



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Resiliencia y creencias irracionales en trabajadores de una
empresa de transportes y custodia, en contexto de COVID-19, de
Lima, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

AUTORES:

Pinedo Escajadillo, Piero Fabrizio (ORCID: 0000-0002-9284-2007)

Romero Jimenez, Melva Elena (ORCID: 0000-0002-0192-9757)

ASESOR:

Dr. Concha Huarcaya, Manuel Alejandro (ORCID: 0000-0002-8564-7537)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LIMA-PERÚ

2021

Dedicatoria

Dedicamos esta tesis a nuestras familias y a todas las generaciones venideras

Agradecimientos

Agradecemos al Dr. Manuel Concha, nuestro asesor, por ser parte fundamental del conocimiento para poder culminar con éxito nuestra investigación y ser guía importante de este objetivo.

Al Economista Cesar Astete, por su apoyo en la metodología estadística.

A la universidad Cesar Vallejo, por habernos brindado los talleres mediante clases virtuales con mucha profesionalidad.

A los trabajadores y compañeros de trabajo que nos apoyaron en lo que necesitamos para la instrumentación de esta investigación.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de Tablas.....	v
Resumen	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización.....	14
3.3. Población.....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimientos	18
3.6. Método de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos.....	19
IV. RESULTADOS.....	21
V. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES	28
VII. RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS.....	37

Índice de Tablas

Tabla 1. Aspectos sociodemográficos de la muestra investigada	16
Tabla 2. Consistencia interna de las dos escalas y sus dimensiones	19
Tabla 3. Correlación entre las variables Resiliencia y Creencias Irracionales	21
Tabla 4. Tipo de Creencias Irracionales en la muestra.....	21
Tabla 5. Nivel de Resiliencia según sexo.....	22
Tabla 6. Nivel de creencias irracionales en la muestra	23
Tabla 7. Correlación entre la variable Resiliencia y las dimensiones de la variable Creencias irracionales.....	24

Resumen

La investigación fue de tipo correlacional y de diseño no experimental transversal, siendo su objetivo general, determinar la relación que existe entre resiliencia y creencias irracionales en una muestra de 212 colaboradores de una empresa de transportes y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima; se utilizó la Escala de Resiliencia (CD-RISC 10) de Connor y Davidson (2003) y el Cuestionario de Creencias Irracionales de Calvete y Cardeñoso (1999), se obtuvo como resultado que no existe relación entre las variables en estudio ($p>0.05$), por otro lado el nivel alto en resiliencia es el que estuvo presente en ambos sexos (65.3% en hombres y 58.8% en mujeres) y las ocho creencias irracionales mostraron un nivel moderado, con porcentajes superiores a 60.4%.

Palabras clave: Creencias irracionales, resiliencia, trabajadores.

Abstract

The research was of a correlational type and of a non-experimental cross-sectional design, its general objective being to determine the relationship between resilience and irrational beliefs in a sample of 212 adiuutores from a transportation and custody company, in the context of COVID-19, from Lime; The Resilience Scale (CD-RISC 10) by Connor and Davidson (2003) and the Irrational Beliefs Questionnaire by Calvete and Cardeñoso (1999) were used, it was obtained as a result that there is no relationship between the variables under study ($p > 0.05$), on the other hand, the high level of resilience is the one that was present in both sexes (65.3% in men and 58.8% in women) and the eight irrational beliefs showed a moderate level, with percentages higher than 60.4%.

Keywords: Irrational beliefs, resilience, workers.

I. INTRODUCCIÓN

Como producto de la pandemia mundial del COVID-10 el mundo laboral se ha visto afectado. Para la salud pública es ya una amenaza, así como en lo social y económico y social, tanto que han afectado a miles de personas en los medios de vida y bienestar a largo plazo. Y de ello no han sido ajenos los trabajadores que colaboran en cualquier contexto laboral: salud, seguridad, industrial, educativo, entre otros.

El COVID-19 ha tenido efecto sobre la sociedad en todas sus formas y es uno de los factores más traumáticos y exponenciales que ha tocado afrontar la salud pública. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). El impacto sobre la salud psicológica es de considerable magnitud y cuando la emergencia es colectiva, impacta no solo a nivel personal sino en su entorno, así como la red social que nos sirve de apoyo (Organización Panamericana de la Salud, [PAHO], 2009).

Al respecto, Martínez-Taboas (2020) señala que las pandemias se caracterizan por generar un impacto masivo y generalizado en diversos niveles, a nivel personal como social. Por otro lado, se asocia con un conjunto de estresores sociales como: organizar las actividades diarias, alejamiento de amigos y familiares, desempleo y aislamiento social. En un reciente estudio en China, con 72,314 personas infectadas, señaló que el 14% presentó enfermedades serias y muertes alrededor del 2.3% (Wu & McGoogan, 2020).

En lo laboral, alrededor del 2020 disminuyeron los empleos a nivel mundial, en cifras de 114 millones de empleos con respecto a 2019. Siendo mayor dicha disminución en las mujeres (5,0 %) que en los hombres, asimismo en el caso de los jóvenes trabajadores (8,7 %) mayor que en los de mayor edad. (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2021). El perder su empleo para muchas personas, a decir de Crayne (2020) es traumático y tiene el poder de generalizar su malestar con su contexto familiar. Agrega, existen informes que señalan la generación de frustraciones y ansiedades a partir búsqueda de un nuevo empleo.

Forber & Krueger (2019) en su estudio realizado revelan que las personas que perdieron su empleo, evidenciaron niveles altos de ansiedad generalizada, pánico,

depresión y consumo problemático de sustancias, aun después de 3- 4 años de haber terminado una recesión o pérdida de empleo.

