali]. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3372884>
- Pilco Guadalupe, A., Barreno Guarnizo, L. A., Choez Carvajal, A. V., & Lorenzo Bertheau, E. (2016). Personalidad dependiente y creencias irracionales en mujeres indígenas. *Revista Eugenio Espejo*, 10(2), 23–32. <https://doi.org/10.37135/ee.004.01.02>.
- Programa de habilidades sociales y educación en valores para la convivencia, recuperado de:  
[www.gac.com.es/editorial/INFO/Manuales/EscepiMANU.pdf](http://www.gac.com.es/editorial/INFO/Manuales/EscepiMANU.pdf)
- Ramírez-Corone, Andrés Alexis; Martínez Suárez, Pedro C; Cabrera Mejía, Javier Bernardo; Buestán Andrade, Pablo Andrés; Tarachi-Carrasco, Esteban; Carpio, María Gabriela (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos venezolanos de farmacología clínica y terapéutica*. Vol.39. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55969799012>
- Rangel Zapeta, Andrea Maribel (2018). Estudio realizado con adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico K'iche', Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché, Tesis de grado, Quetzaltenango.
- Rodríguez (2020). *Ideas irracionales en la conducta de riesgo adolescente*. [Tesis de maestría en psicología, Universidad de Alcalá]. [https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/47718/TFM\\_RODRIGUEZ\\_FERMANDEZ\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/47718/TFM_RODRIGUEZ_FERMANDEZ_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodas Sosa, Martha Irlanda (2018). Ideas irracionales y depresión. Título de tesis. Quetzaltenango – Lima.

- Rojas-Jiménez, B. M., Suárez-Luna, J. C., & Álvarez-Julca, J. De D. (2020). Creencias irracionales en estudiantes de derecho de una universidad particular de Chiclayo, Perú: Irrational beliefs in law students from a private university in Chiclayo, Peru. *Revista Experiencia En Medicina Del Hospital Regional Lambayeque*, 6(1). <https://doi.org/10.37065/rem.v6i1.409>
- Roca. E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales* (4ta. Ed.). Valencia, España: ACDE ediciones
- Sánchez Carlessi Hugo, Reyes Romero Carlos, Mejía Sáenz Katia. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Primera edición Universidad Ricardo Palma.
- Tamayo Toro, Mónica Alexandra. (2019). Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen. *Acta de investigación psicológica*, 9(2), 79-90. Epub 22 de noviembre de 2019. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>
- Tejo, Y. (2023). *Creencias irracionales y ansiedad en postulantes adolescentes a la escuela de suboficiales de la PNP*. [Tesis de posgrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/1110>
- Yaguana García, J. A. ., & Álvarez Saquinaula, D. F. . (2022). Técnica de entrenamiento en habilidades sociales y factores de riesgo en adolescentes con adicción a la marihuana: una revisión bibliográfica. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 279–290. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp279-290>

## ANEXOS

### Anexo 1. Tabla de Matriz de Operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Habilidades sociales</b>	Es un conjunto de pensamientos y conductas reflejadas en las personas, ya sea en un contexto interpersonal, el cual expresan mediante sentimientos, deseo, opiniones o derechos que la persona se encuentra frente a cualquier situación, es importante respetar ese tipo de conductas y además resolver inmediatamente para evitar problemas futuros (Caballo, 2007)	Escala de habilidades sociales (EHSA)	Componente conductual	Verbal  No verbal  Paralingüístico	TALLERES
			Componente cognitivo	Competencia cognitiva, Expectativas  Estímulos, Auto regulación	
			Componente fisiológico	Respuesta electro dermal Presión sanguínea Respiración Respuesta electromiografica	
<b>Ideas irracionales</b>	Según Ellis (1986) Es un conjunto de pensamientos, conductas o comportamientos, que al ser mal manejadas pueden llevar a consecuencias auto derrotista o auto destructivas, el cual interfieren en el desarrollo del individuo.	Inventario de las Creencias Irracionales de Albert Ellis	Necesidad de aprobación por parte de los demás	Importancia de aprobación externa, Respeto, tolerancia a las críticas	Ordinal
			Perfeccionismo	Percepción de la frustración, Percepción del éxito	Niveles
			Culpabilización	Percepción de consecuencias, ideas sobre el castigo	Alto
			Control emocional	Aceptación de situaciones, aceptación de errores propios y de los demás	Medio
			Evitación de problemas	Toma de decisiones, resolución de problemas	bajo
			Dependencia de otros	Autonomía, afrontamiento de conflictos	
			Indefensión ante el cambio	Percepción de los problemas, Afán de superación	
			Altas auto expectativas	Expectativas elevadas, Búsqueda de soluciones	
			Ansiedad acerca del futuro	Miedo al futuro, temor	
			Preocupación excesiva por los demás	Frustración ante las cosas de los demás	

## Anexo 2 Test de creencias irracionales

### CUESTIONARIO: TEST DE CREENCIAS IRRACIONALES

#### **I.- DATOS INFORMATIVOS:**

1. **Técnica:** Encuesta.
2. **Tipo de instrumento:** Cuestionario
3. **Lugar:** Institución Educativa
4. **Forma de aplicación:** Libre.
5. **Fecha de aplicación:** 2023
6. **Autores:** Albert Ellis adaptada
7. **Medición:** Creencias irracionales
8. **Administración:** estudiantes de tercer semestre de enfermería de una universidad.
9. **Tiempo de aplicación:** 1 hora

**II.-OBJETIVO DEL INSTRUMENTO:** Demostrar la incidencia del programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito,2023.

