



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

“Creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés en los
estudiantes de 5to de secundaria de un colegio de alto riesgo del distrito de
Los Olivos, 2014”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN PSICOLOGÍA**

AUTORA:

CACHAY CASTAÑEDA, Carolyn

ASESORES:

Dr. VALLEJOS SALDARRIAGA, José Francisco

Mg. FLORES MORALES, Jorge Alberto

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

VIOLENCIA

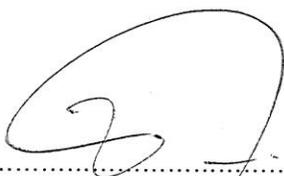
LIMA – PERÚ

2014

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don (a) CACHAY CASTAÑEDA Carolyn, cuyo título es: "Creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria de un colegio de alto riesgo del distrito de Los Olivos"

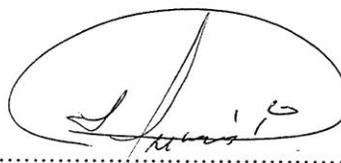
Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: 14 (número) catorce (letras).

Lima Norte, 07 de julio del 2014



.....
PRESIDENTE

Dr. José Vallejos Saldarriaga



.....
SECRETARIO

Lic. Luis Guzmán Robles



.....
VOCAL

Lic. María Chalco Flores

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

Dedicatoria

A esas personas importantes en mi vida, que siempre estuvieron listas para brindarme toda su ayuda, ahora me toca regresar un poquito de todo lo inmenso que me han brindado. Con todo mi cariño esta tesis se la dedico a ustedes: papá y mamá.

Para ti y por ti Santiago, mi pequeño hijo; todo mi amor y esfuerzo.

Agradecimiento

A todas aquellas personas que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

Gracias mamá y papá, porque me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio.

A mis hermanos mayores Estefanía y Andréa Cachay Castañeda, por ser mis mejores ejemplos a seguir.

Al compañero de mi vida: Jorge Luis Mayer Olaya, quien durante estos años de carrera ha sabido apoyarme para continuar y nunca renunciar. Gracias por tu apoyo y amor infinito.

A mi pequeño hijo Santiago, quien es mi mayor inspiración y motivación para lograr mis objetivos y así llegar a ser un ejemplo para él. Te amo mi amor.

A mis profesores: Dr. José Vallejos Saldarriaga y Mg. Jorge Alberto Flores Morales por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de mi investigación; por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida.

A Katherine Machuca, quien en un corto tiempo se convirtió en una gran amiga, brindándome su tiempo para ayudarme en la realización de mi investigación.

A todos ustedes muchas gracias, de todo corazón.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Carolyn Cachay Castañeda, estudiante de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI 70579771, con la tesis titulada “Creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria de un colegio de alto riesgo del distrito de Los Olivos en el año 2014” declaro bajo juramento que: 1) La tesis es de mi autoría. 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente. 3) La tesis no ha sido auto plagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional. 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada. De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima,

Carolyn Cachay Castañeda

DNI: 70579771

Presentación

Hoy en día en las Instituciones Educativas no sólo se tienen presente factores de conocimiento, sino también aspectos psicológicos siendo un complemento importante para el avance de los estudiantes de manera integral. Uno de los puntos considerados son las creencias irracionales. En relación con lo académico, este aspecto ha sido tomado debido a los diversos casos que se han ido presentando con frecuencia ya sea en instituciones públicas y privadas. Se realizaron una serie de estudios relacionados con el tema mencionado.

Otro aspecto tomado en cuenta es la influencia del uso de los modos de afrontamiento al estrés ya que se ve la falta de un uso adecuado de los mismos, teniendo en cuenta que los mismos es la manera en que el sujeto enfrenta una situación estresante y la domina. Esta respuesta depende de las experiencias anteriores, la auto apreciación de las propias capacidades y las motivaciones influyen en este proceso activo de adaptación (Carver, 2006).

A pesar de la importancia de las variables mencionadas no se cuenta con una investigación donde estén presente las mismas, por ello la siguiente investigación pretende mostrar la relación que existe entre las Creencias Irracionales y los Modos de Afrontamiento al Estrés entre los estudiantes de 5to de secundaria en el Distrito de Los Olivos.

Espero que la presente investigación contribuya a toda la población académico profesional y sobretodo sea el inicio de muchas investigaciones donde se consideran las variables ya que facilita la ayuda para el avance y crecimiento personal de las personas.

ÍNDICE

PÁGINAS PRELIMINARES

Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Resumen	xi
Abstract	xii

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática	13
1.2. Trabajos previos	15
1.3. Teorías relacionadas al tema	20
1.3.1. Creencias irracionales	20
1.3.2. Modos de afrontamiento al estrés	26
1.4. Formulación del problema	36
1.5 Justificación del estudio	37
1.6 Hipótesis	38
1.7. Objetivos	39

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación	40
2.2. Variables y definición operacional	40
2.2.1. Creencias irracionales	40
2.2.2. Modos de afrontamiento al estrés	44
2.3. Población y muestra	46
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	48

2.4.1. Inventario de creencias irracionales	48
2.4.2. Cuestionario de afrontamiento al estrés	51
2.5. Métodos de análisis de datos	55
2.6. Aspectos éticos	56
III. RESULTADOS	
3.1. Resultados descriptivos	57
3.2. Prueba de normalidad	66
3.3. Prueba de hipótesis general	67
3.4. Correlaciones	69
IV. DISCUSIÓN	75
V. CONCLUSIONES	78
VI. RECOMENDACIONES	79
VII REFERENCIAS	80
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLA

	Pág.
Tabla 1 Niveles del inventario de creencias irracionales	42
Tabla 2 Percentiles del Cuestionario de creencias irracionales	42
Tabla 3 Niveles de modos de afrontamiento al estrés	45
Tabla 4 Percentiles de modos de afrontamiento al estrés	45
Tabla 5 Índice de consistencia interna mediante KR20 para el inventario de creencias irracionales	50
Tabla 6 Correlación ítem – test para el inventario de creencias irracionales (n° 250)	50
Tabla 7 Índice de consistencia interna mediante KR20 para el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) (n° 250)	53
Tabla 8 Correlación ítem – test para el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) (n°250)	54
Tabla 9 Estadísticos descriptivos para creencias irracionales	57
Tabla 10 Aprobación por niveles en la muestra total	58
Tabla 11 Perfección por niveles en la muestra total	58
Tabla 12 Castigo por niveles en la muestra total	59
Tabla 13 Frustración por niveles en la muestra total	59
Tabla 14 Locus externo por niveles en la muestra total	60

Tabla 15	Miedo a lo nuevo por niveles en la muestra total	60
Tabla 16	Evadir problemas por niveles en la muestra total	61
Tabla 17	Dependencia por niveles en la muestra total	61
Tabla 18	Determinación del pasado por niveles en la muestra total	62
Tabla 19	Pasividad y ocio por niveles en la muestra total	62
Tabla 20	Estadísticos descriptivos para modos de afrontamiento al estrés	63
Tabla 21	Afrontamiento enfocado en el problema por niveles en la muestra total	64
Tabla 22	Afrontamiento enfocado en la emoción por niveles en la muestra total	64
Tabla 23	Afrontamiento evitativo por niveles en la muestra total	65
Tabla 24	Prueba de normalidad para las variables estudiadas mediante la prueba de Kolmogorov Smirnov	66
Tabla 25	Correlación entre creencias irracionales y modos de afrontamiento al estrés	67
Tabla 26	Correlación entre creencia irracionales y modos de afrontamiento al estrés según sexo	69
Tabla 27	Correlación entre creencias irracionales y modos de afrontamiento al estrés según edad	71

RESUMEN

La investigación desarrollada tiene como objetivo principal determinar el grado de relación entre las Creencias Irracionales y los Modos de Afrontamiento al Estrés, en estudiantes de secundaria de una institución educativa de alto riesgo del Distrito de Los Olivos. La muestra estuvo conformada por 250 alumnos estudiantes de quinto de secundaria. Se aplicaron dos pruebas, una es el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y la segunda, el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE). Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, consta de 100 ítems donde ve varias escalas que evalúan las Creencias Irracionales y Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés consta de 52 ítems. Los resultados pusieron de manifiesto que las variables mencionadas anteriormente presentan una correlación significativa, mostrando que los estudiantes que se encuentra en un nivel promedio en ambas variables, por lo tanto logran manejar y tener el uso adecuado de los Modos de Afrontamiento al Estrés, para un mejor desenvolvimiento en el ámbito académico.

Palabras clave: *Creencias Irracionales, Modos de Afrontamiento al Estrés, Estrés, Distres.*

ABSTRACT

The present work has as aim determine the relation that exists between the Irrational Beliefs and the Manners of Confrontation to the Stress, for it students took a sample of secondary of an I.E. of the District of The Olive trees. The participants were 250 pupils' students of 5 ° of secondary. Previously present a significant correlation, showing that the students that he is in an average level in both variables therefore manage to handle and to have the suitable use of the Manners of Confrontation to the Stress, for a better development in the academic area. Two tests were applied; one is the Inventory of Irrational Beliefs of Albert Ellis and the second one, the Questionnaire of Manners of Confrontation to the Stress (CORNERED). Inventory of Albert Ellis's Irrational Beliefs, it consists of 100 articles where it sees several scales that evaluate the Irrational Beliefs and Questionnaire of Manners of Confrontation to the Stress consists of 52 articles. The results revealed that the variables mentioned previously present a significant correlation, showing that the students that he is in an average level in both variables therefore manage to handle and to have the suitable use of the Manners of Confrontation to the Stress, for a better development in the academic area.

Key words: *Irrational beliefs, Manners of Confrontation to the Stress, Stress, Distress.*

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

Las Creencias Irracionales en la actualidad son uno aspectos que necesitan prioritariamente ser abordados en las instituciones educativas del país, ya que influyen negativamente en los aspectos académicos, sociales, conductuales y también emocionales de los estudiantes. De acuerdo a lo señalado la importancia de trabajar sobre esta variable debido a que se caracterizan por no ajusta lo que la realidad exige, conduciendo a respuestas imprecisas que por lo habitual representan una generalización.

De acuerdo con lo señalado por Ellis y Grieger (1990, citado en Chaves y Quinceno, 2009), estas creencias irracionales asumen una posición de órdenes o señalamientos, deberes y necesidades que tienen como resultado emociones inadecuadas.

Por otra parte, los modos de afrontamiento al estrés, forman parte de estas respuestas no saludables producto de las distorsiones a nivel del pensamiento en los estudiantes.

Según la Teoría Racional Emotiva de Albert Ellis (Oblitas, 2008) señala que gran parte de los problemas psicológicos obedecen a patrones de pensamientos irracionales que colocan al sujeto en situaciones de estrés o ansiedad.

El estrés, en función a lo señalado por es uno de los factores que prevalecen en las jóvenes; en general, reaccionan a la tensión de manera consistente con sus personalidades: unas enfrentan las causas directamente, otras de modo indirecto; algunas son activas al expresarlo y otras optan por la ruta pasiva (Schmitz, 2007).

Entonces, el estrés es una forma a través de la cual, el cuerpo reacciona adaptándose a estímulos medio-ambientales e internos que pueden ser considerados como amenazantes o emocionalmente perturbadores (Carver, 2006).

Por otra lado y haciendo énfasis en la psicología cognoscitiva, se tienen en cuenta las estructuras, así como los procesos y eventos relacionados al campo del pensamiento y su influencia en los diferentes problemas de corte emocional que enfrenta la persona; esto se sostiene debido a que las creencias racionales mantienen concordancia con comportamientos saludables, mientras que las irracionales, conducen a comportamientos desadaptativos, tanto para el entorno como para sí mismo (Ellis y Bernard 1990, Vernon 1989 citado por Calvete y Cardeñoso, 1999, p.185).

Siguiendo con las ideas irracionales, Ellis y Bernard (1990), afirman que son un conjunto de pensamientos de carácter evaluativo y absolutista, que se expresan como mandatos y que están relacionadas a emociones que provocan ansiedad, angustia, depresión, que difícilmente aportan al alcance de las metas personales; mientras que las racionales, se acompañan de emociones saludables que se relacionan con el placer, dolor, frustración pero que bien llevadas, acercan al individuo a la realización personal.

En la etapa de la adolescencia -población que se evalúa y se tiene en consideración para la investigación aquí desarrollada- refleja una serie de cambios que lo hacen vulnerable y propenso a tener predominantemente creencias irracionales, estos cambios producto de aspectos físicos, psicológicos, emocionales y además tecnológicos, hacen que los riesgos se eleven aún más; y antes las distorsiones a nivel de pensamiento, los modos de afrontar estos cambios que generan estrés en el estudiante lo llevan a tener respuestas des-adaptativas, provocando frustración en el mismo.

Al pasar de los años la aparición de los diferentes problemas relacionados a estos temas se ha ido incrementado y presentado con mucha frecuencia perjudicando muchas veces el avance tanto personal como académico de un adolescente.

1.2. Trabajos previos

Para la elaboración de la investigación se revisó literatura nacional e internacional relacionados con el presente problema de estudio, no hallándose ninguno que guarde relación directa; sin embargo, a continuación se presentan algunos estudios cuya investigación coincide con algunas de las variables del estudio realizado.