Según un estudio realizado en el Perú por Rodríguez et al. (2021), los develamientos de enfermedades psicológicas que se reportan con más frecuencia son trastornos emocionales, estrés, depresión, agotamiento emocional, apatía, irritabilidad, insomnio, ira y trastorno de estrés postraumático. En Lima Metropolitana, durante el confinamiento por COVID-19, se identificó aumento de ansiedad generalizada, estrés, depresión, impulsividad, asociado a la presencia de agotamiento, melancolía, problemas para dormir y temor de salir del hogar (Prieto, y otros, 2020)

La resiliencia es la capacidad que forma parte de cualquier sistema, en lo social, personal o material, de afrontar las influencias externas y reorganizarse mientras se genera el cambio, de modo que el sistema mantiene esencialmente la misma identidad, función y estructura. (Mutua Universal, 2021). Para Lozano (2020) la pandemia, ha generado proponernos como desafío, cuidar de la población en general su salud mental, en este sentido la resiliencia es de suma importancia para afrontar el impacto fuerte que ha generado el confinamiento sobre el ámbito laboral, psicológico y académico. (Lozano-Díaz et al.,2020)

Es difícil cuantificar al detalle, cuántos somos resilientes, pero se sabe que todas las personas pueden ser resilientes porque son importantes para otras y comprenden la situación que viven los demás. Las relaciones personales de calidad que denota comprender y aceptar las diferencias con los demás ayuda a fortalecer la resiliencia propia y la de los demás (Ezpeleta, 2005).

En el último año, se pudo apreciar una fuerte tendencia a ser resilientes y es que para lograrlo se debe hacer algunas acciones que, según Barbado y Fernández, citados por Catagnola, et al (2021) se dan en tres conceptos como la Aceptación, se sabe que aceptar la actual condición de la pandemia no es una labor fácil; por ello resulta necesario contar con el apoyo mutuo y el trabajo grupal en estas crisis; y el autocuidado, el quedarse en casa y respetar las normas de bioseguridad es una ayuda para enfrentar la crisis.

Por otro lado, el Covid-19 también ha incrementado el nivel de creencias irracionales en las personas. Aunque todavía no se ha estudiado a fondo la

cuantificación de las personas con este tipo de pensamientos, mediante el Plan de acción sobre la Salud Mental, la OMS (2018), estimó que la capacidad de atención de servicios para el año 2020 respecto a los trastornos mentales graves se habrán intensificado en un 20%.

Valderrama et al (2020) sostienen que alrededor de esta condición, de forma recurrente pueden aparecer pensamientos como por ejemplo: “vamos a morir mi familia y yo”, “todos contraeremos el virus”, “no voy a resistir si me contagio y mi caso será muy grave”, “el mundo se va a acabar”. Puede ser normal que surjan estos pensamientos, mas no ayudarán al momento de enfrentar lo que sucede.

Colombo (2020) alude al miedo de contagio como un proyectil que aumenta la creencia irracional en cuarentena, pues no sólo se trata de estar deprimido ante situaciones adversas, sino que se asume como postura de vida, pues lo que se da es una mediación para responder a la catástrofe.

En este sentido la investigación resulta de importancia considerando que no hay estudios realizados en nuestro medio con ambas variables y en trabajadores de empresas privadas bajo el contexto COVID-19, toda vez que no solo están en labor constante con usuarios, sino también expuestos al contagio, así como ser víctimas de situaciones estresantes.

Ante lo señalado, es que se planteó la interrogante: ¿Cómo se relaciona la Resiliencia y las Creencias irracionales en colaboradores de una empresa de transporte y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021?

Dada la importancia de lo temático que se ha estudiado, además que no hay evidencias actuales con este tema, desde lo teórico la investigación se justifica, pues permitirá fortalecer los hallazgos teóricos a partir del fenómeno en estudio. Desde el punto de vista práctico, se fundamenta pues a partir de conocer la magnitud de la asociación entre ambas variables, se podrá llevar a cabo capacitaciones de fortalecimiento de afrontamiento al estrés y manejo de creencias irracionales, por otro lado, desde la mirada social, los hallazgos conseguidos permitirán brindar un conocimiento a las organizaciones laborales sobre el impacto social y laboral que ha tenido la pandemia debiendo reorientas sus sistemas de seguridad ocupacional.

Frente a la justificación, el propósito general planteado fue: establecer la asociación que existe entre resiliencia y creencias irracionales en colaboradores de una empresa de transporte y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021. Siendo los objetivos específicos, conocer el tipo de creencias irracionales que prevalece en los colaboradores; conocer el nivel de resiliencia en los colaboradores según sexo; conocer el nivel de Creencias Irracionales, establecer la asociación entre resiliencia y las dimensiones de las creencias irracionales, en colaboradores de una empresa de transporte y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021.

A continuación, se postulan la hipótesis general: Existe asociación entre resiliencia y creencias irracionales en colaboradores de una empresa de transporte y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021, del mismo modo la hipótesis específica, existe asociación entre resiliencia y las dimensiones de las creencias irracionales.

II. MARCO TEÓRICO

Se revisaron diversas bases de datos que nos brinden los estudios realizados con las variables: Resiliencia y Creencias irracionales, concluyendo que no existen evidencias asociadas a nuestra muestra, sin embargo, presentamos algunas más cercanas a nuestro tema de investigación.