#### **III.- DIMENSIONES E INDICADORES:**

##### **Necesidad de aprobación:**

Importancia de aprobación externa,

Respeto, tolerancia a las críticas

##### **Perfeccionismo**

Percepción de la frustración

Percepción del éxito

##### **Culpabilización**

Percepción de consecuencias, ideas sobre el castigo

##### **Control emocional**

Aceptación de situaciones, aceptación de errores propios y de los demás

##### **Evitación de problemas**

Toma de decisiones, resolución de problemas



### **Dependencia de otros**

Autonomía, afrontamiento de conflictos

### **Indefensión ante el cambio**

Percepción de los problemas, Afán de superación

### **Altas auto expectativas:**

Expectativas elevadas, Búsqueda de soluciones

### **Ansiedad acerca del futuro**

Temor o miedo al futuro

### **Preocupación excesiva por los demás**

Frustración ante las cosas de los demás

### **IV.-DESCRIPCIÓN:**

1. El cuestionario de Planeamiento estratégico que consta de 100 ítems
2. El cuestionario ha sido elaborado con ítems de percepción, por lo cual son afirmaciones que se les ha asignado los siguientes valores: bajo (18-41), medio (42-65) y alto (66-90)
3. Con una escala de Likert 1(estoy de acuerdo) 2 (no estoy de acuerdo).
4. El nivel de confiabilidad es alto, pues alcanzó un Alfa de Cronbach de 0.853 por lo cual es altamente confiable para recoger la información para lo cual ha sido elaborado.

**V.-MATERIALES:** Cuestionario para estudiantes, test de creencias irracionales

### **VI.-CALIFICACIÓN:**

#### **NIVEL DE CRENCAS IRRACIONALES:**

<b>NIVEL DE DESEMPEÑO</b>	<b>RANGO DE PUNTAJE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
Alto	66-90	Las ideas irracionales se manifiestan dentro de lo esperado, alcanzando sus propósitos previstos.
Medio	42-65	Las ideas irracionales en cada fase, se evidencia muy poco lo esperado.

Bajo	18-41	Ninguna o casi ninguna las ideas irracionales no se evidencian o casi nunca se evidencia lo enunciado.
------	-------	--

Ficha técnica: TEST DE CREENCIAS IRRACIONALES POR DIMENSIONES:

Dimensiones	Ítems
Necesidad de aprobación	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91
Perfeccionismo	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92
culpabilización	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93
Control emocional	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94,
Evitación del problema	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95
Dependencia	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96,
Indefensión ante el cambio	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97
perfeccionismo	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98
Ansiedad acerca del futuro	9,19,29,39,49,59,69,79,89,99
Preocupación excesiva por los demás	10,20,30,40,50,60,70,80,90,100

## CUESTIONARIO DE CREENCIAS

Este registro de opciones tiene como misión poner de manifiesto sus creencias particulares. Es solo una herramienta que permite acercarnos a nuestra forma de percibir la realidad

Conteste el test y no piense mucho cada ítem. Escriba rápidamente la respuesta y pase a la siguiente.

Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

	<b>No estoy De acuerdo</b>	<b>Estoy De acuerdo</b>	<b>Puntu ación</b>
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.			
2. Odio equivocarme en algo.			
3. La gente que se equivoca, tiene lo que se merece.			
4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.			
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.			
6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.			
7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes.			
8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.			
9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas".			
10. Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.			
11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.			
12. Evito las cosas que no puedo hacer bien.			
13. Hay demasiadas personas malas que quedan impunes			
14. Las frustraciones me distorsionan			
15. A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos			
16. Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros			
17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes			
18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.			
19. Es casi imposible superar la influencia del pasado			
20. Me gusta disponer de muchos recursos.			
21. Quiero gustar a todo el mundo			

22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.			
23. Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.			
24. Las cosas deberían ser distintas a como son.			
25. Yo provoco mi propio mal humor.			
26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza			
27. Evito enfrentarme a los problemas			
28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía			
29. Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro			
30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer			
31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.			
32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.			
33. La inmoralidad debería castigarse severamente.			
34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.			
35. El estado de las personas, desgraciadamente, normalmente se debe a sí mismas.			
36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.			
37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.			
38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho.			
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.			
40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.			
41. Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío.			
42. Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.			
43. Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores.			
44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.			
45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.			
46. No puedo soportar correr riesgos.			
47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.			
48. Me gusta valerme por mí mismo			

49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más cómo me gustaría ser.			
50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.			
51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.			
52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas.			
53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.			
54. Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.			
55. Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.			
56. Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.			
57. Raramente aplazo las cosas.			
58. Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.			
59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.			
60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.			
61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.			
62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.			
63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.			
64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.			
65. Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.			
66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.			
67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.			
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.			
69. Somos esclavos de nuestro pasado.			
70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.			
71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.			
72. Me trastorna cometer errores.			
73. No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto".			
74. Yo disfruto honradamente de la vida.			
75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.			

76. Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.			
77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.			
78. Pienso que es fácil buscar ayuda.			
79. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.			
80. Me encanta estar tumbado.			
81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.			
82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.			
83. Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.			
84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.			
85. Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo			
86. Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.			
87. No me gustan las responsabilidades.			
88. No me gusta depender de los demás.			
89. Básicamente, la gente nunca cambia.			
90. La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.			
91. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.			
92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.			
93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.			
94. Raramente me importunan los errores de los demás.			
95. El hombre construye su propio infierno interior.			
96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.			
97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable			
98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.			
99. No miro atrás con resentimiento.			
100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.			