1.2.1. Trabajos internacionales

Chaves y Quiceno (2010) realizaron un estudio que tuvo como finalidad validar un cuestionario de creencias irracionales en el país de Colombia. Para ejecutar la validación se incluyó las propiedades psicométricas del Test de Creencias Irracionales (TCI), construido por Cardeñoso y Calvete en el año 1999, dicho cuestionario consta de 46 reactivas con cuatro opciones de respuesta, así mismo evalúa 8 ideas irracionales las cuales se describen a continuación: Necesidad de aceptación de parte de los demás, altas expectativas sobre sí mismo, sentimiento de culpa, autorregulación emocional, dependencia, frustración ante el cambio, perfeccionismo, evitación de problemas. En cuanto los resultados obtenidos, la confiabilidad del estudio obtenida por el procedimiento estadístico del alpha de Cronbach, arrojan altos indicadores para las ocho sub escalas, considerándolas altas y estables.

Coppari (2010) investigó las variables creencias irracionales e indicadores depresivos con el objetivo de identificar el nivel de relación existente. El marco muestral estuvo compuesto por 94 estudiantes de nivel universitario de ambos sexos pertenecientes a la carrera de psicología. En la parte metodológica se usó un diseño descriptivo, correlacional y comparado. Los instrumentos para recoger la información fueron los siguientes: Inventario de creencias irracionales de Ellis y el inventario de depresión de Beck. En cuanto a los resultados, se concluyó a nivel socio demográfico que el 42,55% de las mujeres y el 57% de los hombres tienen entre 18 y 29 años, así mismo, se obtuvo una relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y los indicadores depresivos, concluyendo de esta manera que a

más creencias irracionales mayores indicadores de depresión en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología.

Carbonero, Antón y Feijó (2010), estudiaron las variables Creencias irracionales y conductas de consumo, con el objetivo de determinar la relación entre ambas, en una muestra de adolescentes de una institución educativa de nivel secundaria. La investigación tuvo un diseño no experimental – transversal, de tipo correlativo. Para recoger la información, se utilizaron las siguientes pruebas psicológicas: TCI-A (para medir conductas de consumo) y el inventario de creencias irracionales de Cardeñoso y Calvete. A nivel de resultados, se determinó que existen diferencias a nivel significativa entre el antropocentrismo y la evitación de problemas ($p = .002$; $r = .225$), además una relación significativa entre la aceptación y el éxito ($p = .048$; $r = .143$), así mismo el egocentrismo mantiene una relación negativa con la evitación de problema ($p = .010$; $r = -.186$), sin embargo se relaciona de manera positiva con la culpabilización ($p = .001$; $r = .229$), por último la correlación del objetivo general es significativa, sin embargo en un sentido negativo ($p = .002$; $r = -.235$)

Díaz, Tabares y Orozco (2010) decidieron estudiar las variables estrategias de afrontamiento y el síndrome de Burnout con la finalidad de determinar su grado de asociación en un grupo de docente de nivel primaria y bachillerato. La muestra estuvo conformada por un total de 47 docentes de nivel primario y bachillerato de una institución educativa de la ciudad de Bogotá. Se utilizaron para recoger los datos los siguientes instrumentos: Inventario de Burnout de Maslach y la Escala de Estrategias de afrontamiento de Coping (Modificada). En cuanto a los resultados del estudio, se encontró que existen niveles medios de Burnout en los docentes, con diferencias significativas en los grados mayores (sexto, séptimo y octavo); además existe una relación significativa y positiva entre el síndrome de Burnout y las siguientes estrategias de afrontamiento: espera, expresión de la dificultad de afrontamiento, evitación emocional; mientras que se relaciona negativamente con las siguientes estrategias: solución de problemas, reevaluación positiva.

Rodríguez y Scharagrodsky (2008) investigaron las estrategias de afrontamiento de estrés en Policías de la provincia de Buenos Aires. La muestra estuvo constituida de 770 policías de ambos sexos, a los cuales se les aplicó la versión española Cuestionario de Afrontamiento al estrés COPE. En función a los resultados, se encontró a nivel descriptivo que la estrategia de afrontamiento más usada es que hace énfasis en la evaluación, mientras que el análisis lógico, se encuentra por debajo de las estrategias de evaluación y re-definición cognitiva, en cuanto a elección. Por otra parte, se halló que en la dimensión de afrontamiento dirigida al problema existen diferencias en cuanto a sus estrategias, en donde predomina aquella que tiene que ver con la forma en la que se solucionan los problemas, siendo también el autocontrol afectivo elegido en función a la dimensión centrada en la emoción, así mismo existieron diferencias significativas en función al sexo, en la dimensión señalada.

1.2.2. Trabajos nacionales

Ayudante, Inciso y Zeballos (2011) realizaron la construcción de un cuestionario de creencias irracionales con la finalidad de evaluar las mismas en un grupo de adolescentes. El diseño utilizado fue el no experimental de características psicométricas. La muestra estuvo conformada por un total de 215 adolescentes de ambos sexos que cursaban el 2do y 3er año de secundaria. Para determinar la validez y confiabilidad del instrumento se utilizó el cuestionario de creencias irracionales (CIA), conformado por 19 ítems, que evalúa las dimensiones de: Control emocional, altas auto-expectativas, necesidad de aceptación, indefensión ante el cambio, perfeccionismo, dependencia, evitación de problemas, tendencia a culpabilizar. En cuanto a los resultados, se determinó que existe un adecuado nivel de consistencia interna de la prueba al igual que de las dimensiones. En conclusión el cuestionario es válido y confiable.

Tang (2011) realizó un estudio con la finalidad de identificar las creencias irracionales en adolescentes infractores privados de su libertad. Se desarrolló un diseño no experimental – transversal, de tipo descriptivo. La muestra se

conformò con un total de 123 internos adolescentes acusados de delito sexual de un Centro Juvenil de Lima, que fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico de corte intencional. Para recoger la información cuantitativa, se hizo uso de los siguientes instrumentos: ficha sociodemográfica, inventario de creencias irracionales. En función a los resultados, existe un elevado nivel de creencias irracionales en los adolescentes evaluados (92%).

Ticona, Paucar y Llerena (2010) investigaron la relación entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria. La metodología empleada tuvo como diseño no experimental, de tipo correlacional. El marco muestral estuvo conformado por 234 estudiantes de ambos sexos, de primero a cuarto de secundaria. A nivel de métodos se utilizò la encuesta, y como técnica psicométrica, los siguientes instrumentos: Escala de estrés de Holmes y Hare, y el cuestionario de Estilos de afrontamiento COPE. Se concluyó que la mayor población estudiada estuvo conformada por el sexo femenino, cuyas edades oscilaban entre los 19 y 20 años, por otra parte, los mayores niveles de estrés se encontraron en los estudiantes de primer año; del lado de las estrategias de afrontamiento, las más utilizadas en los estudiantes son: la planificación y el afrontamiento directo, en cuanto la dimensión del afrontamiento orientada a la emoción en primer lugar de utilidad está la “reinterpretación positiva”, en segundo lugar “negación”, mientras que en las estrategias orientadas a la percepción, los adolescentes usan más el “desentendimiento mental” y “enfocar emociones”.

Quintana, Montgomery y Malaver (2009) evaluaron si la manera en que se percibe la violencia establecía diferencias significativas a nivel de los modos de afrontamiento al estrés y la resiliencia. EL marco muestral se constituyó por 330 adolescentes. Para el recojo de información se utilizó la Escala de tipo Espectador de Violencia entre pares (culpabilizado, amoral, indiferente y prosocial), el Cuestionario de Modos de Afrontamiento y la Escala de Resiliencia. Los resultados obtenidos demostraron que existen diferencias

significativas en ciertos modos de afrontamiento manifestado por los distintos tipos de espectadores de violencia.

Julca y Miranda (2007) realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la personalidad tipo A y el los modos de afrontamiento al estrés en docentes. En cuanto a la metodología empleado, se utilizò un diseño no experimental de característica transversal, teniendo como tipo de estudio del correlacional. La muestra se conformò con un total de 45 docentes de ambos sexos, evaluados por un total de 641 estudiantes de secundaria de la institución educativa "Isaías Ardiles". Para el recojo de información se hizo uso de la prueba de Eysenck de personalidad en su forma A, mientras que para la otra variable el cuestionario de modos de afrontamiento de Carver, finalmente el cuestionario de evaluación de desempeño docente de Julca. En los resultados se evidenció que, existen tendencias en los profesores a presentar conductas de tipo A, además, un alto porcentaje de docentes emplea un nivel moderado de afrontamiento al estrés. Por último, existen diferencias significativas en los docentes en función al sexo de los mismos,

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Creencias irracionales

En palabras de Chaves y Quinceno (2010), las creencias irracionales mantienen una relación con el no ajuste con la realidad, esto debido a que se gestan a raíz de un estímulo que no es interpretado adecuadamente y cuya consecuencia recae sobre las deducciones imprecisas que no se sostienen de las evidencias, representando interrupciones a nivel de conductas. Estas formas de mal interpretar la realidad generan en la persona emociones que a la larga producen trastornos de ansiedad y depresión.

De acuerdo con lo señalado anteriormente, un alto porcentaje de personas en la actualidad persiguen sus objetivos guiándose por pensamientos distorsionados, en otras palabras de manera sobre-exigente, carentes de flexibilidad, asignándoles valores aversivos a las diferentes circunstancias que atraviesan. Según la Terapia Racional Emotiva propuesta por Ellis (1958) las evaluaciones irracionales se configuran a través de los “debo” y “tengo que”, asumiendo de esta forma, posiciones dogmáticas que alteran la realización de los objetivos planteados, generando emociones y conductas disfuncionales.

Las palabras que guardan relación con los “debo” y “tengo que” son agrupadas en tres grandes áreas que engloban las siguientes creencias: la primera guarda relación con el actuar – hacer, y ello tiene que ver con el “funcionar perfectamente y no cometer algún error”, estas premisas están íntimamente relacionadas con problemas de ansiedad, culpa y depresión; en función a la segunda área, ésta tiene que ver con “usted debe tratarme muy bien, perfectamente”, cuya consecuencia deriva en emociones como la ira y comportamientos pasivo-agresivos o violentos; por último se encuentra el área de “las variables que rigen mi vida tienen que estar acordes a lo que espero, siendo éstas cómodas, fáciles y muy buenas”, conduciendo a experimentar desvalorización de la persona y problemas de disciplina (Lega, 1993).

Entonces, en función a las grandes áreas señaladas en el párrafo anteriores, se derivan tres conclusiones de carácter irracional a las que llega la persona, siendo éstas las siguientes: Tremendismo, baja tolerancia a la frustración y Condenación. La primera conclusión (el tremendismo) es considerado como la inclinación de la persona a engrandecer lo negativo de una situación determinada, la segunda conclusión (baja tolerancia a la frustración), refleja la intención incrementar lo insoportable de un acontecimiento y además considerarla como insufrible, por último se encuentra la conclusión que tiene que ver con la condenación, que es la valoración negativa del comportamiento de uno mismo y de los demás ante cualquier evento o situación determinada, ésta también se aplica a cuando la persona alcanza un objetivo pero cree no merecerlo (Lega, Caballo y Ellis, 1997).

1.3.1.1. Características de las creencias irracionales

Bernard, Joyce y Rosewarne (1983) consideras que las creencias irracionales asumen unas características y rasgos particulares que se muestra a continuación:

- Son falsas: Es decir, no guarda concordancia con la realidad, debido a que se inician de interpretaciones que no se ajustan a lo evidente, representado en muchas circunstancias sobre-generalizaciones por las deducciones inadecuadas.
- Son órdenes o mandatos: Es decir asumen las posiciones rígidas de cumplir deberes que en diversas situaciones son difíciles de cumplir.
- Conducen a emociones inadecuadas: Teniendo como consecuencias problemas de depresión, ansiedad o angustia.
- No ayudan a lograr los objetivos: Debido a las formas de pensamiento absolutistas y por ende el desbordamiento emocional, que impiden una visión clara para la consecución de tareas que refuercen los aspectos favorables de día a día.

1.3.1.2. Evaluación de las creencias irracionales

Las conceptualizaciones acerca de las ideas irracionales propuestas por Ellis, han servido para que investigadores desarrollen con el pasar de los años instrumentos que permitan cuantificar las creencias irracionales.

Entre la amplia gama de instrumentos, se encuentra uno de los más utilizados: La escala de autoevaluación de Bard (1973), el inventario de creencias irracionales de Fox y Davies (citado en Fontecilla y Calvete, 2003), así como también se encuentra el inventario de conducta racional de Shorkey y Whiteman (1977) y por último el test de creencias irracionales (TCI) de Jones (1968).

La composición de los ítems que conforman las pruebas anteriormente mencionadas, tienen componentes que evalúan emociones al igual que conductas a diferencia de lo que se considera creencias, por lo cual sus aplicaciones garantizan correlaciones altas y significativas en irracionalidad y problemas emocionales al igual que conductuales.

En los últimos 10 años, realizó una adaptación al español del Test de creencias irracionales (TCI) en la que se han reestructurado (eliminándose o modificándose) ítems contaminados (TCI-R, Calvete y Cardeñoso, 1999).