A nivel internacional, Morata (2017) realizó un trabajo cuantitativo para conocer la asociación entre resiliencia y creencias irracionales en 186 universitarios de 18 a 28 años de la ciudad de Ambato, para ello se valió del Cuestionario de Creencias Irracionales de Ellis y la Escala de Resiliencia de Walding y Young, hallando relación entre ambas variables, por otro lado aquellos que muestran un nivel de irracionalidad promedio poseen un alto nivel de resiliencia, en tanto aquellas que mostraron un alto nivel de irracionalidad presentaron un bajo nivel de resiliencia. Además, el 75,81% de la muestra presentó un promedio nivel de irracionalidad, es decir las creencias irracionales que muestren pueden ser controlados, por tanto, no se evidenciaría afectación mayor en el bienestar del individuo, de igual modo el 9,35% presentó un nivel moderado de irracionalidad y el 4,84% alto nivel de irracionalidad. Mientras que, el 34,41% mostró un mayor nivel de resiliencia, es decir que los universitarios poseen capacidad de tomar las distintas dificultades o experiencias negativas como una forma de aprendizaje positivo que les ayudará hacer frente a futuros problemas, en tanto el 44,09% presentó un moderado nivel de resiliencia y el 21,50% un bajo o nivel escaso de resiliencia. Con relación al género, para los hombres la creencia irracional predominante es aquella que se refiere al castigo que deberían recibir las personas viles y perversas, en tanto para las mujeres la creencia irracional predominante es que las personas deben ser indefectiblemente competentes y en aquello que emprenden deben llegar a ser casi perfectas.

Por otro lado, Jones-Bitton y MacTavish (2020) realizaron un estudio transversal para conocer la asociación entre Estrés, ansiedad, depresión y resiliencia en 968 agricultores canadienses de ambos sexos, entre las edades de 18 a 71 años. Los resultados obtenidos al cuestionario de Resiliencia (CD-RISC) fueron una puntuación media de resiliencia de 71,1 (DE 15,6; M = 72; IQR 61-90). Entre los

hombres (n = 659), la puntuación media fue de 71,8 (DE 15,5; M = 73; IQR 62-83), y entre las mujeres (n = 292), fue de 69,5 (DE 15,7; M = 70; IQR 59– 81). Considerándose presencia moderada de resiliencia y bajo nivel, respectivamente.

Villacis (2016) elaboró un estudio para establecer la asociación entre creencias irracionales y calidad de vida en 56 personas de 50 a 65 años de edad de la provincia de Tungurahua-Ecuador, mediante el Cuestionario de Creencias Irracionales de Calvete-Cardenoso y la Escala Calidad de vida, encontrando que las creencias irracionales: Altas autoexpectativas (26%) e Influencia del pasado en un 22%) se presentaron con mayor presencia.

Román et al (2020) realizaron un trabajo observacional, descriptivo, transversal y correlacional con el propósito de conocer las estrategias resilientes y severidad del impacto en 2,272 docentes de Iberoamérica con distanciamiento preventivo-social en tiempos de COVID-2019. Utilizaron la Escala de Resiliencia de Connor-Davinson (CD-RISC 19), los resultados evidenciaron que el 52,86% presentaron Baja Resiliencia y un 47,14% Alta Resiliencia.

En cuanto a los estudios nacionales, Diaz (2020) en su estudio cuantitativo correlacional de diseño no experimental transversal, buscó establecer la asociación entre compromiso organizacional y las creencias irracionales con 358 colaboradores de una entidad privada de Lima y Piura, de ambos sexos cuyas edades fueron de 18 a 66 años, utilizó el Cuestionario de compromiso organizacional de Meyer y Allen y la Escala de creencias irracionales (Calvete y Cardenoso). En relación a las creencias irracionales, encontró que la Necesidad de aprobación fue del 31.0%, Alta auto expectativa estuvo presente en un 35.5%, en Culpabilización un 27.4%, Control emocional en 25.7% fue muy bajo; en Evitación de problemas (33.5%) y en Dependencia (25.4%) fue muy bajo, en indefensión ante el cambio el 29.1% fue muy bajo y en perfeccionismo el 27.4% fue muy bajo, por otro lado, no encontró diferencias significativas en relación a sexo y edad.

Por otro lado, Rostaing (2019) elaboró un trabajo descriptivo, de corte cuantitativo, no experimental y transversal, buscó evidenciar el nivel de creencias irracionales existentes irracionales en 80 asesores de un call center del distrito de San Borja, ambos sexos, de 18 a 60 años, donde encontró un 80.65% del nivel promedio, es decir que los asesores tienen buen control en sus diálogos internos, es decir, no

presentan creencias irracionales que alteren su estado emocional e incida en su desempeño laboral y afecte su vida diaria. También obtuvo que el 4.78% presenta nivel alto, es decir, que un reducido número presentan altas creencias irracionales, siendo ello significativo y muestra que los asesores poseen creencias irracionales que no concuerdan con la realidad, las cuales se manifiestan creando desequilibrio a nivel laboral y en sus rutinas diarias, y como consecuencia tener trastorno emocional.

Rugel (2021) realizó un trabajo cuantitativo, diseño no experimental, transversal, cuyo propósito fue establecer la asociación entre la resiliencia y estrés laboral bajo contexto Covid-19, en 100 empleados de salud de guardia de un hospital de Ecuador, haciendo uso del Test de Resiliencia (CD-RISC) y del cuestionario OIT – OMS. Hallando que los empleados presentan nivel medio de resiliencia con relación al componente de control bajo presión, asimismo un alto nivel de resiliencia por su capacidad de adaptación, y un nivel medio de resiliencia en relación a las relaciones cercanas, es decir la capacidad para afrontar al equipo de trabajo, la autoconfianza y la capacidad para sobreponerse luego de situaciones estresoras.