## Anexo 3 validación de instrumentos



### INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento:

#### TEST DE IDEAS IRRACIONALES

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de este sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como otras áreas de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:** Diego Sebastián Salazar Hidalgo

**FORMACION ACADÉMICA:** Enfermero/Docente

**GRADO ALCANZADO:** Magister en Docencia Universitaria

**ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:** Catedrático de Universidad

**CARGO ACTUAL:** enfermero/ Docente de la maestría de gestión del cuidado con mención en unidades de emergencia y unidad de cuidado intensivo de enfermería

**INSTITUCIÓN:** Hospital IESS Quito Sur/ Universidad Católica del Ecuador

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO:** Pamela Tatiana Borja Chanchicocha

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN E INFORME:

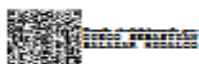
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mejor	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61- 80%	81%-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje					X

	especializado con la variable establecida.					
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					X
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretende investigar.					X
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					X
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos.					X
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado para valorar la variable en estudio.					X
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					X
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					X
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación. (variable independiente)					X

**III.- OPINIÓN DE APLICACION:** ¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en el instrumento del programa?

**IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 81% - 100%

Quito 8 de junio 2023



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 1720145232

ORCID: <https://orcid.org/0000-00002-1567-7853>

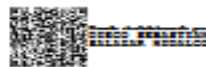


**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

N°	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	X		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	X		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	X		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	X		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	X		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	X		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	X		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?		X	
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?		X	

Aportes y/o sugerencias: Ninguna

Quito 8 de junio 2023



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 1720145232

ORCID: <https://orcid.org/0000-00002-1567-7853>



## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el Instrumento:

### TEST DE IDEAS IRRACIONALES

La evaluación del Instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de este sean utilizados eficientemente, tanto al área Investigativa de la Educación como otras áreas de Interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:** Matute Castillo Holger Mauricio

**FORMACION ACADÉMICA:** Ingeniero/Docente

**GRADO ALCANZADO:** Magister en Docencia Universitaria

**ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:** Consultor Académico

**CARGO ACTUAL:** Docente unidad educativa

**INSTITUCIÓN:** Unidad educativa las Delicias

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO:** Pamela Tatiana Borja Chanchicocha

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Mala 21-40%	Regular 41-60%	Buena 61-80%	Muy buena 81-100%

1. Claridad	El Instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida.					X
2. Objetividad	El Instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					X
3. Actualidad	El Instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretende investigar.					X
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					X
5. Eficiencia	El Instrumento comprende a los aspectos metodológicos.					X
6. Intencionalidad	El Instrumento ha sido adecuado para valorar la variable en estudio.					X
7. Consistencia	El Instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					X
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					X
10. Pertinencia	El Instrumento es útil para la presente investigación. (variable independiente)					X

**III.- OPINIÓN DE APLICACIÓN:** ¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en el instrumento del programa?

**IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 81% - 100%

Quito 8 de junio 2023

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 1710150333

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4783-880X>



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

N°	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	X		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	X		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	X		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	X		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	X		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	X		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	X		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?		X	
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?		X	

Aportes y/o sugerencias:

Quito 8 de junio 2023

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 1710150333

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4783-880X>

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento:

### TEST DE IDEAS IRRACIONALES

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de este sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como otras áreas de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:** David Eduardo González Naranjo

**FORMACION ACADÉMICA:** Enfermero/Docente

**GRADO ALCANZADO:** Magister en dirección y gestión de unidades de enfermería

**ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:** Docencia universitaria y Jefaturas de servicios hospitalarios.

**CARGO ACTUAL:** Jefe del servicio de pediatría y docente del internado rotativo de enfermería

**INSTITUCIÓN:** Hospital Pablo Arturo Suarez / universidad Metropolitana del Ecuador

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO:** Pamela Tatiana Borja Chanchicocha

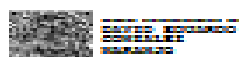
#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Mala 21-40%	Regular 41-60%	Buena 61-80%	Muy buena 81-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida.					X
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					X
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretende investigar.					X
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					X
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos.					X
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado para valorar la variable en estudio.					X
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					X
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario.					X
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación. (variable independiente)					X

**III.- OPINIÓN DE APLICACION:** ¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en el instrumento del programa?

**IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 81% - 100%

Quito 8 de junio 2023



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 0202099222

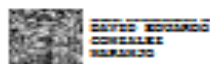


## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

N°	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	X		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	X		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	X		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	X		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	X		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	X		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	X		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?		X	
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?		X	

Aportes y/o sugerencias:

Quito 08 de junio 2023



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 0202099222

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento:

### TEST DE IDEAS IRRACIONALES

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de este sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como otras áreas de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:** Carcelén Ordoñez Cristina Amada

**FORMACION ACADÉMICA:** Enfermera/Docente

**GRADO ALCANZADO:** Magister en Docencia Universitaria

**ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:** Enfermera de Cuidados intensivos /Catedrático de Universidad

**CARGO ACTUAL:** Enfermera de Cuidados Intensivos/ Docente carrera de enfermería

**INSTITUCIÓN:** Hospital Eugenio Espejo/Universidad Central del Ecuador

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO:** Pamela Tatiana Borja Chanchicocha

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Mala 21-40%	Regular 41-60%	Buena 61- 80%	Muy buena 81%-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida.					X



2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					X
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretende investigar.					X
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					X
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos.					X
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado para valorar la variable en estudio.					X
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					X
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					X
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación. (variable independiente)					X

**III.- OPINIÓN DE APLICACION:** ¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en el instrumento del programa?

**IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 81% - 100%

Quito 8 de junio 2023

**CRISTINA AMADA CARCELEN ORDOÑEZ**  
 Firmado digitalmente por CRISTINA AMADA CARCELEN ORDOÑEZ  
 Fecha: 2023-06-10 20:18:34