A pesar de la gran variedad de instrumentos que evalúen creencias irracionales, pues solamente hay un estudio donde se adaptó una prueba de creencias irracionales de 43 ítems para adolescentes (TCI-A) realizado en el 2007 por Esther Calvete (Fontecilla y Calvete, 2014).

Calvete, Orue, Estevez, Villardon y Padilla (2010) manifestaron que una de las expresiones más importantes en la muestra del presente estudio en cuanto al instrumento Creencias irracionales (TCI) validación de creencias irracionales, este instrumento mostro las siguientes características en sus factores:

El primer de ellos recibió la nominación de “aprobación por parte de los demás”, en esta circunstancia el individuo que obtiene puntajes altos en este factor, mantiene la creencia firme de que requiere tener el apego y el visto bueno de las personas de su alrededor.

El segundo factor recibe la denominación de sobre-valoradas auto-expectativas. Si existen puntuaciones elevadas en este factor, indican que la persona mantiene la idea de ser exitoso en todo lo que realice sin equivocarse, al igual de la idea de ser altamente competente en todo lo que pueda hacer.

El tercer factor es considerado como la tendencia a culpabilizar. Aquí las personas con altos puntajes tienen la idea de creer que las personas en el mundo, al igual que sí mismo, son culpables por algo que hicieron o no, y por ende tienen que ser castigadas por sus equivocaciones o acciones que se consideren como negativa.

El cuarto factor guarda relación con el auto-control emocional. Aquella persona que mantiene una alta puntuación, tiene la idea de que carece de control sobre su felicidad u emociones desagradables

El quinto factor es considerado como “evitación de problema”, y es considerado como la idea de la persona que cree que es mejor asumir una posición desinteresada ante los problemas, y enfocarse en ejecutar actividades que le produzcan placer.

El sexto factor es el llamado “dependencia de otros”, y tiene que ver con la idea de la persona de que siempre debe estar a su lado una persona más fuerte que ella, ya que ésta siente incapacidad para tomar decisiones, por el temor a equivocarse.

El séptimo factor es el de la indefensión acerca del cambio. Aquí el sujeto que mantiene puntajes altos, deriva todos los problemas por los que atraviesa a su

historia personal pasada, se aferra a ella, y por consecuencia no puede superar los problemas actuales.

El último factor está enfocado al perfeccionismo, y alude a la idea que tiene la persona de conseguir soluciones únicas y perfectas ante cada problema, por ende su felicidad dependerá de conseguir esta solución.

1.3.1.3. Tipos de creencias irracionales

Ellis (1977) enunció una lista de 11 creencias irracionales que considera las más características de acuerdo a su experiencia clínica: Es una necesidad imprescindible para el adulto, ser querido y aprobado virtualmente por todas las personas significativas de su mundo.

Una persona debe ser competente, apropiada, eficaz y exitosa en todos los aspectos que realiza, ya que si no, es inadecuado e inservible. Las personas deben actuar de forma considerada equitativa, ya que si no son malas y perversas. Ellos son sus malos actos y es terrible y horroroso que las cosas no sean como a uno le gustaría que fueran.

Los problemas emocionales son causados por razones externas, ya sea por personas o acontecimientos de fuera. La persona tiene poca o ninguna habilidad para incrementar o disminuir sus comportamientos y emociones disfuncionales.

Si algo es, o tiene la posibilidad de ser peligroso o terrible, uno debe estar constante y excesivamente preocupado por ello y pensar continuamente en su posible ocurrencia. Una persona no puede y no debe enfrentar las posibles dificultades de la vida y con uno mismo, siendo más fácil el evitarlas. La persona debe ser dependiente de otros, necesitarlos y no poder manejar su propia vida.

La historia pasada es vitalmente importante en la determinación de la conducta presente, porque algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, debería afectarla indefinidamente. Los problemas de las otras personas son tan terribles que uno debería sentirse mal por ellos. Existen diversas alternativas de solución invariablemente correctas, precisas y ajustables para los devenires que enfrentan las personas pero que, es sumamente perjudicial para el individuo, si esta perfección en función a la solución, no es hallada.

1.3.1.4. Teorías de las creencias irracionales según Ellis

La terapia racional emotivo conductual creada y empleada por Ellis (1977) es considerada como una forma de psicoterapia que busca reestructurar los sistemas cognitivos de las personas que enfrentan problemas psicológicos, reduciendo los problemas emocionales por ende las conductas desadaptativas, permitiéndole al sujeto tener una existencia feliz y llena de sentido.

A través de este enfoque de psicoterapia, se pretende re-construir aquellas creencias que generan conductas disfuncionales o disruptivas, brindándoles a las personas alternativas diferentes que le ayuden a debatir y superar esas formas de pensamiento limitantes (Ellis, 2003)

La TREC nace del conjunto de ideas que sostienen que, si los objetivos fundamentales de las personas tienen que ver con evitar el sufrimiento, disfrutar de estar vivo, es mejor que creen sub-objetivos importantes, como la aceptación de sí mismo, interés por sí mismo al igual que por los demás, que le ayudarán a conseguir los objetivos principales (Ellis, 2003).

1.3.1.5. Teorías de las creencias irracionales según Beck

Considerando sus formaciones como psicoanalista, investigador, y su interés marcado por trabajar sobre las depresiones, Beck (1967), crea su teoría a partir los datos obtenidos de los pacientes con quienes trabajaba,

considerando la visión de sus ideas y de su futuro como negativos. La terapia cognitiva propuesta por Beck, supone esquemas o supuestos de carácter personal, que se refieren a un conjunto de creencias básicas que incrementan la probabilidad de que la persona posea una patología. Las mencionadas creencias, asumen una especie de reglas de carácter abstracto que determinan la conducta.

En resumen, Beck (1967) afirma que las percepciones y las estructuras de las experiencias de las personas determinan sus sentimientos y comportamientos.

1.3.2. Modos de afrontamiento al estrés

1.3.2.1. El estrés

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), la existencia del estrés en la persona es debido a su relación de ésta con su interacción con el ambiente. Es en esta relación en la que el individuo a través de las sensaciones capta que las exigencias ambientales son un peligro para su garantizar su homeostasis, siempre y cuando éstas excedan sus competencias para hacerles frente.

Siguiendo con el estrés, y considerándolo como patológico, puede tener como consecuencias problemas de salud a nivel físico, tales como problemas respiratorios, problemas cardiacos y alternaciones inmunológicas y gastrointestinales (Mc Ewen, 1995).

Mc Ewen (1995) y la visión patologizante del estrés, afirma que si bien el estrés produce en su extrema consecuencia enfermedades físicas, también garantiza en su forma moderada, alostasis, que es considerada como un sistema que garantiza al igual que la homeostasis un equilibrio en la persona a pesar de las demandas del aumento de la actividad física, producto del estrés.

Con respecto al sistema alostático, Sterling y Eyer (1988), afirman que es un sistema que actúa en función a los diferentes estímulos endógenos, considerados aversivos, que a largo plazo producen desgaste a nivel de tejidos y órganos, provocando enfermedades.

En palabras de Selye (1956) el estrés es considerado como un conjunto de signos y síntomas conformado por cambios en el organismo, provocados por las diferentes demandas a nivel interno y/o externo.

Siguiendo con Selye (1956) las respuestas del estrés son consideradas como fisiológicas en su mayoría de carácter hormonal, debido a la activación del eje hipotálamo-hipófiso-córticosuprarrenal, aunado con el eje simpático-médulo-suprarrenal, que eleva la emisión de corticoides. Así mismo, los estímulos provocadores del estrés son elementos que vulneran el equilibrio del organismo, teniendo de esta manera la necesidad de volver a un estado homeostático, cuyas respuestas ante esta necesidad pueden verse a nivel psicológico y/o fisiológico.

1.3.2.1.1. Componentes del estrés

Según Melgosa (1999) el estrés tiene dos componentes básicos:

a) Los agentes estresantes o estresores.

Son considerados agentes estresantes, aquellas circunstancias que acontecen en nuestro mundo externo e interno, que producen el estrés, esencialmente aquellos estímulos que devienen de personas o estímulos medioambientales que sobrepasan la capacidad de respuesta de cada individuo. Tomando en consideración lo mencionado por Santos (2004), los estresores son aquellas particularidades que generar estrés, entendiendo que el nivel de tolerancia al estrés se aproxima como la iniciación de la condición del mismo.

De acuerdo a lo señalado por Peiró y Salvador (1992), los estresores se pueden clasificar en las siguientes Categorías:

Estresores ambientales físicos: Involucra a las vibraciones, niveles de iluminación o de ruido.

Demandas estresantes del trabajo: Tiene que ver con las horas de trabajo, la exposición a los riesgos, así como las relaciones interpersonales dentro del ambiente de trabajo.

Contenidos del trabajo: Guarda relación con la complejidad del trabajo, las formas de atender las tareas, la oportunidad de desarrollo, la identidad y compromiso con las responsabilidades.

Estrés por desempeño de roles: Alude a la ambigüedad, confusión, sobrecarga.

Relaciones interpersonales y grupales: Tiene que ver con las formas de trato tanto a nivel horizontal como vertical dentro del ambiente de trabajo.

Desarrollo de carrera: inseguridad en el trabajo, transiciones, estresores en diferentes estadios.

Nuevas tecnologías: aspectos ergonómicos, demandas, adaptación a cambios, implantación.

Estructura organizacional (conformación de la institución, considerando el tipo de liderazgo predominante lineal o ascendente)

Clima organizacional (considerando los niveles de bienestar que el sujeto tenga de acuerdo a la satisfacción de sus necesidades dentro de una institución).

Estrés por la relación trabajo y otros ámbitos de la vida (familia, etc.).

b) La respuesta al estrés.

En función a lo señalado por Selye (1956) la respuesta al estrés es entendida como las diferentes formas de reacción que presente el individuo ante los

estímulos que generar estrés. Tal y como señala, el conjunto de respuestas puede estar orientado hacia dos tipos:

Respuesta en armonía: Aquella que guarda concordancia con un estado saludable de atender las demandas o exigencias del medio.

Respuestas negativas: Caracterizadas por ser insuficientes o sobre-valoradas en función a las demandas.

De acuerdo con Fernández (2009), las diferencias de cada individuo así como sus particularidades hacen que una persona responda a las demandas o estímulos estresantes, ya que para uno la situación estresante resultada cansada, difícil o le da un carácter negativo provocando reacciones fisiológicas y psicológicas dañinas, para otra persona, las mismas experiencias constituyen levemente amenazas y por ende, no ocasionan daño alguno en el organismo.

1.3.2.1.2. Tipos de estrés

Selye (1956) da a conocer dos tipos de estrés:

El eustrés (estrés positivo)

Se presenta cuando las situaciones y experiencias estresantes generan reacciones favorables en la persona dado que producen un conjunto de comportamientos saludables, permitiendo a la persona acercarse a los objetivos planteados previamente.

El distrés (estrés negativo)

Hace mención a aquellas situaciones y experiencias personales desagradables e incómodas, con probables consecuencias negativas debido a que sobrepasan los recursos de la persona. Al percibir ello el ser humano, aumenta su vulnerabilidad psicológica y física del individuo. Por ello, siendo ésta el enfoque más usado en las investigaciones científicas, genera en nuestra sociedad, la percepción del estrés como nocivo y frustrante. Sin

embargo, esta concepción del estrés no es siempre cierta, ya que depende mucho de los recursos que posee la persona para hacer frente al estresor.

1.3.2.2. Modos de afrontamiento al estrés

Carver, Scheier y Weintraub (1989) definieron 13 modos de afrontamiento:

a. Afrontamiento Directo

Considerado como el desarrollo y ejecución de comportamientos directos cuya finalidad es evitar el estrés, o reducir sus efectos considerados como negativos.

b. Planificación de Actividades

Guarda relación con las formas de pensamiento que surgen para poder hacerle frente al estrés. En este modo prima la organización y la toma de decisiones en función de evaluaciones previas.

c. Supresión de Actividades Competitivas

Tiene que ver con la focalización de la atención netamente en manejar el estrés, lo que implica desconcentrarse o dejar de lado actividades a fin de no ser distraído del objetivo.

d. Retracción del afrontamiento

Considerado como esperar el momento oportuno para actuar frente al estrés, evitando respuestas presurosas y perjudiciales.

e. Búsqueda de soporte social

Alude al involucramiento de los demás, con el fin de obtener una visión más amplia de la situación del estrés, y generar alternativas de solución ante el problema.

f. Búsqueda de soporte emocional

Guarda relación con el tener de los demás empatía, acompañamiento emocional así como también comprensión de los sucesos por los que atraviesa.

g. Reinterpretación positiva de la experiencia

Asume una posición optimista de la situación en la que se encuentra, de esta manera le da una mirada positiva al problema, considerando a éste como una experiencia con aprendizajes para el futuro.

h. Aceptación

Se considera dentro de este modo, dos visiones para el procedimiento de afrontar una situación estresante. La primera tiene que ver con realizar una evaluación inicial del problema, y es cuando la persona reconoce la existencia de la circunstancia estresante, y la segunda visión, es cuando se establece una evaluación detallada y la persona no solo acepta la realidad, sino también que tendrá que poner en marcha comportamientos a fin darle soluciones.

i. Retorno a la religión

La persona asume una posición volcada hacia la espiritualidad, con el fin de aliviar sus tensiones.

j. Análisis de las emociones

Se evalúa la situación estresante así como las reacciones que genera en la persona.

k. Negación

El individuo rechaza la existencia del estresor, o en otras situaciones se comporta como si este no fuera real.

l. Conductas inadecuadas

Son aquellas conductas que no nos ayudan a solucionar el problema, aumentando con ello el nivel de ansiedad.

m. Distracción (Afrontamiento Indirecto)

Presta la gran parte de su atención a otras actividades, con la finalidad de olvidar el problema así como reducir el estrés.