Al igual Gálvez (2019) en su investigación de diseño transversal correlacional, siendo su propósito conocer la asociación de las creencias irracionales y el autoconcepto, en una muestra de 371 universitarios de Trujillo, edades 18 a 25 años, usando el Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 – AF5 y Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI), de Calvete y Cardeñoso, los resultados evidenciaron que en siete de los factores (Necesidad de aprobación, Dependencia, Indefensión al cambio, Perfeccionismo, Culpabilidad, Indefensión del pasado, Altas autoexpectativas) prevalece el nivel medio con el 39.9% y 58.2% respectivamente; nivel alto en el factor Evitación de problemas (38.0%) y nivel bajo para cinco factores con porcentajes entre 25.9% y 32.9% (Necesidad de aprobación, Indefensión al cambio, Culpabilización, Influencia del pasado, Evitación de problemas).

Asimismo, Tapia (2017) en su estudio de naturaleza descriptivo - correlacional, cuyo propósito fue conocer si el estrés laboral se asocia positivamente con la resiliencia en una muestra de 200 choferes de transporte interprovincial, del distrito de Santa Anita; en sus resultados se observó: el 92.5% de la muestra mostró un

nivel de resiliencia total promedio y nivel de resiliencia total muy alta (2.5%). De igual modo Lévano (2018) en su estudio no experimental transeccional, cuyo propósito fue establecer el nivel de resiliencia laboral en 30 colaboradores de un colegio del distrito de San Miguel, halló una prevalencia del nivel medio alto en resiliencia laboral.

Al referirnos a la Resiliencia, Uriarte (2005) señala que es un proceso activo donde los sujetos evidencian una positiva adaptación, aun ante situaciones de adversidad o trauma significativo, pero no representa un rasgo de personalidad del individuo, Grotberg (2003) agrega que es la capacidad humana para afrontar, reponerse y ser fortalecido o transformado ante experiencias negativas. Por otro lado, la psicología humanista defiende la idea de la presencia de una fuerza en la persona que lo conduce hacia la autorrealización (Maslow, 1983).

Uriarte (2005) agrega que, lo que define a la personalidad resiliente, es aquella capacidad de adaptación personal y social a pesar de vivir en un contexto no favorable y de haber tenido experiencias negativas, dicha adaptación psicológica se refiere a la capacidad de resistir a las adversidades, el autocontrol en la vida, el optimismo y una actitud positiva de la existencia (Scheier y Craver, 1992).

La Resiliencia se entiende (Infante, 2005), cómo las personas adultas tienen la capacidad de sobrevivir y vencer adversidades incluso no contando con recursos económicos, presentar violencia intrafamiliar, o consecuencias de sobrevivir a una catástrofe natural, esto quiere decir, para poder desarrollar resiliencia, el individuo debe superar y adaptarse a situaciones negativas, ya que dichos momentos adversos podrán afectarlo de forma directa, ello debido a experiencias traumáticas que padeció y que debe sobrepasar en su desarrollo. (Fergus y Zimmerman, 2005).

La adultez (Ebner, Freund y Baltes, 2006) es un periodo caracterizado por resiliencia, la cual puede sostenerse como el nexo entre la supervivencia y el desarrollo (Leipold y Greve, 2009), o como un factor mediador para el afrontamiento de experiencias críticas (Sojo y Guarino, 2011) la cual respalda que los adultos, a pesar de los retos y el estrés que viven, logren salir adelante. Por lo tanto, los adultos mayores representan una población ideal para comprender la resiliencia como proceso y los mecanismos subyacentes, pues en este periodo las personas

se han expuesto a mayor cantidad de situaciones de estrés, y por tanto suman más experiencia de adversidad.

Al referirnos sobre enfoque teórico, debemos partir de lo planteado por Kobasa (1979) quien propuso su Teoría de Personalidad Resistente (*Hardiness*) para explicar el por qué las personas enfermaban y otras no ante situaciones de alto estrés, y que la forma adaptativa para afrontar estas situaciones, se debían al tipo de personalidad y variables biológicas, psicológicas y ambientales presentes en los individuos. En ella propuso tres elementos: Compromiso, Control y Reto.

Para Connor y Davidson (2003), la resiliencia es el cúmulo de recursos, fortalezas que favorecen a que los sujetos se desarrollen afrontando con éxito los contratiempos, y basaron la construcción de su instrumento para medir la resiliencia, en la teoría de Richardson et al (1990), denominado Modelo de la Resiliencia, la cual plantea el constructo *Reintegración* tras la adversidad, esto es que, cuando el individuo experimenta la situación adversa los afronta con factores protectores que posee, teniendo cuatro opciones de reintegración (Richardson et al, 1990):

Reintegración Disfuncional: Cuando el individuo no tiene la capacidad de afrontar una experiencia adversa, sus capacidades no son suficientemente fuertes para evitar la *ruptura*, sufre una reintegración disfuncional.

Reintegración con Pérdida: El sujeto, tras la *ruptura*, se siente motivado y con deseos de afrontarla, pero pese a esta actitud positiva, el trayecto no está libre de adversidades que afectaría su autoestima.

Reintegración a Zona de Bienestar: Es el retorno de la persona al momento vital previo a la adversidad y en la cual recupera la homeostasis sin aprender de la situación vivida.

Reintegración resiliente: El individuo tras el quiebre, es capaz de experimentar un desarrollo positivo como producto del aprendizaje obtenido de la experiencia negativa. El sujeto no retorna al estado anterior al suceso, puesto que aquí experimenta un crecimiento postraumático.

Connor y Davidson (2003) por otro lado consideran tres dimensiones en la explicación de la resiliencia. *La adaptación*, es la capacidad de tomar los diferentes contextos, es decir, los sujetos que presentan esta habilidad se muestran

capacitadas para tener la suficiente flexibilidad de controlar en forma directa las diversas exigencias que se presentan en su ambiente. *Control bajo presión*, se refiere a la capacidad de poder controlar y manejar los impulsos de forma voluntaria, con el propósito de alcanzar un mejor ajuste personal y relacional. *La persistencia y tenacidad*, se refieren a la capacidad de lograr los fines, donde las personas son conscientes que deben tolerar diversos fracasos para construir lo que planifican.