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 1726137464

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4414-4332>

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

N°	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	X		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	X		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	X		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	X		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	X		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	X		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	X		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?		X	
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?		X	

Aportes y/o sugerencias:

Quito 8 de junio 2023

CRISTINA  
AMADA  
CARCELEN  
ORDOÑEZ

Firmado digitalmente  
por CRISTINA AMADA  
CARCELEN  
ORDOÑEZ  
Fecha: 2023-06-10 20:  
19:27

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 1728137484

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4414-4332>

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento:

### TEST DE IDEAS IRRACIONALES

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de este sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como otras áreas de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:** Valencia Cantuña Fanny Lorena

**FORMACION ACADÉMICA:** Enfermera/Docente

**GRADO ALCANZADO:** Magister en gestión de los servicios de salud

**ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:** Supervisión de Enfermería  
/Catedrático de Universidad

**CARGO ACTUAL:** Docente carrera de enfermería

**INSTITUCIÓN:** Universidad de las Américas

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO:** Pamela Tatiana Borja  
Chanchicocha

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Mejor 21-40%	Regular 41-60%	Buena 61- 80%	Muy buena 81%-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje					X

	especializado con la variable establecida.					
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					X
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretende investigar.					X
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					X
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos.					X
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado para valorar la variable en estudio.					X
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					X
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					X
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación. (variable independiente)					x

III.- OPINIÓN DE APLICACION: ¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en el instrumento del programa?

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: 81% - 100%

Quito 8 de junio 2023



FUNDACIÓN  
VALENCIA CIÉNTICA

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 1720177599

ORCID: 0000-0001-88828982

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

N°	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	X		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	X		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	X		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	X		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	X		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	X		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	X		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?		X	
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?		x	

Aportes y/o sugerencias:

Quito 8 de junio 2023



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 1720177599

ORCID: 0000-0001-68826982

#### Anexo 4. Confiabilidad del instrumento test de creencias irracionales

##### **Resumen del procesamiento de los casos**

	N	%
Válidos	20	100.0
Casos Excluidos	0	.0
Total	20	100.0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

##### **Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.853	20

## Anexo 5. Autorización de investigación



"Año de la Unidad, la paz y el Desarrollo"

Piura, 03 De Mayo del 2023

**SEÑORA.**

**ESPECIALISTA GLADYS MORALES VENERAS.**

**DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación

REFERENCIA : Solicitud del interesado de fecha: 3 de Mayo del 2023

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Unidad de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Piura, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: BORJA CHANCHICOCHA PAMELA TATIANA
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Psicología Educativa
- 4) Ciclo de estudios : Tercer ciclo
- 5) Título de la investigación : " PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES PARA DISMINUIR LAS IDEAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD QUITO, 2023"

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



**Dr. Edwin Martín García Ramírez**  
**Jefe UPG-UCV-Piura**



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA

Oficio N° 0089 FCM – ENE  
Quito DM, 16 de junio de 2023

ASUNTO: Autorización para aplicación de instrumento del Proyecto de Investigación "Programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito, 2023" / Carrera de Enfermería

Magister  
Pamela Tatiana Borja Chanchicocha  
Presente

Estimada Magister:

En atención a su solicitud presentada en la Carrera de Enfermería, referente al Proyecto de Investigación titulado "PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES PARA DISMINUIR LAS IDEAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD QUITO, 2023", me dirijo a usted para comunicarle que esta Dirección **AUTORIZA** la aplicación del instrumento a estudiantes de la Carrera, a su vez se solicita muy comedidamente se realice la socialización de los resultados de la investigación una vez concluida.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines consiguientes.

Atentamente,

  
Lcda. Gladys Morales V.  
**DIRECTORA (E)**  
Carrera de Enfermería





## Anexo 6. Consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título de la investigación:** Programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito, 2023

**Investigador (a):** Pamela Borja Chanchicocha

**Propósito del estudio:**

Le invitamos a participar en la investigación titulada Programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito, 2023, cuyo objetivo es determinar la incidencia del programa de habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad de Quito, 2013. Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa académico de maestría en psicología educativa, de la universidad Cesar Vallejo del campus Piura, aprobada por la autoridad correspondiente de la universidad y con el permiso de la institución educativa Carrera de enfermería, Universidad Central del Ecuador.

**Describir el impacto del problema de investigación.**

La labor docente es primordial para la educación presentando un impacto positivo en los aprendizajes de los estudiantes de tercer semestre de enfermería con el propósito de verificar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales influye en las ideas irracionales en los estudiantes universitarios, el impacto de estudiar dicha problemática de estudio es importante para la labor de los docentes, ya que ayuda a mejorar el entorno educativo, personal y familiar, para ello se genera un proyecto de habilidades sociales.

**Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1.- se realizará una encuesta donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada Programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito, 2023.

2.- Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 1 hora y se realizara en el ambiente de salón de clases de la carrera de enfermería, las respuestas serán codificadas usando un número de identificación, y, por lo tanto, serán anónimas.

**Participación voluntaria**

Usted puede hacer todas las preguntas que desee, antes de decidir si va a participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

**Riesgo**

Para esta investigación, quiero aclarar que no hay riesgo de daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que exista preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficio**

Se le informará los resultados de la investigación se le alcanzará la institución al término de la investigación, no recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad**

Garantizamos que la información nos brinde es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación, los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas**

Si tiene preguntas o dudas sobre la investigación puede contar con el investigador (a): Pamela Tatiana Borja Chanchicocha, email: [pamys0018@gmail.com](mailto:pamys0018@gmail.com) y docente asesor: Irene Merino Flores, email: [imerinof@ucvvirtual.edu.pe](mailto:imerinof@ucvvirtual.edu.pe).