1.3.2.3. Eficacia del afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984) manifestaron que la habilidad de abordar un problema o situación estresante, guarda relación con el nivel de alcance con respecto a los objetivos del afrontamiento (reducir la tensión emocional y generar alternativas de solución ante un problema), traducido de otra manera, es el grado con el que se tolera las afectaciones emocionales producto de situaciones estresantes, ayudando a la persona a adaptarse en una situación compleja o que impacte significativamente su aspecto físico o emocional, en

síntesis, un afrontamiento aumenta su eficacia cuando las consecuencias a nivel emocional de un evento que genera estrés, son menores.

Por poner un ejemplo, cuando se hace de estrategias de evitación y de negación, existen mayores niveles de malestar psicológico, por el contrario, centrarse en un afrontamiento positivo y solicitar apoyo social, reduce los mencionados niveles de malestar (Carver et al., 1989).

De acuerdo con Taylor (1983), la eficacia del afrontamiento tienen que ver con el sentido de la experiencia buscada, con tener la competencia de manejar un problema favorablemente, con la finalidad de mantener un equilibrio en su vida general.

Para Hamburg y Adams (1967) existen cinco metas para un afrontamiento eficaz:

- a. Manejar el estrés favorablemente.
- b. Sostener una buena autoestima
- c. Mejorar o mantener las relaciones sociales con personas importantes en la vida.
- d. Tener expectativas de la recuperación de las funciones corporales y actuar para conseguirlo.
- e. Adecuar el ego ideal a las expectativas sociales en función de las expectativas de la recuperación física.

A estas cinco Rowland (1989) añade dos más:

- a. Incrementar las competencias personales para responder favorablemente a las exigencias de determinadas situaciones.
- b. Aprovechar las oportunidades disponibles.

1.3.2.4. Clasificación del Afrontamiento

Los estudios desarrollados han definido diferentes tipos de afrontamiento, denominándolos a su vez como estrategias o estilos.

Los estilos de afrontamiento, de acuerdo con Fernández-Abascal (1997), son interpretados como un conjunto de predisposiciones individuales que surgen para enfrentar circunstancias variadas, siendo las mismas personas quienes asumen su responsabilidad por el uso preferente de aquellas estrategias a utilizar, así como de su temporalidad.

Taylor (2007) señala diferencias en cuanto a rasgos de personalidad con estilos de afrontamiento, ya que los primeros asumen formas generales para dar respuesta a diferentes situaciones, mientras que los estilos de afrontamiento asumen formas generales, para dar respuestas únicamente al estrés.

Siguiendo con los supuestos desarrollados por Fernández-Abascal (1997), existen dentro de su teoría, un modelo que integra los estilos de afrontamiento y los agrupa en tres dimensiones, siendo éstas las siguientes:

El primero de ellos, es el estilo de afrontamiento activo, en donde la persona moviliza esfuerzos para darle alternativas de respuestas diferentes a cada situación estresantes.

El segundo es el estilo de afrontamiento pasivo, en donde la persona no enfrenta la situación directamente, sino que se mantiene en una posición expectante, esperando a que cambie el problema.

El tercer estilo es el de afrontamiento evitativo. Aquí el individuo huye de la situación o el problema, y de sus consecuencias.

1.3.2.5. Teorías de modos de afrontamiento

Modelo Biologicista de Selye

Según el modelo de carácter biológico de Selye (1956) el afrontamiento guarda relación con el conjunto de acciones que sirven de control a las

situaciones complejas del entorno y cuya función es reducir el grado de alteración psicofisiológica como consecuencia de las demandas.

Algunos autores, consideran reduccionista el enfoque descrito anteriormente, debido a que no explica los diferentes procesos complejos de la conducta del afrontamiento, ya que no incluye las consideraciones cognitivas-emocionales, y solo se enfoca en el grado de reacción (fisiológica) ante una situación percibida como peligrosa (Lazarus y Folkman, 1986).

Modelo Psicoanalítico

En cuanto al modelo psicoanalítico, el afrontamiento es considerado como una naturaleza reactiva constituida por ideas y acciones que favorecen las alternativas de solución antes un problema y que reducen significativamente los niveles de estrés.

Ante esta propuesta psicoanalítica, Lazarus y Folkman (1986), consideran que este modelo busca incluir una serie de variables que sirvan como mediadoras entre el individuo y su entorno, enfocando el afrontamiento principalmente en el individuo. De acuerdo a los autores, el modelo psicoanalítico no considera los constructos cognitivos y deja de lado las situaciones medioambientales. Así mismo, según Menninger (1954) existen claras diferencias entre el afrontamiento y los mecanismos de defensa, bajo esta distinción, el afrontamiento adopta procesos de mayor organización del yo, identificándose favorablemente con el entorno y la conducta adaptativa.

Modelo de Comportamiento de Autorregulación

En palabras de Brown (1998) la autorregulación es la capacidad que tiene el individuo para organizarse, controlar y enrumbar su comportamiento en los diferentes contextos de su vida diaria. Bajo este modelo, la autorregulación se desarrolla a través de siete procesos: El primero de ellos tienen que ver con el recojo de la información, el segundo con la evaluación de dicha información, el tercer modelo con la propensión al cambio, el cuarto con la búsqueda, el quinto con la planificación del cambio, el sexto con la implementación, mientras que el último proceso guarda relación con la evaluación. En síntesis, los tres

primeros modelos alientan a la persona a cambiar conductas desfavorables por saludables.

La introducción de información (1), es el primer paso para desarrollar la regulación emocional, ya que por medio de este proceso adquiere la información de las diferentes fuentes de estímulos que generan un comportamiento altamente problemático. A través de este procedimiento, la persona incrementa el conocimiento de los problemas y conductas problemáticas a cambiar.

La autoevaluación (2), como segundo proceso se da cuando la persona asume la responsabilidad y es consciente de las consecuencias que le puede producir un comportamiento desfavorable. Bajo esta circunstancia, el comportamiento se compara con una idea personal, pudiendo ser de carácter interno (comportamiento real contra comportamiento ideal) o de característica externa (comparar el comportamiento con las normas y exigencias sociales). Así, el poder darse cuenta de que el comportamiento no alcanza con las exigencias de la norma, aumenta la probabilidad de generar un sentimiento desagradable para la persona.

Cuando estas reacciones (cognoscitivas, afectivas y conductuales) son suficientemente altas, pueden conducir a la propensión al cambio (3).

Así, bajo este modelo, el provocar disconformidad con las exigencias de la normatividad es fundamental para poder pasar a las siguientes etapas de la auto-regulación. En función a ello, la siguiente etapa consiste en buscar información, para reducir discrepancias (4).

Una vez culminada las fases anteriores a las cuatro, se tiene en consideración el organizar el tiempo y las actividades a ejecutar, al igual que los lugares y contextos para la consecución de las metas propuestas.

La mencionada planificación, se desarrolla durante la fase de la implementación (6), que asume un criterio de valor por medio de una exhaustiva evaluación (7).

1.4. Formulación del problema

¿Qué relación existe entre las creencias irracionales y los Modos de Afrontamiento al Estrés en estudiantes de 5to de secundaria de un colegio de alto riesgo del Distrito de Los Olivos?

1.5. Justificación del estudio

Es sumamente preocupante que en la actualidad existan altos indicadores porcentuales de agresividad, conductas disruptivas, referentes a los modos de actuar de los adolescentes cuando se encuentran en situaciones estresantes, aunado a ello, para pretender darle respuesta a lo mencionado anteriormente como problemática en los adolescentes y luego de una amplia búsqueda de investigaciones que trabajen las variables expuestas en el presente estudio, el resultado fue no satisfactorio, debido a que se encontró escaso material científico. Es a partir de estas circunstancias, que a nivel teórico, el estudio aquí desarrollado tiene como objetivo producir reflexiones sobre la variable creencia irracional y su relación con los modos de afrontamiento al estrés. Así mismo, se pretende generar importantes profundizaciones y conceptualizaciones a las variables estudiadas, teniendo en consideración la relevancia y trascendencia de los principales autores del tema. Por último, la presente investigación a nivel teórico, pretende convertirse en antecedente de futuros estudios relacionadas a las variables en cuestión.

A nivel metodológico, el estudio ofrece un conjunto de estrategias así como también de técnicas (psicométricas) y herramientas (test psicológicos) confiables y válidas que le dan soporte cuantitativo a la investigación a fin de garantizar que los resultados sean neutrales, es decir, sin manipulación.

Aplicativamente, se justifica el estudio ya que con los resultados obtenidos se desarrollarán estrategias orientadas a la prevención y promoción de programas psicológicos que permitan des-estructurar creencias o ideas irracionales a fin de garantizar pensamientos saludables; también se aplicarán talleres que permitan acercar a los adolescentes a respuestas o modos de actuar favorables y saludables ante situaciones estresantes que puedan acontecer en su vida diaria.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

H_g: Las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés están relacionados de manera directa y significativa en los estudiantes de 5to de secundaria de una I.E de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014.

1.6.2. Hipótesis específicas

H₁: Existen altos niveles de creencias irracionales en los estudiantes de 5to de secundaria de una I.E de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014.

H₂: Existen altos niveles de modo de afrontamiento evitativo al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria de una I.E de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014.

H₃: Existe relación directa y significativa entre las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014; según el sexo.

H₄: Existe relación directa y significativa entre las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014; según la edad.

H₅: Existe relación directa y significativa entre los tipos de creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014.

1.7. Objetivos

A partir del problema general, problemas específicos, así como la hipótesis general e hipótesis específicas planteadas en los acápites anteriores; se establecen los siguientes objetivos.

1.7.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las Creencias Irracionales y los Modos de afrontamiento al estrés estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014.

1.7.2. Objetivos específicos

- 1) Describir los niveles de creencias irracionales en los estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014.
- 2) Describir los niveles de los estilos de afrontamientos al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014.
- 3) Determinar la relación entre las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014; según el sexo.
- 4) Determinar la relación entre las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014; según edades.
- 5) Determinar la relación entre los tipos creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés estudiantes de 5to de secundaria de una I.E. de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

En cuanto a la investigación desarrollada, ésta se sostiene en un diseño no experimental – transversal, puesto que tiene en consideración la no manipulación de las variables ni la intención de operar sobre alguna de ellas para causar su efecto en la otra; en cuanto al aspecto transversal, se considera como tal, ya que los datos se obtienen por medio de los instrumentos psicológicos, se realizaron dentro de un contexto de tiempo y espacio único (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 152).

En consideración con el tipo de investigación, éste es determinado por lo descriptivo y correlacional. En función a lo señalado por Hernández *et al.* (2014, p. 157), un estudio acorde al tipo señalado es aquel que indaga sobre la incidencia de los niveles de las variables planteadas y la relación entre dos o más variables que se pretenda estudiar, considerando además que estas correlaciones se apoyan en hipótesis sometidas a pruebas.

2.2. Operacionalización de variables

Las variables a trabajar son las siguientes: Creencias irracionales y modos de afrontamiento al estrés.