Por otro lado, sobre las Creencias irracionales, Ramos (2007) las define como una expresión vaga de la realidad donde los individuos sustentan sus conductas en ideas falsas y alejadas de lo real, y desde donde las decisiones que asumen son desadaptativas, les traen problemas interpersonales, laborales, generando en ellos sentimiento de culpa, desilusión, depresión, enojo con ellos mismo y decepción. Las creencias irracionales normalmente aparecen en individuos con pasado oscuro, con presencia de un ambiente familiar conflictivo, angustiante, violento.

En este sentido, Beck (1990) argumenta que las creencias se desarrollan como producto de anteriores acontecimientos estresantes, cuyos ambientes desencadenarían en la persona una percepción alterada sobre si mismo, los demás y el entorno, por tanto, aquellas creencias estarían tan alejadas de la realidad y destacarían el carácter negativo de las mismas.

En este sentido, las creencias irracionales representan autocogniciones valorativas de cada sujeto y con una actitud de orden sustantivo, cuyos pensamientos tienen un carácter absoluto y dogmático; no se encuentra coherencia, están fuera de la realidad y conducen a conductas negativas (Ellis y Lega, 1993).

Las creencias irracionales (Chavez y Quiceno, 2010) se caracterizan por la irracionalidad de su contenido, de modo que se puede expresar como anticientífico, ilógico, descontextualizado, muy demandante por parte de la persona, al punto de conducirlo innegablemente a un trayecto en donde habrá auto sabotaje. Asimismo, sostienen que las creencias irracionales se iniciarían sobre la inadecuada idea y conllevar a imprecisiones las cuales no son sostenidas por la evidencia y a menudo caen en una sobre generalización; asumiéndose como órdenes, deberes y necesidades.

Las creencias irracionales (Bermejo y Prieto, 2005) son comprendidas como concepciones rígidas, dogmáticas y absolutistas que traen problemas emocionales en los individuos, por tanto, los trabajadores también sufrirían de un conjunto de consecuencias negativas, es decir malestares emocionales y relacionales como consecuencia del sostenimiento de las creencias irracionales. Ejemplo, piensa que va a ser despedido y usa recursos desadaptativos para afrontarlo, como hablar mal sobre los compañeros de trabajo, incrementa sus reclamos al jefe de área, se vuelve irresponsable en sus tareas o busca otras opciones laborales sin tener la advertencia de separación laboral. (Van Wijhe, Peeters y Schaufeli, 2013).

En cuanto al enfoque teórico, se basa en el Modelo Teórico de Ellis, la Terapia Racional Emotiva, sostiene que las conductas tanto adaptativas como desadaptativas, provienen de pensamientos rígidos, inflexibles, absolutistas, donde las respuestas emocionales surgen de la percepción que tiene la persona acerca de un tema determinado, ante ello surge una postura, no necesariamente objetiva, cuyos patrones cognitivos son los responsables de las perturbaciones emocionales que padecería el paciente.

Según el Modelo de la Terapia Racional Emotiva (Ellis, 2006), el sistema en el cual se involucran las creencias irracionales se sostienen a partir del sistema ABC. El evento activador (A) que origina el sistema de creencias (B) el cual viene a ser un filtro, producto de la asociación de factores históricos y biológicos de la persona, haciendo posible que desarrollen una premisa ante determinados acontecimientos estresores, las cuales pueden ser dogmatizadas y absolutistas, dando origen a las Consecuencias (C) desadaptativas para el individuo. Beck agrega, que cuando la creencia es absolutista, es imposible cumplirla en la totalidad de los acontecimientos por lo que necesariamente sufriría culpa y frustración.

Para Calvete y Cardeñoso (1999) las creencias irracionales son ideas rígidas e inflexibles que no se relacionan con la realidad, pueden tener lugar desde una idea inadecuada y conducir a planteamientos imprecisos que no se sustentan por lo evidente y casi siempre vienen a ser una sobregeneralización. Se presentan como órdenes, deberes y necesidades que generan emociones negativas como estados depresivos y ansiosos. Ambos autores presentaron un modelo de evaluación corta de las creencias irracionales, bajo la propuesta de Ellis (1992), donde aparecen tres

elementos esenciales, (A) el elemento activador, (B) las creencias irracionales, y (C) las consecuencias (emocionales, conductuales o cognitivas) e identifican las creencias más importantes, logrando reunir las en un modelo más abreviado, funcionando como un sistema ideal de tamizaje; donde las once creencias irracionales propuestas por Ellis, son resumidas a ocho.

Necesidad de aprobación: aquella necesidad de agradar a los demás y sustentar su aceptación mediante gestos o afirmaciones. Se requiere afirmar que todos los sujetos requieren de aprobación en sus relaciones personales; pero los individuos con estas creencias irracionales sienten la extrema necesidad de ser aprobados en todo momento y en cualquier actividad, objetivo difícil de cumplir por lo que será frecuente en ellos presencia de sentimientos de frustración, culpa, tristeza y ansiedad (Calvete y Cardeñoso, 1999).

Alta auto expectativa: Para considerarse importante, el individuo debe poseer un alto grado de competencia, suficiente y capaz de alcanzar cualquier cosa en todos los contextos. (Ellis, 1992). Ninguno puede ser totalmente competente en todos los campos o en la mayor parte de ellos. La necesidad de éxito es normal del individuo, pero forzarse y autoerigirse para lograr el éxito, solo traería como resultado sentirse incompetente e incapaz. La preocupación por lograr el éxito lo conduce a cometer errores así como temor de fracasar, originando displacer por el trabajo y una predisposición a fracasar.