**Consentimiento**

Después de haber leído todos los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada

**Nombre y Apellidos:**.....

**Fecha y Hora:** .....

\* Obligatorio a partir de los 18 años



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título de la investigación:** Programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito, 2023

**Investigador (a):** Pamela Borja Chanchicocha

**Propósito del estudio:**

Le invitamos a participar en la investigación titulada Programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito, 2023, cuyo objetivo es determinar la incidencia del programa de habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad de Quito, 2013. Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa académico de maestría en psicología educativa, de la universidad Cesar Vallejo del campus Piura, aprobada por la autoridad correspondiente de la universidad y con el permiso de la institución educativa Carrera de enfermería, Universidad Central del Ecuador.

**Describir el impacto del problema de investigación.**

La labor docente es primordial para la educación presentando un impacto positivo en los aprendizajes de los estudiantes de tercer semestre de enfermería con el propósito de verificar si el programa de entrenamiento en habilidades sociales influye en las ideas irracionales en los estudiantes universitarios, el impacto de estudiar dicha problemática de estudio es importante para la labor de los docentes, ya que ayuda a mejorar el entorno educativo, personal y familiar, para ello se genera un proyecto de habilidades sociales.

**Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1.- se realizará una encuesta donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada Programa de entrenamiento en habilidades sociales para disminuir las ideas irracionales en estudiantes de una universidad Quito, 2023.

2.- Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 1 hora y se realizará en el ambiente de salón de clases de la carrera de enfermería, las respuestas serán codificadas usando un número de identificación, y, por lo tanto, serán anónimas

#### **Participación voluntaria**

Usted puede hacer todas las preguntas que desee, antes de decidir si va a participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

#### **Riesgo**

Para esta investigación, quiero aclarar que no hay riesgo de daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que exista preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

#### **Beneficio**

Se le informará los resultados de la investigación se le alcanzará la institución al término de la investigación, no recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no aporta a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

#### **Confidencialidad**

Garantizamos que la información nos brinde es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación, los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

#### **Problemas o preguntas**

Si tiene preguntas o dudas sobre la investigación puede contar con el investigador (a): Pamela Tatiana Borja Chanchicocha, email: [pamys0016@gmail.com](mailto:pamys0016@gmail.com) y docente asesor: Irene Merino Flores, email: [imerinof@ucvvirtual.edu.pe](mailto:imerinof@ucvvirtual.edu.pe).

#### **Consentimiento**

Después de haber leído todos los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada

Nombre y Apellidos: ... Tatiana Lorena Villanueva Pérez ...

Fecha y Hora: ... 11-01-2023 ... 11:43 ...

\* Obligatorio a partir de los 18 años

## **Programa de Técnicas de ideas Irracionales**

**Técnica de la triple columna:** situación, pensamiento, estado de ánimo. En esta técnica se elabora una tabla con tres columnas: una para anotar la situación que provoca conflicto, la segunda para el pensamiento que se genera como resultado de esa situación y finalmente, la tercera columna es para anotar el estado de ánimo que surge de ese pensamiento. La tarea para realizar en casa es continuar el llenado de la tabla con las situaciones que acontecen durante la semana y generan conflicto en el estudiante.

**Registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos:** Consiste en hacer dos listas comparativas; una de pensamientos automáticos negativos (ideas espontáneas) y otra de pensamientos alternativos, es decir, de aquellos pensamientos que contrarrestan los anteriores. La tarea para la casa: continuar el registro de pensamientos automáticos y alternativos durante la semana.

**Pensamiento primitivo-pensamiento maduro:** Técnica similar a la anterior, en la que se busca que el participante plantee reconozca el pensamiento primitivo (absolutista, categórico) y el pensamiento maduro (relativo, que no emite juicios de valor). La tarea para la casa consiste en el registro en una tabla de los pensamientos primitivos y tratar de encontrar pensamientos maduros que contrarresten a los anteriores.

**Técnica de dominio y agrado:** La técnica radica en enlistar los pensamientos de cosas que domina, aunque no sean de su agrado; y por otro lado de pensamientos de situaciones que le agradan y le hacen sentir bien, aunque no domine. De esta forma podrá descubrir qué tanto se enfoca en pensamientos y situaciones que no le agradan y qué tanto tiempo y esfuerzo le dedica a pensamientos positivos y

agradables. La actividad para la casa consiste en continuar con la técnica y llevar el registro a la siguiente sesión

**Técnica de “el quiero y el debo”:** Es similar a la técnica anterior, pero se anotan los pensamientos que le genera la realización de cosas por obligación y las que realiza porque realmente quiere hacerlo. En casa se continúa el registro de los “quiero” y los “debo” durante la semana.

**Técnica Intención paradójica:** Es una técnica en la que se plantea al participante continuar con los pensamientos que le generan molestia, en vez de buscar alejarlos. Se lleva a cabo con la finalidad de enfrentar al sujeto con sus distorsiones para que sea consciente de ellas y pueda modificarlas. La tarea que se debe realizar en la casa es continuar con la técnica durante la semana en la medida de lo posible.