Variable 1: Creencias irracionales

a. Definición conceptual: Las creencias irracionales son un conjunto de ideas que no guardan relación con la objetivamente observable, éstas por lo general parten de una idea errónea y por consecuencia las deducciones de las mismas suelen ser equivocadas ya que no se sostienen de evidencias, representando luego sobre-generalización (Ellis, 2003).

b. Definición operacional: Medida obtenida a través de los puntajes del Inventario de las Creencias Irracionales de Albert Ellis

c. Dimensiones:

- Aprobación
- Perfección
- Castigo
- Frustración
- Locus externo
- Miedo a lo nuevo
- Dependencia
- Determinación del pasado
- Pasividad y ocio

d. Escala: Nominal

e. Indicadores:

- Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.
- Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.
- Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.
- Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.
- Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones.
- Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
- Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
- El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

- La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

f. Baremos

Tabla 1

Niveles del inventario de creencias irracionales (n°250)

Nivel	Perce ntiles	Aprob ación	Perfe cción	Cast igo	Frustr ación	Loc us exte rno	Mie do a lo nuev o	Eva dir prob lema s	Depend encia	Determi nación del pasado	Pasiv idad y ocio
Bajo	0 – 25	0 – 2	0 – 4	0 – 3	0 – 3	0 – 2	0 – 4	0 – 3	0 – 4	0 – 2	0 – 3
Prom edio	26 – 74	3 – 4	5 – 6	4 – 5	4 – 5	3	5 – 6	4 – 5	5 – 6	3 – 4	4 – 5
Alto	75 – 99	5 – +	7 – +	6 – +	6 – +	4 – +	7 – +	6 – +	7 – +	5 – +	6 – +

g. Percentiles

Tabla 2

Percentiles del Cuestionario de creencias irracionales (n°250)

	Aprob ación	Perfec ción	Cast igo	Frustra ción	Loc us exte rno	Mi edo a lo nue vo	Evadir proble mas	Depend encia	Determi nación del pasado	Pasivi dad y ocio
	1,00	2,00	1,00	2,00	,00	1,00	2,00	3,00	,00	1,00
	1,00	2,53	1,53	2,53	,53	1,00	2,00	3,00	,00	1,53
	1,00	3,00	2,00	3,00	1,00	1,55	2,00	3,00	,00	2,00
Perce ntiles	10	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00	2,10	3,10	1,00	2,10
	15	2,00	4,00	3,00	3,00	1,00	3,00	4,00	1,00	3,00
	20	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	4,00	4,00	2,00	3,00
	25	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	4,00	4,00	2,00	3,00

30	3,00	4,00	4,00	4,00	2,00	4,00	3,30	4,00	3,00	3,00
35	3,00	4,85	4,00	4,00	2,00	5,00	4,00	4,00	3,00	4,00
40	3,00	5,00	4,00	4,00	2,00	5,00	4,00	5,00	3,00	4,00
45	3,00	5,00	5,00	4,00	2,00	5,00	4,00	5,00	3,00	4,00
50	3,00	5,00	5,00	4,00	3,00	5,00	4,00	5,00	3,00	4,00
55	4,00	5,05	5,00	5,00	3,00	6,00	4,00	5,00	3,05	4,05
60	4,00	6,00	5,00	5,00	3,00	6,00	4,60	6,00	4,00	5,00
65	4,00	6,00	6,00	5,00	3,00	6,15	5,00	6,00	4,00	5,00
70	4,70	6,00	6,00	5,70	3,00	7,00	5,00	6,00	4,00	5,00
75	5,00	7,00	6,00	6,00	4,00	7,00	6,00	6,00	5,00	5,25
80	5,00	7,00	6,00	6,00	4,00	7,00	6,00	6,00	5,00	6,00
85	5,35	7,00	6,35	6,00	4,00	8,00	6,00	7,00	5,00	6,00
90	6,00	8,00	7,00	7,00	4,90	8,00	7,00	7,90	6,00	6,00
95	8,45	8,45	7,45	7,45	5,45	8,45	7,45	8,45	6,00	7,00
99

Variable 2: Modos de Afrontamiento al Estrés

a) Definición conceptual: Conjunto de acciones a través de la cual una persona enfrenta una situación estresante y la domina. Esta respuesta depende de las historias y/o experiencias pasadas, la auto apreciación de las propias competencias y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación (Carver, 2006).

b) Definición operacional: Medida obtenida a través de los puntajes del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del estrés (Carver, 2006).

c) Dimensiones:

- Modo de afrontamiento enfocado en el problema
- Modo de afrontamiento enfocado en la emoción
- Modo de afrontamiento evitativo

d) Escala: Ordinal

e) Indicadores

- Afrontamiento Directo (Activo).
- Planificación de Actividades.
- Supresión de Actividades Competitivas.
- Retracción (demora) del afrontamiento.
- Búsqueda de soporte social.
- Búsqueda de soporte emocional.
- Reinterpretación positiva de la experiencia.
- Aceptación.
- Retorno a la religión.
- Análisis de las emociones.
- Negación.
- Conductas inadecuadas.
- Distracción (Afrontamiento Indirecto).

f. Baremos

Tabla 3

Niveles de los modos de afrontamiento al estrés (n° 250)

Nivel	Percentiles	Afrontami ento enfocado en el problema	Afrontami ento enfocado en la emoción	Afrontamiento evitativo
Bajo	0 – 25	0 – 11	0 – 9	0 – 3
Promedio	26 – 74	12 – 15	10 – 13	4 – 5
Alto	75 – 99	16 – más	14 – más	6 – más

g. Percentiles

Tabla 4

Percentiles de modos de afrontamiento al estrés (n° 250)

		Afrontamient o enfocado en el problema	Afrontamient o enfocado en la emoción	Afrontamiento evitativo	
		1	2,00	5,00	,00
		3	4,12	5,00	1,06
		5	7,10	5,55	2,00
		10	9,10	7,10	2,00
		15	11,00	8,00	2,00
		20	11,00	8,00	3,00
		25	11,00	9,00	3,00
		30	11,00	9,00	4,00
		35	11,85	10,00	4,00
		40	12,40	11,00	4,00
		45	13,00	11,00	4,00
		50	14,00	12,00	5,00

55	15,00	12,05	5,00
60	15,00	13,00	5,00
65	15,00	13,00	5,00
70	15,00	13,70	5,00
75	16,00	14,00	5,00
80	16,80	14,00	6,00
85	17,35	14,35	7,00
90	18,90	16,80	7,00
95	19,00	17,45	8,45
99	.	.	.

2.3. Población y muestra

2.3.1. Población

En palabras de Arias (2012) la población o población ideal, es el conjunto de grupos que comparten peculiaridades similares que permiten brindar amplios resultados en un estudio determinado.

En el estudio que aquí se desarrolla, la población objetiva está constituida por los 360 estudiantes de 5to de secundaria de una institución educativa de alto riesgo del distrito de los Olivos en el año 2014.

2.3.2. Muestra

De acuerdo con Hernández *et al.* (2014), la muestra en una investigación es la parte en la que se divide a un grupo de la población objetiva, representando con las características al grupo en su totalidad.

El marco muestral de la investigación está conformada por 250 estudiantes. Para garantizar la objetividad, la muestra fue determinada por medio de una fórmula para un tipo de muestra finita, considerando parámetros numéricos. Es importante considerar que si bien se hace uso de la fórmula y los estimadores estadísticos, es para facilitar el

número aproximado de la muestra, pero no, con fines de generalizar los resultados.

$$n_0 = \frac{z^2_{\alpha/2} pqN}{d^2(N-1) + z^2_{\alpha/2} pq}$$

Nivel de confiabilidad:	Z	1.96
Proporción de p:	P	0.5
Proporción de q:	Q	0.5
Error de muestreo:	D	0.04

2.3.3. Muestreo

El muestreo fue no probabilístico, intencional. Se considera no probabilístico según Hernández *et al.* (2014), debido a que el estudio tuvo un proceso de selección en el cual no todos los sujetos tienen la posibilidad de ser elegidos (p. 176). Mientras que la tipología fue intencional, ya que de acuerdo con (Vara, 2012, p. 226) este modo de muestreo se realizó en función al conocimiento y criterios del autor

Criterios de Inclusión

- ✓ Los alumnos matriculados en el periodo 2014
- ✓ Alumnos de 5° de secundaria
- ✓ Alumnos de ambos géneros
- ✓ Disposición intencional para participar de la investigación de cada uno de los estudiantes.

Criterios de exclusión

- ✓ Cuestionarios en blanco o mal resueltos.
- ✓ Estudiantes con habilidades diferentes.

- ✓ Estudiantes que no pertenezcan al grado establecido

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información a nivel cuantitativo, en el estudio se hizo uso de técnicas psicométricas que según Nunally y Berstein (1995, p. 143), son “técnicas estandarizadas que se componen de ítems e indicadores correctamente organizados, cuya finalidad es provocar en el individuo reacciones registrables”.

Para la presente investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

- ✓ Inventario de creencias irracionales
- ✓ Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

2.4.1. Inventario de creencias irracionales

Ficha técnica

Nombre	: Inventario de creencias irracionales
Autor	: Albert Ellis
Año	: 1968
Lugar	: Estados Unidos
Adaptación	: José Navas
Año	: 1987
Finalidad	: Registrar opiniones basadas en las 10 principales ideas irracionales que mantienen según el autor, perturbaciones emocionales.
Administración	: Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	: Personas de 12 años en adelante
Materiales	: Cuestionario de 100 ítems
Tiempo de aplicación	: 20 minutos aproximadamente

Descripción del instrumento

El inventario de Creencias Irracionales, es un registro de opiniones que se basa en las 10 principales ideas irracionales propuestas por Albert Ellis, que, según el autor, causa y mantienen las perturbaciones emocionales.

Este inventario se utiliza en los Estados Unidos desde 1968, siendo publicados en versión castellana por Davis Mc. Kay y Eshelman (1986) y Navas José (1987).

El registro está constituido por 100 ítems en total, cuya facilidad de comprensión permite que sea administrado en sujetos a partir de los 12 años de edad, de manera individual o grupal, llevando su aplicación un tiempo aproximado de 30 minutos. Aquí se evalúan las diez principales concepciones erróneas que son aprendidas e incorporadas en nuestro repertorio comportamental a lo largo de nuestra crianza.

En el registro, estas concepciones han sido organizadas de manera sistemática de forma tal que cada concepción errónea esté contenida en una oración cada 10 ítems.

Validez y confiabilidad

Para obtener la validación y confiabilidad de la prueba se tomó pertinente realizar una prueba piloto con una muestra de 100 estudiantes de un colegio público. El análisis de la confiabilidad se realizó mediante consistencia interna, en ese sentido si se consideran los 100 ítems la consistencia interna de la escala es de $KR20 = 0.723$, la cual es aceptable, así mismo se presenta la correlación de cada ítem con el puntaje total y el $KR20$ si el ítem se elimina. Se observan ítems que obtienen una correlación menor a 0.20, quedando los demás con una correlación aceptable. Sin embargo, al tomar en cuenta la consistencia total de la escala (0.723), al eliminar estos ítems no hay una ganancia sustancial en la consistencia interna, por lo que se decide conservarlos para conservar la estructura original de la escala. Para lo cual se llega a la conclusión que la prueba es confiable y apta para emitir evaluaciones.

Tabla 5

Índice de consistencia interna mediante KR20 para el inventario de creencias irracionales (n°250)

KR20	N de elementos
,723	100

Tabla 6

Correlación ítem – test para el inventario de creencias irracionales (n° 250)

Ítem	Correlación - ítem test										
1	,721	19	,713	37	,712	55	,717	73	,722	91	,725
2	,721	20	,728	38	,723	56	,726	74	,721	92	,716
3	,722	21	,720	39	,725	57	,717	75	,724	93	,724
4	,733	22	,741	40	,718	58	,721	76	,705	94	,727
5	,719	23	,720	41	,720	59	,712	77	,721	95	,725
6	,713	24	,709	42	,722	60	,723	78	,725	96	,724
7	,715	25	,722	43	,724	61	,730	79	,720	97	,724
8	,724	26	,716	44	,724	62	,707	80	,717	98	,728
9	,725	27	,712	45	,719	63	,723	81	,717	99	,715
10	,722	28	,715	46	,713	64	,726	82	,714	100	,710
11	,724	29	,719	47	,720	65	,720	83	,725		
12	,712	30	,721	48	,721	66	,711	84	,727		
13	,725	31	,720	49	,709	67	,714	85	,719		
14	,719	31	,728	50	,721	68	,720	86	,729		
15	,722	33	,718	51	,722	69	,712	87	,737		
16	,723	34	,718	52	,729	70	,712	88	,719		
17	,712	35	,732	53	,718	71	,719	89	,720		
18	,726	36	,720	54	,729	72	,713	90	,732		

2.4.2. Modos de afrontamiento al estrés

Ficha técnica

Nombre : Cuestionario de afrontamiento al estrés

Autor : Carver, Scheier y Weintraub

Año : 1989

Lugar : Estados Unidos

Adaptación : Salazar, Víctor

Año : 1993

Finalidad	: Evaluar estrategias de afrontamiento al estrés
Administración	: Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	: Personas de 14 años en adelante
Materiales	: Cuestionario de 60 ítems
Tiempo de aplicación	: 15 – 20 minutos

Descripción del instrumento

La prueba de Estimación de Afrontamiento (COPE), se creó en el año 1989 por Carver, Scheier y Weintraub, con la finalidad de identificar las variables emocionales, cognitivos y conductuales que desarrollan las personas al combatir diferentes circunstancias estresantes.

Se desarrolló bajo la influencia de la teoría de Lazarus y el modelo de autorregulación de Brown, siendo traducida al idioma español por Calvete.

Aquellas teorías dan pie a su construcción, la cual consta de 52 preguntas, las mismas que están divididas por 13 escalas, (Afrontamiento Directo: ejecutar acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar al estrés, Distracción: Presta la gran parte de su atención a otras actividades, con la finalidad de olvidar el problema así como reducir el estrés, Conductas inadecuadas: Son aquellas conductas que no nos ayudan a solucionar el problema, aumentando con ello el nivel de ansiedad, Negación: intentar rechazar la realidad del problema, Análisis de las emociones: Se evalúa la situación estresante así como las reacciones que genera en la persona, Retorno a la religión: aumentar sus implicaciones en actividades religiosas, Aceptación: cuando la persona acepta que a situación estresante realmente existe , Reinterpretación positiva de la experiencia: intentar sacar la parte positiva de la situación estresante para desarrollarse como persona, o ver la situación desde una perspectiva favorable, Búsqueda de soporte emocional: buscar en los demás apoyo moral, empatía y comprensión, búsqueda de soporte social: en buscar en los demás consejo, asistencia e información,

retracción: esperar hasta que aparezca la ocasión adecuada para actuar, supresión de actividades Competitivas: dejar de lado, o incluso dejar pasar, otros proyectos o actividades evitando ser distraído, con la finalidad de poder manejar el estresor, planificación de actividades: pensar y elaborar una estrategia de cómo afrontar el estresor). Pudiendo ser aplicada de manera individual o colectivamente.