Culpabilización: Las personas malvadas e infames deben ser juzgadas y castigadas por su conducta. (Ellis, 1992). Todo ser humano es capaz de cometer errores y actuar de manera automática e inconsciente sin una maldad consciente. El autoculparse genera depresión, angustia o ansiedad, y el culpabilizar a los demás resulta en rabia y hostilidad, pero todo ello conduce al conflicto personal o social.

Control emocional: La desgracia humana se produce debido a factores externos, pero las personas tienen poca capacidad o ninguna de regular sus penas y perturbaciones (Ellis, 1992). El maltrato verbal recibido por parte de otros, nos perturbarán solamente si les hacemos caso. Mucha gente puede pensar que las emociones negativas no se pueden cambiar y por tanto solo nos queda padecerlas, pero la experiencia nos dice que la autorregulación permite cambiar.

Evitación de problemas: Ciertas responsabilidades y dificultades en la vida, son más fáciles evitarlas que afrontarlas. (Ellis ,1992). Desatender actividades específicas por suponerlas desagradables, en ocasiones resulta confortable, pues ello atrae efectos negativos, cuando se trata de actividades como: trabajar, estudiar y demás actividades favorables para nuestro desarrollo y bienestar.

Dependencia: Se requiere de alguien más fuerte en quien confiar así como depender de otros. (Ellis ,1962). Depender de otros en ciertas circunstancias, es normal, sin embargo, ello puede conllevar a que los demás elijan u opinen por nosotros; mientras más dependemos de otros, menos se elige por uno mismo y más se actúa en base a la referencia de otros, abandonando nuestra propia identidad. Por tanto, menos oportunidad tenemos de aprender, cuanto más dejamos las decisiones en los demás.

Indefensión ante el cambio: Las experiencias pasadas son un decisivo determinante de nuestra conducta actual, lo que sucedió alguna vez que nos afectó en ese entonces debe seguirá afectando indefinidamente (Ellis ,1992). Aplicaremos soluciones que antes fueron utilizadas en problemas de aquel entonces, cuanto más el pasado nos afecte, y en la actualidad sea probable que resulte ineficaz ya que al no reforzar el análisis y reflexión se pierde la posibilidad de encontrar soluciones actuales y más útiles.

Perfeccionismo: Indudablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y si no la encontramos, sobreviene la catástrofe (Ellis,1992). Por tanto, lo que influye a solucionar situaciones de forma mucho menos perfecta que si no se fuera perfeccionista, es el Perfeccionismo.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La investigación fue correlacional, toda vez que su propósito fue establecer el nivel de asociación entre las dos variables a estudiar: Resiliencia y Creencias irracionales, para lo cual se emplearon los datos obtenidos mediante la aplicación de instrumentos. (Bernal, 2010).

Diseño de investigación

La investigación fue no experimental, ya que las variables no fueron manipuladas en momento alguno, y donde solo hubo recolección de los datos; por otro lado, fue transversal, porque la recolección de los datos se obtuvo en un solo momento (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2 Variables y operacionalización

Variable 1. Resiliencia

Definición Conceptual.

Conjunto de características que tiene el sujeto para tolerar la adversidad (Connor y Davidson, 2003). En otras palabras, son manifestaciones psicológicas que varían y se fortalecen en el transcurrir del tiempo y según la intensidad de las circunstancias estresantes (Gallardo & Jimenez, 2013).

Definición operacional

Los datos serán analizados mediante el instrumento Escala de Resiliencia CD-RISC 10, de Connor y Davidson (2003) en la versión validada por Loayza (2020), que comprende 10 ítems, cuyas respuestas están en escala tipo Likert.

Indicadores: Diez ítems que conforman una sola dimensión.

Nivel de medición: ordinal

Variable 2. Creencias Irracionales

Definición conceptual: Situación que genera una ansiedad que provoca una evitación de condiciones que contienen riesgos, como el fracaso, la desaprobación o la injusticia y se ven como difíciles o muy difíciles de superar (Ellis 2003).

Definición operacional: Los datos serán analizados mediante el Cuestionario de Creencias Irracionales de Calvete y Cardeñoso (1999), la versión adaptada por Díaz (2020), la cual está conformada por ocho dimensiones.

Indicadores: Comprende de 46 ítems, con calificación tipo Likert con valores que van desde No estoy de acuerdo (1), Desacuerdo moderado (2), Acuerdo moderado (3) hasta Estoy totalmente de acuerdo (4).

Nivel de medición: ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo.

La población es un cúmulo de casos que se ajustan a un conjunto de especificaciones y características en común (Hernández y Mendoza, 2018). Para el trabajo presentado la población estuvo representada por 1 millón 783 mil 700 personas con trabajo adecuado y dependiente a nivel de Lima Metropolitana, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021).

Criterios de inclusión

Colaboradores mayores de 18 años y menores de 60 años, varones y mujeres, que se encuentren en planilla, con más de 6 meses de labor y que acepten participar de la encuesta de forma voluntaria.

Criterios de exclusión

Colaboradores que no se encuentran en el rango de edad establecido, que no figuren en planilla, que desarrolle trabajos tercerizados y que no acepten participar de la encuesta.

La muestra se determina como un subgrupo poblacional del cual se obtienen los datos, a partir de ciertos atributos que son requeridos para un estudio, asimismo, corresponderá hallarse una cantidad razonable para que tenga una validez significativa (Arias y Peñaloza, 2013). Para el estudio estuvo conformada por 212 trabajadores.

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia o intencional ya que estuvo basada a los propios criterios del investigador. (Hernández y Mendoza, 2018). Para lo cual se tomó como criterio la disponibilidad de acceso y tiempo de los evaluados a su aplicación haciendo uso de un buen juicio para una muestra representativa (Otzen y Manterola, 2017).