**Técnica proyección futura:** Esta técnica busca que el participante escriba o verbalice cómo piensa que será su vida laboral en el futuro, con la finalidad de detectar las posibles creencias irracionales que se manifiesten durante el proceso y poder evidenciarlas para su posible cambio. La tarea en casa consiste en hacer un recuento por escrito de lo realizado en la sesión (cómo se sintió, qué cambios ha habido en relación a sus pensamientos y percepciones iniciales a las actuales.

**Técnica de comprobación de hipótesis:** Se refiere a la metáfora de “el ser humano como científico”, ya que consiste en que el sujeto tome sus ideas negativas como hipótesis, desarrollar métodos de validación de esas hipótesis y en base a ello, cambiar sus pensamientos o sus creencias en otras alternativas. Esto se logra a través de cuestionamientos como:

¿Cuál es la evidencia a favor o en contra de la creencia?

¿Cuáles son las interpretaciones alternativas de un acontecimiento o situación?

¿Cuáles son las implicaciones reales, si la creencia es correcta?

La actividad para realizar en casa es realizar y registrar la técnica de manera personal con pensamientos y situaciones que acontezcan durante la semana.

**Técnica Role playing o juego de roles:** Consiste en la escenificación o interpretación de diversos roles. Es “ponerse en los zapatos del otro”, aun cuando corresponda a opiniones contrarias a su manera de pensar. Tarea en casa: Registro de la relatoría de la sesión y sus conclusiones al respecto

**Técnica de la re-atribución:** En esta técnica se busca trabajar con las creencias negativas por las cuales atribuye a su deficiencia personal cualquier falla existente o supuesta. Se lleva a cabo a través de preguntas mediante las cuales el sujeto podrá descubrir múltiples factores que pueden intervenir en una experiencia adversa, y de esta forma tener una visión más objetiva de las cosas. Tarea para la casa: Registro de la sesión y conclusión personal de la misma.

**Técnica ventajas e inconvenientes:** Esta técnica se refiere al análisis de creencias; poniendo al sujeto frente a las ventajas y desventajas que le genera el cambiar dicha creencia. La tarea para llevar a cabo en casa consiste en realizar un ejercicio similar al que se llevó a cabo en la sesión.

**Técnica flecha descendente:** Esta técnica radica en formular una serie de preguntas al sujeto con la finalidad de llegar hasta el origen del pensamiento disfuncional subyacente. Tarea en casa: escuchar la grabación de la sesión y registrar por escrito una conclusión al respecto.

## Taller Nro 1

OBJETIVO: : Identificar las ideas irracionales y pensamientos negativos				
Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	-Bienvenida al grupo. -Presentación del docente y de los participantes. Organización general: -estructura de las Sesiones -normas del grupo objetivos del Programa -expectativas individuales. Explicación acerca de la terapia cognitiva. Carta de consentimiento informado.	Computadora  Internet Software de videoconferencias. Diapositivas Carta de consentimiento informado.	Carta de consentimiento informado	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
30 minutos	Técnica de la triple pensamiento, estado	Cuadro de triple columna.	Cuadro de triple columna	No aplica en esta actividad



pensamiento, estado de ánimo.

Análisis de la relación entre pensamientos y creencias.

Participación del grupo

---

**Actividades de cierre**

---

Media hora	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro de triple columna	Participación del grupo	Continuar el llenado de la tabla con las situaciones que acontecen y generen conflicto en el estudiante y anotarles en el cuadro de triple columna.
------------	---	--------------------------	-------------------------	---

---

**Técnica de la triple columna: situación, pensamiento, estado de ánimo.**

En esta técnica se elabora una tabla con tres columnas: una para anotar la situación que provoca conflicto, la segunda para el pensamiento que se genera como resultado de esa situación y finalmente, la tercera columna es para anotar el estado de ánimo que surge de ese pensamiento.

Observaciones

## Taller 2

OBJETIVO: Identificar las ideas irracionales y pensamientos negativos				
Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador	Computadora Internet Software de Videoconferencias Cuadro de sesión anterior.	Participación del grupo	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
30 minutos	Técnica de Registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos. Análisis de autoregistros.	Cuadro para el registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos	Registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos	No aplica a esta actividad
<b>Actividad de cierre</b>				
30 minutos	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro para el registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos	Participación del grupo	Continuar con el registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos que acontezcan y lleven a la siguiente sesión.

**Técnica de registro de pensamientos automáticos y pensamientos alternativos:** Consiste en hacer dos listas comparativas: una de pensamientos automáticos negativos (ideas espontáneas) y otra de pensamientos alternativos, es decir, de aquellos pensamientos que contrarrestan los anteriores

**OBSERVACIONES:**

**Taller 3**

OBJETIVO : Identificar las ideas irracionales y pensamientos negativos				
Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de registro de la sesión anterior.	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
Actividades de desarrollo				
30 minutos	-Análisis de errores en el procesamiento de la información (sesgos sistemáticos) -Pensamiento primitivo-pensamiento maduro.	Cuadro de registro de pensamientos primitivos y pensamientos maduros.	Registro de pensamiento primitivos y pensamiento maduros.	No aplica en esta actividad

<b>Actividades de cierre</b>				
30 minutos	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro de registro de pensamientos primitivos y pensamientos maduros.	Participación del grupo	registro en una tabla de los pensamientos primitivos y tratar de encontrar pensamientos maduros que contrarresten a los anteriores.

### **Técnica del Pensamiento primitivo-pensamiento maduro:**

Técnica similar a la anterior, en la que se busca que el participante plantee y reconozca el pensamiento primitivo (absolutista, categórico) y el pensamiento maduro (relativo, que no emite juicios de valor).