Validez y confiabilidad

La prueba descrita anteriormente fue adaptada al Perú por Casuso en el año 1996, quien realizó un análisis de validez encontrando una composición a nivel factorial tres escalas con equivalencias mayores a 1.1, a través del procedimiento estadístico de Varimax, obteniendo cargas factoriales satisfactorias.

Por otra parte, la confiabilidad se obtuvo por medio del procedimiento estadístico de Alfa de Cronbach, cuyos valores fueron de 0.78 para los estilos enfocados en el problema, 0.75 centrados en la emoción, y 0.77 para los otros estilos.

Confiabilidad por consistencia interna para el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

La confiabilidad es realizada a través de la consistencia interna, considerando los 52 ítems, por medio del procedimiento estadístico KR20, en donde se obtuvo un nivel de .0751, siendo aceptable.

Tabla 7

Índice de consistencia interna mediante KR20 para el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) (n° 250)

KR20	N de elementos
,751	52

Correlación Ítem – Test

Se realizó el análisis de la correlación de los puntajes de cada ítem con el puntaje total de la prueba.

Tabla 8

Correlación ítem – test para el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) (n°250)

Ítems	Correlación - ítem test	Ítems	Correlación – ítem test	Ítems	Correlación – ítem test
1	,756	19	,739	37	,753
2	,745	20	,756	38	,740
3	,746	21	,750	39	,762
4	,746	22	,741	40	,757
5	,745	23	,743	41	,746
6	,749	24	,748	42	,745
7	,752	25	,752	43	,750
8	,754	26	,756	44	,753
9	,745	27	,744	45	,737
10	,744	28	,746	46	,743
11	,753	29	,744	47	,740
12	,753	30	,739	48	,749
13	,746	31	,741	49	,755
14	,736	32	,747	50	,742
15	,745	33	,752	51	,752
16	,745	34	,741	52	,752
17	,767	35	,755		
18	,738	36	,753		

2.5. Métodos de análisis de datos

Los datos obtenidos a través de los instrumentos psicológicos aplicados, fueron procesados y analizados por medio del programa "Statistical Package for the Social Sciences" (SPSS) en su versión 21. Además, los mencionados datos, estuvieron establecidos en función a los objetivos tanto a nivel general como específicos. Asimismo, la estadística inferencial sirvió para corroborar las hipótesis planteadas.

De esta manera, el método de análisis de datos, consistió en primer lugar en procesar los niveles de las creencias irracionales y de los modos de afrontamiento al estrés de manera independiente. En segundo lugar, se procedió a ejecutar la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, que permitió tomar la decisión estadística de utilizar el Coeficiente de Correlación de Spearman para determinar las relaciones entre las variables estudiadas, así como las dimensiones de las creencias irracionales con los modos de afrontamiento al estrés y también, cada una de ellas de acuerdo al género y edad.

Coeficiente de Correlación de Spearman:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

2.6. Aspectos éticos

Con el objetivo de garantizar las normas que garantizan el buen desarrollo de la investigación y de evitar un posible inconveniente que se pueda presentar en función a los resultados obtenidos, éstos fueron entregados a las autoridades de la institución educativa.

Asimismo, se solicitó la aplicación de los instrumentos psicológicos a los directivos y a los docentes de la institución educativa, haciendo énfasis en que los resultados y el producto final del estudio se presentarán sin identificar a los participantes.

Entonces, ante las diversas informalidades en investigación, que alteran la transparencia y ética, el fin de la investigación aquí desarrollada pretende generar el respeto a los miembros de la comunidad educativa, garantizándoles la confidencialidad y la rigurosidad científica.

III. Resultados

A continuación, se exponen los resultados descriptivos de las variables mencionadas.

3.1. Descriptivos de la variable: Creencias irracionales

Tabla 9

Estadísticos descriptivos para creencias irracionales (n° 250)

	Apro bació n	Perfec ción	Cast igo	Frustra ción	Loc us exter no nue vo	Mie do a lo mas	Evadir proble mas	Depende ncia	Determin ación del pasado	Pasivi dad y ocio
Media	3,84	5,22	5,16	4,55	3,00	5,4 7	4,49	5,12	3,82	4,30
Media na	4,00	5,00	5,00	5,00	3,00	6,0 0	4,00	5,00	4,00	4,00
Moda	2	4	6	5	3	6	4	5	3	4
Desv. típ.	2,014	1,564	1,62 8	1,513	1,49 6	1,7 4	1,524	1,512	1,766	1,500
Asimet ría	,595	,183	- ,165	,188	,712	-,39	-,087	,041	,116	,218
Curtosi s	-,383	-,466	- ,423	-,267	,758	-,32	-,178	,572	-,387	-,503

En la tabla 9 se muestran los estadísticos descriptivos, correspondientes a las 10 creencias irracionales expresadas en puntajes directos. En ese sentido, se observa que la media para las 10 creencias irracionales corresponde con el nivel promedio en todos los casos, lo cual señala que en general la muestra tiende hacia el promedio en todas las creencias irracionales. De otro lado, no se encuentran ni asimetría, ni curtosis significativas (mayores a 1) en ninguna de las variables, por lo cual no es pertinente su interpretación.

Tabla 10

Aprobación por niveles en la muestra total (n° 250)

Niveles	F	%
Bajo	25	10,0
Promedio	141	56,4
Alto	84	33,6
Total	250	100,0

En la tabla 10 se observa que la mayoría de los evaluados, el 56.4%, se encuentra en el nivel promedio en cuanto a aprobación, asimismo el 10.0% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 33.6% presenta elevada necesidad de aprobación de otras personas.

Tabla 11

Perfección por niveles en la muestra total (n°250)

Niveles	f	%
Alto	92	36,8
Promedio	101	40,4
Bajo	57	22,8
Total	250	100,0

En la tabla 11 se observa que el 40.4%, se encuentra en el nivel promedio en cuanto a perfección, asimismo el 36.8% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 22.8% mantiene elevada necesidad de ser altamente competente y casi perfecto en todo lo que hace.

Tabla 12

Castigo por niveles en la muestra total (n°250)

Niveles	f	%
Alto	42	16,8
Promedio	97	38,8
Bajo	111	44,4
Total	250	100,0

En la tabla 12 se observa que el 38.8%, se encuentra en el promedio en cuanto a castigo, asimismo el 16.8% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 44.4% considera de manera considerable que hay personas son malas, viles y perversas que deberían ser castigadas.

Tabla 13

Frustración por niveles en la muestra total (n° 250)

Niveles	f	%
Alto	63	25,2
Promedio	126	50,4
Bajo	61	24,4
Total	250	100,0

En la tabla 13 se observa que el 50.4%, se encuentra en el promedio en cuanto a su frustración, asimismo el 25.2% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 24.4% considera espantoso cuando las cosas no van como quisiera que fueran.

Tabla 14

Locus externo por niveles en la muestra total (n° 250)

	f	%
Alto	100	40,0
Promedio	70	28,0
Alto	80	32,0
Total	250	100,0

En la tabla 14 se observa que el 28.0%, se encuentra en el promedio en cuanto a su locus eterno, asimismo el 40.0% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 32.0% considera que los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias y que la persona simplemente reacciona según acontecimientos.

Tabla 15

Miedo a lo nuevo por niveles en la muestra total (n° 250)

Niveles	F	%
Alto	37	14,8
Promedio	137	54,8
Alto	76	30,4
Total	250	100,0

En la tabla 15 se observa que la mayoría de los evaluados, el 54.8%, se encuentra en el promedio en cuanto a miedo a lo nuevo, asimismo el 14.8% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 30.4% muestra elevado temor ante circunstancias desconocidas o potencialmente peligrosas.

Tabla 16

Evadir problemas por niveles en la muestra total (n° 250)

Niveles	f	%
Alto	60	24,0
Promedio	129	51,6
Bajo	61	24,4
Total	250	100,0

En la tabla 16 se observa que la mayoría de los evaluados, el 51.6%, se encuentra en el promedio en cuanto a evadir problemas, asimismo el 24.0% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 24.4% considera que es mejor evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

Tabla 17

Dependencia por niveles en la muestra total (n° 250)

Niveles	f	%
Alto	79	31,6
Promedio	133	53,2
Bajo	38	15,2
Total	250	100,0

En la tabla 17 se observa que la mayoría de los evaluados, el 53.2%, se encuentra en el promedio en cuanto a dependencia, asimismo el 31.6% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 15.2% considera que necesita contar con algo o alguien más grande y más fuerte que uno mismo para enfrentar la vida.

Tabla 18

Determinación del pasado por niveles en la muestra total (n°250)

Niveles	f	%
Alto	55	22,0
Promedio	110	44,0
Alto	85	34,0
Total	250	100,0

En la tabla 18 se observa que la mayoría de los evaluados, el 44.0%, se encuentra en el promedio en cuanto a determinación del pasado, asimismo el 22.0% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 34.0% considera que el pasado tiene gran influencia en la determinación su presente.

Tabla 19

Pasividad y ocio por niveles en la muestra total (n° 250)

Niveles	f	%
Alto	82	32,8
Promedio	113	45,2
Alto	55	22,0
Total	250	100,0

En la tabla 19 se observa que la mayoría de los evaluados, el 45.2%, se encuentra en el promedio en cuanto a pasividad y ocio, asimismo el 32.8% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 22.0% considera que la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

3.2. Descriptivos de la variable: Modos de afrontamiento al estrés

Tabla 20

Estadísticos descriptivos para modos de afrontamiento al estrés (n°250)

	Afrontamient o enfocado en el problema	Afrontamient o enfocado en la emoción	Afrontamiento evitativo
Media	13,72	12,29	4,91
Mediana	14,00	13,00	5,00
Moda	15	13	5
Desv. típ.	3,244	3,151	2,204
Asimetría	-,537	-,359	,219
Curtosis	,220	-,252	-,172

En la tabla 20 se muestran los estadísticos descriptivos, correspondientes a los modos de afrontamiento al estrés, expresados en puntajes directos. En ese sentido, se observa que la media para los tres estilos de afrontamiento corresponde al nivel promedio, indicando que en general la muestra total tiende hacia el promedio en los tres casos. De otro lado, no se encuentran ni asimetría, ni curtosis significativas (mayores a 1) en ninguna de las variables, por lo cual no es pertinente su interpretación.

Tabla 21

Afrontamiento enfocado en el problema por niveles en la muestra total (N° 250)

Niveles	f	%
Alto	62	24,8
Promedio	115	46,0
Bajo	73	29,2
Total	250	100,0

En la tabla 21 se observa que la mayoría de los evaluados, el 46.0%, se encuentra en el promedio en cuanto a afrontamiento enfocado en el problema, asimismo el 24.8% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 29.2% tiende a afrontar el estrés enfocándose en la resolución del problema.

Tabla 22

Afrontamiento enfocado en la emoción por niveles en la muestra total (n° 250)

Niveles	f	%
Alto	49	19,6
Promedio	109	43,6
Bajo	92	36,8
Total	250	100,0

En la tabla 22 se observa que la mayoría de los evaluados, el 43.6%, se encuentra en el promedio en cuanto a afrontamiento enfocado en la emoción, asimismo el 19.6% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 36.8% tiende a afrontar el estrés enfocándose en manejar las emociones que estas situaciones le demandan.

Tabla 23

Afrontamiento evitativo por niveles en la muestra total (n° 250)

Niveles	f	%
Alto	63	25,2
Promedio	96	38,4
Bajo	91	36,4
Total	250	100,0

En la tabla 23 se observa que la mayoría de los evaluados, el 38.4%, se encuentra en el promedio en cuanto a afrontamiento evitativo, asimismo el 25.2% se ubica en el nivel bajo, finalmente el 36.4% tiende a afrontar el estrés evitando las situaciones que se lo provocan.

3.2. Prueba de normalidad

Tabla 24

Prueba de normalidad para las variables estudiadas mediante la prueba de Kolmogorov Smirnov (n° 250)

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Aprobación	,153	250	,000
Perfección	,150	250	,000
Castigo	,141	250	,000
Frustración	,139	250	,000
Locus externo	,181	250	,000
Miedo a lo nuevo	,163	250	,000
Evadir problemas	,138	250	,000
Dependencia	,153	250	,000
Determinación del pasado	,128	250	,000
Pasividad y ocio	,135	250	,000
Afrontamiento enfocado en el problema	,114	250	,000
Afrontamiento enfocado en la emoción	,107	250	,000
Afrontamiento evitativo	,120	250	,000

a. Corrección de la significación de Lilliefors

En la tabla 24 se muestra el análisis de la normalidad para las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés. Se observa en todos los variables valores p (sig.) menores a 0.05, indicando que todas las variables no se ajustan la distribución normal.