Tabla 1.*Aspectos sociodemográficos de la muestra investigada (n=212)*

		F	%
Sexo	Femenino	100	47
	Masculino	112	53
	Total	212	100
Edad	18 a 25	13	6
	26 a 50	121	57
	51 a más	78	37
	Total	212	100

En la tabla 1, se observa que la muestra estuvo conformada por 212 trabajadores, donde el 53% (112) del sexo masculino y el 47% (100) del sexo femenino, un 57% corresponde al rango de 26 a 50 años de edad, 37% al rango de 51 años a más y un 6% de 18 a 25 años. Por otro lado, el 80% labora de forma presencial y un 43% lo hace de forma presencial.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica de la cual se utilizó fue la encuesta, la cual implica recabar información sobre una parte de la población o muestra, a través del uso del cuestionario, la que se realiza mediante preguntas que van a medir diversos indicadores. (Münch y Ángeles, 2012)

El primer instrumento que se empleó fue la Escala de Resiliencia (RISC-10) desarrollada por Connor y Davidson (2003), adaptada al español por Notario-Pacheco et al. (2011), utilizando la versión adaptada por Loayza (2020) en adultos de Lima y tiene por finalidad medir la resiliencia. Consta de 10 ítems, se evalúa bajo criterio Likert con puntuaciones que van desde En absoluto (0) a Casi siempre (4). Y es unidimensional.

Validez

Loayza (2020) desarrolló la validez de contenido mediante criterio de 5 Jueces, obteniendo a través del coeficiente V de Aiken valores de 100% en todos los ítems, siendo estos aceptables, (Escrura, 1988) ya que superan al 80%.

Del mismo modo realizó la validez de constructo, y mediante los valores del AFC de la Escala se obtuvieron valores para TLI=0.906 y CFI=0.933 presentando un adecuado ajuste comparativo (Cupani, 2012), el GFI=0.956 presentó valores aceptables de ajuste de bondad (Martinez, 2008). Asimismo, Manzano (2018) señaló que el RMSEA y RMR determinan que el ajuste es aceptado cuando se observan valores iguales o inferiores a 0.05, aceptándose los valores obtenidos en el estudio de RMSEA= 0.052 y RMR=0.047.

Confiabilidad

A través del método de consistencia interna Loayza (2020) evidenció la confiabilidad para la escala completa hallando un valor para el Alfa de Cronbach de 0,79, que a decir de Campos-Arias y Oviedo (2005) el instrumento posee evidencia estadística suficiente para afirmar que es confiable para el uso en la población en estudio pues los valores deben estar en el rango de 0,70 a 0.90.

Para recoger los datos de la segunda variable se empleó el Cuestionario de Creencias Irracionales de Jones (1998), versión reducida por Calvete y Cardeñoso (1999), haciéndose uso para el presente estudio las propiedades psicométricas obtenidas por Díaz (2020) en una muestra de colaboradores de una empresa privada. Contiene 46 preguntas que miden 8 creencias irracionales basadas en el modelo propuesto por Albert Ellis, las cuales no se condicen con la realidad, generan desajuste, ansiedad y frustración. Tienen una calificación liker y es multidimensional.

Validez

Díaz (2020) realizó la validez de la Escala Creencias irracionales mediante la fórmula de Aiken con 10 jueces expertos, observándose que los 46 reactivos presentan una V de Aiken en el rango de 0.90 y 1.00 ($p > .001$) siendo estos aceptables.

De igual manera realizó la validez de constructo a través del método de AFC, observándose que el instrumento presenta evidencias de índices de bondad de ajuste absoluto con valores de $\chi^2=6635$, SRMR= ,052, RMSEA= ,048, siendo valores aceptables (Browne y Cudeck, 1990); por otro lado, los índices de ajuste comparativo (CFI= ,973) y el índice de Tucker- Lewis (TLI= .934) mostraron valores

aceptables (Bentler, 1990), además de presentar una estructura interna para un modelo de tres factores del instrumento.

Confiabilidad

Díaz (2020) realizó la confiabilidad por consistencia interna de la Escala de creencias irracionales, observándose que los valores obtenidos para el coeficiente alfa de Cronbach estuvieron en un rango de 0,891 a 0,741 considerados aceptables, por tanto, el instrumento resultó confiable para el estudio.

3.5. Procedimientos

Primero se procedió a recoger los antecedentes y bases teóricas relacionadas, posteriormente se consideró indagar acerca de los criterios, cualidades y propiedades psicométricas válidos y confiables de los instrumentos que tengan relación con las variables de este estudio; luego se procedió a trasladar los datos de los instrumentos a un formulario Google para ser aplicados de manera virtual empleando haciendo uso de las redes sociales con el fin de alcanzar la mayor cantidad de participantes, criterio asumido considerando el contexto de pandemia. En dicho formulario se vinculó el consentimiento informado y se informó acerca de la privacidad de la información brindada y de la participación voluntaria. Finalmente, los datos recolectados fueron procesados mediante el análisis estadístico correspondiente.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos recogidos con el formulario virtual, fueron descargados y ordenados a una base de datos elaborada con el programa Microsoft Excel 2010, luego se exportaron al programa IBM SPSS-26 para realizar los análisis estadísticos respectivos.

En primer lugar, se procedió a caracterizar las variables y sus dimensiones mediante un análisis descriptivo.

Para el análisis inferencial, se procedió a utilizar la prueba Kolmogorov – Smirnov (N>50) con el objetivo de determinar la distribución normal de los datos. Con dicho criterio se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman para proceder a analizar y validar la asociación de las variables y las hipótesis propuestas en nuestro estudio (*p valor*), así como conocer el coeficiente de determinación de Cohen (1988).