### **OBSERVACIONES:**

## Taller 4

<b>Objetivo:</b> Identificar los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona				
Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior.	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
Media hora	Técnica de dominio y agrado Análisis de los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona. Maximización-minimización.	Cuadro de registro para la técnica de "Dominio y agrado"	Registro para la técnica de "Dominio y agrado"	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				

Media hora	Reflexión por parte de los participantes acerca de los temas tratados (pensamientos e ideas que generan	Cuadro de registro para la técnica de "Dominio y agrado"	Participación del grupo.	Continuar con la técnica y llevar el registro a la siguiente sesión
------------	---	--	--------------------------	---

### **Técnica de dominio y agrado:**

La técnica radica en enlistar los pensamientos de cosas que domina, aunque no sean de su agrado; y por otro lado de pensamientos de situaciones que le agradan y le hacen sentir bien, aunque no domine. De esta forma podrá descubrir qué tanto se enfoca en pensamientos y situaciones que no le agradan y qué tanto tiempo y esfuerzo le dedica a pensamientos positivos y agradables.

### **OBSERVACIONES:**

## Taller 5

OBJETIVO: Identificar los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona				
Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computadora Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
30 minutos	Técnica de “el quiero y el debo”. Pensamientos estresantes y pensamientos relajantes. Inferencia arbitraria.	Cuadro de registro para la técnica del “debo y el quiero”.	Registro de las actividades que le gustan y las que no le agradan.	No aplica en esta actividad
<b>Activades de cierre</b>				
30 minutos	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del	Cuadro de registro para la técnica del “debo y el quiero”.	No aplica en esta actividad	continuar el registro de los “quiero” y los “debo” durante la semana.

---

facilitador para  
enriquecer el diálogo

---

**Técnica de “el quiero y el debo”:**

Es similar a la técnica anterior, pero se anotan los pensamientos que le generan la realización de cosas por obligación y las que realiza porque realmente quiere hacerlo.

**OBSERVACIONES**



## Taller 6

OBJETIVO: Identificar los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona				
Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computadora Internet Software videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
30 minutos	Técnica Intención paradójica Análisis de abstracciones selectivas y pensamientos dicotómicos.	Cuadro para registro de la técnica Power point	Registro de la actividad realizada	No aplica en esta actividad No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				
30 minutos	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del	Cuadro para registro de la técnica	Participación del grupo	Continuar con la técnica durante la semana en la medida de lo posible

---

facilitador para  
enriquecer el  
diálogo

---

**Técnica Intención paradójica:**

Es una técnica en la que se plantea al participante continuar con los pensamientos que le generan molestia, en vez de buscar alejarlos. Se lleva a cabo con la finalidad de enfrentar al sujeto con sus distorsiones para que sea consciente de ellas y pueda modificarlas.

Abstracciones selectivas. – Se refiere a centrarse en un aspecto o detalle concreto, ignorando cualquier otro aspecto que tenga que ver con la situación.

Pensamientos dicotómicos. - forma de pensar en la que solo se contemplan dos alternativas que son totalmente opuestas y excluyentes entre sí.

**OBSERVACIONES:**

## Taller 7

OBJETIVO : Identificar los pensamientos e ideas que generan afectaciones en la persona				
Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computadora Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
30 minutos	Técnica proyección futura Análisis de las creencias irracionales: personalización y generalización excesiva.	Cuadro para el Registro de Proyección futura.	Registro de Proyección futura.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				
30 minutos	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo.	Cuadro para el Registro de Proyección futura.	Participación del grupo	Hará un recuento de lo realizado (cómo se sintió, qué cambios ha habido en relación a sus percepciones iniciales a las actuales.

### **Técnica proyección segura**

esta técnica busca que el participante escriba o verbalice cómo piensa que será su vida laboral en el futuro, con la finalidad de detectar las posibles creencias irracionales que se manifiesten durante el proceso y poder evidenciarlas para su posible cambio.

**Personalización.** - Considerar que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella.

**Generalización excesiva.** - Cuando anticipamos que las cosas pasen siempre de la misma forma porque siempre fue así. La generalización excesiva es una distorsión del pensamiento que ocurre cuando antes de hacer una cosa, o en respuesta a cierta situación desagradable, pensamos que las cosas saldrán mal, basándonos en cosas que pasaron antes.

### ***OBSERVACIONES:***

**Taller 8** **Objetivo:** identificar las creencias irracionales preexistentes y buscar soluciones alternativas

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computadora Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
30 minutos	Técnica de comprobación de hipótesis. Análisis de hipótesis	Registrar algunas de las creencias irracionales detectadas y contestar: ¿Cuál es la evidencia a favor o en contra de la creencia? ¿Cuáles son las interpretaciones alternativas de un acontecimiento o situación? ¿Cuáles son las implicaciones reales, si la creencia es correcta?	Registro de creencias y su análisis.	No aplica en esta actividad

<b>Actividades de cierre</b>				
30 minutos	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo	Cuadro de registro	Participación del grupo	Realizar y registrar la técnica de manera personal con pensamientos y situaciones que acontezcan durante la semana.

***Técnica de comprobación de hipótesis:***

Se refiere a la metáfora de “el ser humano como científico”, ya que consiste en que el sujeto tome sus ideas negativas como hipótesis, desarrollar métodos de validación de esas hipótesis y en base a ello, cambiar sus pensamientos o sus creencias en otras alternativas. Esto se logra a través de cuestionamientos como:

- ¿Cuál es la evidencia a favor o en contra de la creencia?
- ¿Cuáles son las interpretaciones alternativas de un acontecimiento o situación?
- ¿Cuáles son las implicaciones reales, si la creencia es correcta?