De lo anteriormente expuesto, se desprende que la prueba de hipótesis para las correlaciones se realizará con estadísticos no paramétricos, en este caso Rho de Spearman, puesto que, en ninguno de los casos, ambas variables a ser correlacionadas se ajustan a la distribución normal.

3.3. Prueba de hipótesis general

Tabla 25

Coeficiente de Correlación Rho de Spearman entre creencias irracionales y modos de afrontamiento al estrés (n° 250)

		Mie Locu do a Evadi s lo r							Determin	Pasividad y	
		Aprob	Perfecc	Casti	Frustra	exter	nuev	proble	Depende	ación del	Pasividad y
		ación	ión	go	ción	no	o	mas	ncia	pasado	ocio
Afrontam iento	Rho	-.033	-.027	.123	-.074	.049	.076	-.053	.076	-.079	-,155*
enfocado en el problema	Sig.	.604	.671	.052	.246	.440	.233	.403	.233	.214	.014
Afrontam iento	Rho	.036	.055	.050	-.046	.070	.030	-.006	.097	.053	-.085
enfocado en la emoción	Sig.	.572	.390	.436	.465	.267	.637	.921	.125	.401	.178
Afrontam iento evitativo	Rho	,188**	,208**	.089	.076	,180*	,196**	,237**	-.031	,256**	.119
	Sig.	.003	.001	.160	.232	.004	.002	.000	.626	.000	.061
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 25 se muestra las correlaciones halladas entre las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés. En ese sentido, cabe mencionar que las correlaciones estadísticamente significativas son las que muestran un valor p (sig) menor a 0.05. De lo anterior podemos afirmar que:

Se encuentra correlación estadísticamente significativa y negativa entre afrontamiento enfocado en el problema con pasividad y ocio. Lo cual indica que los evaluados que consideran que tiende a afrontar el estrés enfocándose en la resolución del problema, tienden a no considerar que la felicidad aumente con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Se encuentra correlación estadísticamente significativa y negativa entre afrontamiento evitativo con aprobación. Lo cual indica que los evaluados que enfrentan el estrés evitándolo, tienden a mostrar elevada necesidad de aprobación de otras personas.

Se encuentra correlación estadísticamente significativa y negativa entre afrontamiento evitativo con perfección. Lo cual indica que los evaluados que enfrentan el estrés evitándolo, tienden a mostrar elevada necesidad de ser altamente competente y casi perfecto en todo lo que hacen.

Se encuentra correlación estadísticamente significativa y negativa entre afrontamiento evitativo con locus externo. Lo cual indica que los evaluados que enfrentan el estrés evitándolo, tienden a considerar que los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias y que la persona simplemente reacciona según acontecimientos.

Se encuentra correlación estadísticamente significativa y negativa entre afrontamiento evitativo con miedo a lo nuevo. Lo cual indica que los evaluados que enfrentan el estrés evitándolo, tienden a mostrar elevado temor ante circunstancias desconocidas o potencialmente peligrosas.

Se encuentra correlación estadísticamente significativa y negativa entre afrontamiento evitativo con evadir problemas. Lo cual indica que los evaluados que enfrentan el estrés evitándolo, tienden a considerar que es mejor evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

Se encuentra correlación estadísticamente significativa y negativa entre afrontamiento evitativo con determinación del pasado. Lo cual indica que los evaluados que enfrentan el estrés evitándolo, tienden a considerar que el pasado tiene gran influencia en la determinación su presente.

3.4. Correlaciones

Tabla 26

Correlación entre creencias irracionales y modos de afrontamiento al estrés según sexo (n° 250)

			Apr oba ción	Perf ecc ión	Ca stig o	Frust ració n	Locu s exter no	Mie do a nue vo	Eva dir pro ble mas	Dep enci a	Deter minac ión del pasad o	Pasi vida d y ocio
Masculino	Afrontamiento enfocado en el problema	Rh	- .120	- .069	.128	-.157	.061	.068	- .075	.052	-.110	- .216*
		Sig.	.182	.443	.154	.080	.502	.449	.405	.561	.221	.016
	Afrontamiento enfocado en la emoción	Rh	.195*	.089	.193*	-.039	.173	.024	.036	.158	.002	- .081
		Sig.	.030	.323	.031	.664	.054	.792	.693	.078	.986	.372
	Afrontamiento evitativo	Rh	.181*	.273**	.063	.067	.110	.109	.283**	.020	.119	.099
		Sig.	.043	.002	.488	.461	.222	.227	.001	.828	.184	.272
Femenino		N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
	Afrontamiento enfocado en el problema	Rh	.032	.016	.092	-.017	.018	.132	- .013	.168	-.056	- .077
		Sig.	.721	.856	.308	.854	.840	.141	.883	.060	.537	.396
	Afrontamiento enfocado en la	Rh	- .096	- .002	- .065	-.051	-.015	.002	- .074	- .017	.084	- .116
	Sig.	.289	.980	.475	.571	.864	.979	.414	.847	.354	.199	

emoción											
Afrontamiento	Rh	.201*	.149	.125	.076	.248*	.266**	.174	-.112	.362**	.142
Ocio	Sig.	.024	.097	.164	.397	.005	.003	.052	.213	.000	.114
Castigo	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
Perfección											
Evadir problemas											

En la tabla 26 se muestra las correlaciones halladas entre las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés. En ese sentido, cabe mencionar que las correlaciones estadísticamente significativas son las que muestran un valor p (sig) menor a 0.05. De lo anterior podemos afirmar que:

En el caso de los varones se encuentra correlación estadísticamente significativa entre afrontamiento enfocado en el problema y pasividad y ocio; entre afrontamiento enfocado en la emoción con aprobación y castigo; y entre afrontamiento evitativo con aprobación, perfección y evadir problemas.

En el caso de las mujeres se encuentra correlación estadísticamente significativa entre afrontamiento evitativo con aprobación, locus externo y determinación del pasado.

	problema	Sig. (bilateral)	.669	.622	.070	.430	.340	.156	.770	.011	.970	.040
	Afrontamiento	Coeficiente de correlación	.150	.047	.001	-.074	-.028	-.025	.101	.204*	-.006	-.107
	emoción	Sig. (bilateral)	.097	.604	.995	.416	.761	.786	.268	.023	.951	.240
	Afrontamiento	Coeficiente de correlación	.192*	.134	.127	.129	.130	.187*	.279**	-.056	.343**	.158
	evitativo	Sig. (bilateral)	.034	.140	.160	.156	.152	.038	.002	.538	.000	.080
	Afrontamiento	Coeficiente de correlación	-.017	-.014	.125	-.102	.033	-.069	-.034	-.085	-.201	-.019
	emoción	Sig. (bilateral)	.877	.899	.248	.347	.758	.525	.751	.436	.062	.864
17 años	Afrontamiento	Coeficiente de correlación	-.007	.047	.140	.005	.095	.043	-.106	-.036	.087	-.097
	emoción	Sig. (bilateral)	.947	.669	.196	.965	.381	.696	.330	.739	.423	.370

	Afrontamiento evitativo	Coeficiente de correlación	.130	.212*	.138	-.012	.210	.132	.261*	.040	.126	.009
		Sig. (bilateral)	.230	.049	.201	.914	.051	.225	.015	.710	.245	.934
	Afrontamiento enfocado en el problema	Coeficiente de correlación	.333	-.257	-.177	.050	.006	.255	-.054	-.344	.077	-.358
		Sig. (bilateral)	.208	.336	.512	.854	.982	.340	.842	.191	.777	.174
18 años	Afrontamiento enfocado en la emoción	Coeficiente de correlación	.101	-.069	.029	.025	.504*	.240	-.195	.333	.404	-.233
		Sig. (bilateral)	.709	.800	.914	.926	.046	.372	.470	.208	.120	.385
	Afrontamiento evitativo	Coeficiente de correlación	-.047	.191	-.301	-.044	.367	.338	-.005	-.040	-.262	.149
		Sig. (bilateral)	.861	.478	.258	.870	.162	.201	.986	.882	.328	.581

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 27 se muestra las correlaciones halladas entre las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés según edad. En ese sentido,

cabe mencionar que las correlaciones estadísticamente significativas son las que muestran un valor p (sig) menor a 0.05. De lo anterior podemos afirmar que:

En el caso de quienes tienen 15 años se encuentra correlación estadísticamente significativa y negativa entre afrontamiento enfocado en el problema con aprobación, determinación del pasado y pasividad y ocio; entre afrontamiento enfocado en la emoción con aprobación; y correlaciones positivas entre afrontamiento evitativo con aprobación, perfección miedo a lo nuevo y determinación del pasado.

En el caso de quienes tienen 16 años se encuentra correlación estadísticamente significativa y negativa entre afrontamiento enfocado en el problema con pasado y pasividad y ocio; y positiva con dependencia; positiva entre afrontamiento enfocado en la emoción con dependencia; y positivas entre afrontamiento evitativo con aprobación, miedo a lo nuevo, evadir problemas y determinación del pasado.

En el caso de quienes tienen 17 años se encuentra correlación estadísticamente significativa y positiva entre afrontamiento evitativo con perfección y evadir problemas.

En el caso de quienes tienen 18 años se encuentra correlación estadísticamente significativa y positiva entre afrontamiento enfocado en la emoción con locus de control externo.

IV. **Discusión**

La presente investigación tiene como objetivo fundamental el determinar la relación que existe entre las Creencias Irracionales y los Modos de Afrontamiento al Estrés en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Los Olivos.

Los Modos de Afrontamiento al Estrés son un punto importante en el desenvolvimiento de las personas, la manera en que el sujeto enfrenta una situación estresante y la domina. Esta respuesta depende de las experiencias anteriores, la auto apreciación de las propias capacidades y las motivaciones; estas influyen en este proceso activo de adaptación (Carver, 2006).

Con respecto a la variable Creencias Irracionales, en la presente investigación se encontró un nivel promedio, mostrando correlación significativa con otra variable, lo cual coincide con el estudio realizado por Coppari (2010), donde relaciona las Creencias irracionales con indicadores depresivos, encontrando una relación significativa, mostrando así la relevancia del tema en el ámbito académico.

Por otro lado Carbonero, Antón y Feijó (2010) encontraron también una relación significativa en el estudio realizado sobre las creencias irracionales y las ciertas conductas de Consumo en adolescentes donde se constata que las creencias irracionales no se convalidan con la realidad; pueden iniciarse a partir de una premisa inadecuada y conducir a deducciones imprecisas que no son apoyadas por la evidencia y, a menudo, representan una sobregeneralización. Toman la forma de órdenes o mandatos, deberes y necesidades que producen emociones inadecuadas como ansiedad o depresión. Chávez, (2010), dando credibilidad a lo mencionado por dicho autor.

Comprobando el hallazgo de los resultados se muestra que el nivel promedio es el que destaca no solo de manera general sino en cada una

de los indicadores, corroborando la teoría de Ellis (2003) donde se desarrolla un enfoque y crea la terapia racional emotiva conductual (TREC), que es definida como un sistema de psicoterapia diseñado a ayudar a la gente a vivir más tiempo minimizando sus problemas emocionales y sus conductas contraproducentes.

Por otro lado, se realizó también un estudio referente a los Modos de Afrontamiento al Estrés, donde se obtuvo una correlación significativa con las creencias irracionales, predominando un puntaje promedio, coincidiendo con los datos obtenidos con el estudio realizado por Ticona, Paucar y Llerena (2010) donde relacionan a los modos de afrontamiento al estrés con el nivel de estrés, encontrando así una relación significativa, predominando ciertas dimensiones como: “planificación” y “afrontamiento activo”; orientadas a la emoción: “reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación”; y orientadas a la percepción: “desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones”, dándose de igual manera con el presente trabajo.

Para Lazarus y Folkman (1986, citado por Vinaccia, 2001) mencionan el concepto de afrontamiento, donde menciona la importancia en el campo de la psicología durante más de 40 años. Durante los años 1940 y 1950 significó un concepto organizativo en la descripción y evaluación clínica. Actualmente, constituye el centro de toda una serie de psicoterapias así como de programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos.

Teniendo en cuenta lo mencionado se comprueba también la investigación realizada por Quintana, Montgomery y Malaver (2009) mostrando la correlación significativa que existe entre los Modos de Afrontamiento al Estrés con la variable de Resiliencia, obteniendo datos con mucha importancia para la población.

Al relacionar las Creencias Irracionales con los Modos de Afrontamiento al Estrés, como se ha mencionado anteriormente se pudo obtener puntajes

altos y promedios de manera general como de cada una de las dimensiones también se obtuvo resultados con significancia. Es importante mencionar que los resultados obtenidos en la presente investigación están muy relacionados con los estudios realizados por los diversos autores, así como también con las teorías plasmadas como referencia del tema.

V. Conclusiones

Primera:

La relación entre las creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés, cabe mencionar que las correlaciones estadísticamente significativas son las que muestran un valor menor a 0.05.

Segunda:

Se puede afirmar que los varones se encuentra correlación estadísticamente significativa entre afrontamiento enfocado en el problema y pasividad y ocio; entre afrontamiento enfocado en la emoción con aprobación y castigo; y entre afrontamiento evitativo con aprobación, perfección y evadir problemas.

Tercera:

En las mujeres se encuentra correlación estadísticamente significativa entre afrontamiento evitativo con aprobación, locus externo y determinación del pasado.

Cuarta:

Se encontró una relación significativa y negativa entre las dimensiones de cada prueba mostrando diferencias entre ellas entre el afrontamiento enfocado en el problema con pasividad y ocio, así mismo entre afrontamiento evitativo con aprobación, afrontamiento evitativo con perfección, afrontamiento evitativo con locus externo, afrontamiento evitativo con miedo a lo nuevo, afrontamiento evitativo con evadir problemas, y afrontamiento evitativo con determinación del pasado.

VI. Recomendaciones

Primera:

Se recomienda realizar estudios que relacionen la variable creencias irracionales con otras variables psicológicas que puedan determinar el origen de éstas, como clima familiar o funcionalidad familiar, con la finalidad de conocer si las características de la familia es determinante en el origen de las diferentes formas de pensar de los estudiantes.

Segunda:

Ampliar la investigación correlacional entre creencias irracionales y modos de afrontamiento al estrés a otros contextos poblacionales, así como a otras instituciones educativas que posean características diferentes a la evaluada.

Tercera:

Estudiar las variables creencias irracionales y modos de afrontamiento al estrés comparándolas con variables sociodemográficas, con la finalidad de ampliar la visión de los constructos.

Cuarta:

Desarrollar programas preventivos – promocionales, que estén dirigidos al manejo del estrés, estilos de comunicación, así como de auto-conocimiento a fin de reestructurar las ideas irracionales y mejorar las alternativas de solución ante un determinado problema o dificultad.

VII. REFERENCIAS

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Venezuela: EPISTEME, C.A.
- Arias, J. (1998). Modos de Afrontamiento al estrés en residentes de medicina del Hospital Nacional Cayetano Heredia. *Revista Médica Heredia*, 9 (2), pp. 63-68. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1998000200004
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Penssylvania Press.
- Bernard, M.; Joyce, M. y Rosewarne, P. (1983). Helping teachers cope with stress. In A. Ellis y M. Bernard (eds.), *Rational-emotive approaches to the problems of childhood*. Nueva York: Plenum Press.
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). Afrontar el estrés y el dolor. En L. Brannon y J. Feist (eds.), *Psicología de la salud*. Madrid: ITES-Paraninfo.
- Brown, J. (1998). Self-regulation and the addictive behaviours. In W. Miller y N. Heather (eds.), *Treating addictive behaviors*. New York: Plenum Press.
- Calvete, E.; Orue, I.; Estevez, A.; Villardon, L. y Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Elsevier*, 26(5), pp. 1128-1135.
- Calvete, E. y Cardeñoso, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: resultados preliminares en el desarrollo de una escala de creencias irracionales abreviada. *Anales de psicología*, 15(2), pp. 179-190.
- Calvete, E y Cardeñoso, O. (2001). Creencias, Resolución de problemas Sociales y Correlatos Psicológicos. *Psicothema*, 13 (1), 95 -100.
- Carbonero, M., Antón, L., y Feijó, M. (2010) Las Creencias Irracionales en Relación con ciertas Conductas de Consumo en Adolescentes. *European Journal of Education and Psychology* 3 (2), 287-298.

- Carver, C.; Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), pp. 267-283.
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59(1), pp. 35-49.
- Ellis, A. (1977). *How to live with and without anger*. Nueva York: Reader's Digest Press.
- Ellis, A. (2003). *Ser feliz y vencer las preocupaciones*. Barcelona: Obelisco.
- Ellis, A. (2003). *Razón y Emoción en Psicoterapia*, 6ª edición. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva*, 2. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fernández-Abascal, E. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fernández, M. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* (Tesis de doctorado).
- Fierro, A. (1997). Identidad personal. En E. Martí, J. Onrubia, *Psicología del desarrollo: el mundo del adolescente*. Barcelona: ICE/Horsori.
- Hamburg, D. y Adams, J. (1967). Perspective on coping behaviour seeking and utilizing information in major transitions. *Archives of general psychiatry*, 17(1), pp. 177-284.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. México: Mc Graw – Hill.

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lega, L. (1993). Diferencias transculturales en el uso de algunas técnicas de terapia racional-emotiva: ejercicios para atacar la vergüenza. *Psicología Conductual*, 1(1), 283-288.
- Lega, L.; Caballo, V. y Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo conductual*. Madrid: Siglo XXI.
- Mcewen, B. S. (1995). Stressful experience, brain, and emotions: Developmental, genetic and hormonal influences. In M. Gazzaniga (Ed.), *The Cognitive Neurosciences*. Cambridge: MIT.
- Melgosa, J. (1999). *Sin Estrés*. Madrid: Safeliz.
- Menninger, K. (1954). Regulatory devices of the ego under major stress. *International Journal of Psychoanalysis*, 35(1), pp. 412-420.
- Peiró, J. y Salvador, A. (1992). *Desencadenantes del Estrés Laboral*. Madrid: Editorial Udem.
- Pearlin, L. y Schooler, C. (1978) The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Rowland, J. (1989). Interpersonal resources: Social support. In J. Holland & J. Rowland (eds.), *Handbook of psychooncology. Psychological care of the patient with cancer*. New York: Oxford University Press.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw Hill.
- Sterling, P. y Eyer, J. (1995). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. In J. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health*. London: John Wiley and Sons.
- Taylor, S. (1983). Adjustment to threatening events. A theory of cognitive adaptation. *American psychologist*, 38(1), pp. 1161-1173.

Taylor, S. (2007). *Psicología de la salud*. México. D.F.: McGraw Hill.

Vara, A. (2012). *7 pasos para una tesis exitosa*. (3.a ed.). Recuperado de http://www.administracion.usmp.edu.pe/wp-content/uploads/sites/9/2014/02/Manual_7pasos_aristidesvara1.pdf

ANEXOS

Anexo 1

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.
8. Aprendo a convivir con el problema.
9. Busco la ayuda de Dios.
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.
12. Dejo de lado mis metas
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema
15. Elaboro un plan de acción

16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares
20. Trato de ver el problema en forma positiva 96
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado
22. Deposito mi confianza en Dios
23. Libero mis emociones
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.
25. Dejo de perseguir mis metas
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. Aprendo algo de la experiencia
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema
40. Actúo directamente para controlar el problema
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema

42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia
47. Acepto que el problema ha sucedido
48. Rezo más de lo usual
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema
52. Duermo más de lo usual.

Anexo 2

REGISTRO DE OPINIONES

Nombre:.....Edad:.....Fecha:.....
.....

Instrucciones: A continuación, responda con un **SI**, si está de acuerdo con el ítem propuesto y con un **NO**, si está en desacuerdo. No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Escriba rápidamente la respuesta y pase al siguiente. Asegúrese de contestar **lo que Ud. realmente piensa**, no lo que cree que debería pensar.

	SI	NO	P.
. 1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás			
. 2. Odio equivocarme en algo			
. 3. La gente que se equivoca, logra lo que se merece			
.. 4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía			
.. 5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi toda 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 consejo.			
. 9. “Una cebra no puede cambiar sus rayas”.			
. 10. Prefiero por 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 que manifestar respeto por nadie			
. 12. Evito las cosas que no puedo hacer bien			
. 13. Hay demasiadas personas que actúan mal y escapan de las			

consecuencias negativas			
.. 14. Las frustraciones no me distorsionan			
.. 15. A la gente no le trastornan las cosas o hechos, sino lo que piensan ellos			
.. 16. No me preocupan los peligros inesperados o los acontecimientos futuros			
.. 17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos 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 que los demás son mejores que yo			
. 23. Aquellos que se equivocan, logran lo que se merecen			
. 24. Las cosas deberían ser distintas a como son			
.. 25. Yo provoco mi propio malhumor			
. 26. A menudo, no puedo quitarme un 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. Solo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro			
.. 30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer			
.. 31. Puedo gustarme a mí mismo, aún cuando no le 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. Las personas desgraciadas, normalmente, deben este estado a sí mismas			
.. 36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra			
.. 37. Normalmente, mis decisiones son inmediatas			
. 38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho			
.. 39. La gente sobre valora la influencia del pasado			
.. 40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo			
.. 41. Sino le 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. Pocas veces culpo a la gente de sus errores.			
.. 44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.			
.. 45. Nadie está mucho tiempo de malhumor 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 (a).			
. 49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como 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, menos felicidad.			
.. 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			
.. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo la necesidad real de ellos			
. 62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo			
. 63. Todo el mundo es, esencialmente bueno			
.. 64. Hago 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 interpretamos			
. 66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro			
. 67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables			
.. 68. Me desagrada que otros 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. 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 honestamente 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, resulta poco 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 mucho tiempo.			
.. 86. Raramente, pienso en cosas como la muerte.			
.. 87. No me gustan las responsabilidades.			
.. 88. No me gusta depender de los demás.			
. 89. La gente, generalmente 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 interior .			

. 96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en 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 contenta hasta que no estoy relajada y sin hacer nada.			

Anexo 3



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Alumna:

.....

Con el debido respeto me presento a usted, mi nombre es **Carolyn Cachay Castañeda** estudiante de psicología de la Universidad César Vallejo – Lima. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre **Creencias irracionales y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de 5to de secundaria de una I.E de alto riesgo en el distrito de Los Olivos**; y para ello quisiera contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas psicológicas: **Inventario de Creencias irracionales de Albert Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)**. De aceptar participar en la investigación, afirmo haber sido informado de todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se me explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

Atte. Carolyn Cachay Castañeda

ESTUDIANTE DE LA EAP DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Yo

.....

con número de DNI: acepto participar en la investigación **Creencias irracionales y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de 5to de secundaria de una I.E de alto riesgo en el distrito de Los Olivos**.

Día:/...../.....

FIRMA

Anexo 4
Print del Turnitin

Feedback Studio - Mozilla Firefox
https://ev.turnitin.com/app/carta/es?o=1055923361&c=28&u=10560494510&lang=es

feedback studio

TESS AL 12 DEL 12 2018

Resumen de coincidencias

18 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	repositorio.ucv.edu.pe	7 %
2	repositorio.uladtech.edu...	3 %
3	cybertesis.unmsm.edu...	1 %
4	repositorio.upeu.edu.pe	1 %
5	docslide.com.br	1 %
6	departe.unsa.edu.ec	1 %
7	Entregado a Universida...	1 %
8	repositorio.unsa.edu.pe	1 %

18

“Crecencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria de un colegio de alto riesgo del distrito de Los Olivos”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA:
CACHAY CASTAÑEDA, Carolyn

ASESORES:
Dr. VALLEJOS SALDARRIAGA, José Francisco
Mg FLORES MORALES, Jorge Alberto

Página: 1 de 70 Número de palabras: 14354

Text-only Report High Resolution Activado

Escritorio 3:42 p. m. 14/07/2019

Anexo 5

Acta de aprobación de originalidad de tesis

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, Fernando Joel Rosario Quiroz., docente de la Facultad de Humanidades y Escuela Profesional Psicología de la Universidad César Vallejo Lima, revisor (a) de la tesis titulada

"Creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria de un colegio de alto riesgo del distrito de los Olivos", del (de la) estudiante Cachay Castañeda, Carolyn constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó 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.

Lima 14 de enero del 2019




Rosario Quiroz, Fernando Joel

DNI: 32990613

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

Anexo 6

Formulario de autorización para la publicación de tesis



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Cachay Castañeda, Carolyn

D.N.I. : 70579771

Domicilio : Prlg. Húsares de Junín 385 Urb. El Retablo - Comas

Teléfono : Fijo : 5362914 Móvil : 989393277

E-mail : carolyn.psic@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad : Humanidades

Escuela : Psicología

Carrera : Psicología

Título : Licenciada en Psicología

Tesis de Post Grado

Maestría

Grado :

Mención :

Doctorado

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Cachay Castañeda Carolyn

Título de la tesis:

Creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria de un colegio de alto riesgo del distrito de Los Olivos.

Año de publicación : 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma : 

Fecha : 22/01/2019

Anexo 7

Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional UCV

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	---	---

Yo..... CAROLYN CACHAY CASTAÑEDA.....
 identificado con DNI N° 70579771..... egresado de la Escuela Profesional de
 Psicología de la Universidad César Vallejo, autorizo () , No autorizo () la
 divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado
 "..... CREENCIAS IRRACIONALES Y LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO
AL ESTRÉS EN EN LOS ESTUDIANTES DE STO DE SEUNOPIRIA
DE UN COLEGIO DE ALTO RIESGO DEL DISTRITO DE LO OLIVOS
";
 en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo
 estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art.
 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....



 FIRMA

DNI: 70579771.....

FECHA: de..... del 201.....

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

Anexo 8

Autorización de la versión final del trabajo



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR LA PRESENTE, EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

CACHAY CASTAÑEDA, Carolyn

INFORME TÍTULADO:

Creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 5to de secundaria de un colegio de alto riesgo de distrito de Los Olivos.

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Licenciada en Psicología

SUSTENTADO EN FECHA: 07/07/2014

NOTA O MENCIÓN: 14



ROSARIO QUIROZ, FERNANDO JOEL

DNI 32990613