***OBSERVACIONES:***

**TALLER 9** **Objetivo:** identificar las creencias irracionales preexistentes y buscar soluciones alternativas

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computador Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
30 minutos	Role playing Los participantes realizarán una escenificación o interpretación de diversos roles en los que se trate de alguna creencia irracional de otro compañero. *Técnica de la re-atribución Analizar una creencia irracional y a través de preguntas lograr entender que no todo lo que ocurre	Cuadro de registro del role playing  Cuadro de registro de la técnica de re-atribución.	Cuadro de registro del role playing  Cuadro de registro de la técnica de re-atribución.	No aplica en esta actividad

	es por culpa suya y poder tener una visión mas objetiva de las cosas			
	<b>Actividades de cierre</b>			
30 minutos	Comentarios por parte de los participantes acerca de la actividad realizada y participación del facilitador para enriquecer el diálogo	Cuadro de registro	Participación del grupo	Registro de la relatoría de la sesión y sus conclusiones al respecto.

### **Técnica Role playing o juego de roles:**

Consiste en la escenificación o interpretación de diversos roles. Es “ponerse en los zapatos del otro”, aun cuando corresponda a opiniones contrarias a su manera de pensar.

### **Técnica de la re-atribución:**

En esta técnica se busca trabajar con las creencias negativas por las cuales atribuye a su deficiencia personal cualquier falla existente o supuesta. Se lleva a cabo a través de preguntas mediante las cuales el sujeto podrá descubrir múltiples factores que pueden intervenir en una experiencia adversa, y de esta forma tener una visión más objetiva de las cosas.

### **OBSERVACIONES:**



## **Taller. 10**

**Objetivo:** identificar las creencias irracionales preexistentes y buscar soluciones alternativas

Horario	Actividades de inicio	Recursos y materiales de apoyo	Producto	Tarea para la siguiente sesión
1 hora	Se trabajará con la actividad que se dejó como tarea, permitiendo la participación del grupo y aportando los comentarios necesarios por parte del facilitador.	Cuadro de la sesión anterior. Computador Internet Software de videoconferencias	Participación del grupo.	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de desarrollo</b>				
30 minutos	Trabajo con esquemas mentales: técnica de ventajas e inconvenientes Identificación de esquemas predisponentes: técnica flecha descendente.	Cuadro de Registro de las técnicas	Registro de las técnicas	No aplica en esta actividad
<b>Actividades de cierre</b>				
30 minutos	Búsqueda de interpretaciones alternativas. Comentarios finales del grupo y del facilitador. Cierre del curso/taller.	Cuadro de registro	Participación del grupo	Registro de la sesión y conclusión personal de la misma Realizar en casa un ejercicio similar al que se llevó a cabo en la sesión. escuchar la grabación de la sesión y registrar por escrito una conclusión al respecto.

**Técnica ventajas e inconvenientes:**

Esta técnica se refiere al análisis de creencias; poniendo al sujeto frente a las ventajas y desventajas que le genera el cambiar dicha creencia.

**Técnica flecha descendente:**

Esta técnica radica en formular una serie de preguntas al sujeto con la finalidad de llegar hasta el origen del pensamiento disfuncional subyacente.

**RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES**

# EVIDENCIA BASE DE DATOS

BASE DE DATOS - PAMELA - Excel

Archivos Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

Calibri 11 Fuente Alineación Número Estilos Celdas Edición

Portapapeles Pegar

Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

CZ13

SUJETOS	D1: Necesidad de aprobación										D2: Perfeccionismo										D3: Culpabilización									
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	
3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	
4	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	
6	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	
8	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	
9	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	
10	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	
11	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	
12	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
13	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	
16	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
18	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

PRE TEST POS TEST Resultados generales GRÁFICOS

Listo Calcular Accesibilidad: es necesario investigar

BASE DE DATOS - PAMELA - Excel

Archivos Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

Calibri 11 Fuente Alineación Número Estilos Celdas Edición

Portapapeles Pegar

Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

BT2 D8: Altas autoexpectativas

SUJETOS	D1: Necesidad de aprobación										D2: Perfeccionismo										D3: Culpabilización							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26		
1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2
3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
4	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
5	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
8	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1
9	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2
10	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2
11	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
12	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2
13	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
15	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
17	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
18	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
19	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2
20	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

PRE TEST POS TEST Resultados generales GRÁFICOS

Listo Calcular Accesibilidad: es necesario investigar

BASE DE DATOS - PAMELA - Excel

Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

Calibri 10 A A Ajustar texto General

Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

S210

de fiabilidad cuando es menos de 50 datos se trabaja con shapiro wilk  
 cuando es mas de 50 datos se trabaja con Kolmogorov-smirnov

N de elementos PRE TEST Rho Spearman Lo utilizamos cuando no hay normalidad H0  
 100 Pearson Lo utilizamos cuando hay normalidad H1

cuando es menor de 0.05 se acepta la hipotesis H0 se rechaza la hipotesis alterna  
 cuando es mayor de 0.05 se rechaza H0 y se acepta la hipotesis H1  
 H1 Cuando los datos tienen distribución normal  
 H0 Cuando los datos no tienen distribución normal

Nivel significancia

Confianza 95%  
 Significancia (ALFA): 5% **a = 0.05**

**Pruebas de normalidad**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE TEST	0.250	20	0.002	0.837	20	0.003
POS TEST	0.149	20	.200 <sup>*</sup>	0.942	20	0.026

**Pruebas de normalidad**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
DIFFERENCIA	0.206	20	0.025	0.691	20	0.028

PRE TEST POS TEST **Resultados generales** GRÁFICOS

Listo Calcular Accesibilidad: es necesario investigar 85%