Por último, la parte objetiva, estudiar el significado de los datos conseguidos se verificó de manera parcial, examinando los datos cuantitativos.

Tabla 2

Consistencia interna de los dos instrumentos y sus dimensiones utilizadas

Dimensiones	Ítems	α	Ω
Variable 1: Resiliencia	10	0.829	0,878
Variable: Creencias Irracionales	46	0.677	0,702
Necesidad de aprobación	7	0.697	0,763
Alta Autoexpectativa	4	0.711	0,756
Culpabilización	7	0.706	0,778
Control emocional	7	0.700	0,777
Evitación de problemas	2	0.723	0,798
Dependencia	7	0.696	0,748
Indefensión ante el cambio	7	0.709	0,778
Perfeccionismo	5	0.706	0,765

En la tabla 2 se presenta el análisis de confiabilidad por medio de la consistencia interna, se observan valores para el Alfa de Cronbach de 0.829 para la variable Resiliencia y de 0.667 para Creencias Irracionales y para sus dimensiones varían de 0.697 a 0.723, concluyendo que los valores van de moderada confiabilidad a alta confiabilidad (Hernández & Mendoza, 2018), así como valores aceptables para el Omega de McDonald en ambas variables superiores a 0.7 (Campos-Arias y Oviedo, 2008).

3.7. Aspectos éticos

El Colegio de Psicólogos del Perú (2017) prevalece la ética profesional para que no se afecte a los participantes de cada estudio, asimismo, se hace uso del consentimiento informado. Igualmente, Pedrazas (2016) indicó que se respeta el anonimato; para conservar la satisfacción y confianza de los involucrados; por ende, se asegura que los datos son reservados. Asimismo, en este estudio se respetó la confidencialidad con sumo cuidado para que los resultados y no se revelará lo obtenido por los participantes.

Por último, se tuvo en consideración los cuatro principios básicos de la bioética mencionados por Gómez (2009). Primero, el principio de la autonomía, donde cada participante ha sido libre de decidir sobre su participación, respetando sus valores,

opiniones y opciones personales. Segundo, el principio de beneficencia, la investigación aseguró a los participantes que los datos a brindar serían solo de uso confidencial, anónimo y privado. Tercero, se respetó las respuestas que los participantes brindaron al estudio. Cuarto, el principio de la justicia, a través del hecho que todo participante puede participar mediante los principios de inclusión y exclusión propuestos en el presente estudio.

IV. RESULTADOS

Tabla 3:

Correlación entre las variables Creencias Irracionales y Resiliencia

		RESILIENCIA
CREENCIAS IRRACIONALES	r_s	0.067
	p	0.331
	N	212

Nota: r_s = Test de Rango de Spearman de Correlación de Orden, p = nivel de significancia

Se puede observar en la tabla 3, que se expresa la relación entre las variables Resiliencia y Creencias irracionales, encontrando que entre ambas variables no existe relación ($p > 0.05$).

Tabla 4

Tipo de Creencias irracionales en la muestra

	N	M	DS	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
Necesidad de aprobación	212	18.81	3.394	-0.804	1.349
Altas Autoexpectativas	212	10.20	1.959	-0.296	0.569
Culpabilización	212	16.92	3.518	-0.218	0.137
Control emocional	212	21.05	4.366	-0.368	0.083
Evitación de problemas	212	4.96	1.430	0.057	-0.232
Dependencia	212	19.00	2.646	-0.599	1.470
Indefensión	212	14.94	3.156	-0.007	0.077
Perfeccionismo	212	13.37	2.453	-0.193	0.806

Nota: M =media, DS = Desviación estandar

En la tabla 4 se muestran los estadísticos descriptivos de las dimensiones de creencias irracionales, donde se puede apreciar que el promedio más alto lo tiene la Creencia Irracional Control emocional ($M=21.05$, $DS = 4.366$) seguido de

Dependencia (M=19, DS=2.646), mientras que el promedio más bajo lo obtuvo la creencia irracional Evitación del problema (M= 4.96, DS= 1.430)

Tabla 5

Niveles de Resiliencia según sexo

		Sexo			
		Femenino	%	Masculino	%
Resiliencia	Bajo	14	12.3	5	5.1
	Moderado	33	28.9	29	29.6
	Alto	67	58.8	64	65.3
Total		114	100	98	100

Según los niveles de resiliencia considerando el sexo, en la tabla 5, se desprende que el 67% de trabajadores del sexo femenino presentan nivel alto y un 33% nivel moderado, mientras que los de sexo masculino el 65.3% presentan nivel alto y el 29.6% nivel moderado.

Tabla 6*Niveles de Creencias Irracionales*

		Bajo	Moderado	Alto	Total
Necesidad de aprobación	f	42	127	43	212
	%	19.8	59.9	20.3	100
Alta Autoexpectativa	f	76	114	22	212
	%	35.8	53.8	10.4	100
Culpabilización	f	49	128	35	212
	%	23.1	60.4	16.5	100
Control Emocional	f	57	106	49	212
	%	26.9	50	23.1	100
Evitación de Problemas	f	84	98	30	212
	%	39.6	46.2	14.2	100
Dependencia	f	54	122	36	212
	%	25.5	57.5	17	100
Indefensión ante el cambio	f	75	95	42	212
	%	35.4	44.8	19.8	100
Perfeccionismo	f	76	99	37	212
	%	35.8	46.7	17.5	100

En la tabla 6, se registran los niveles alcanzados por los tipos de creencias irracionales en los colaboradores, donde se observa que en las ocho creencias irracionales prevalece el nivel moderado: Necesidad de aprobación (59,9 %), Alta autoexpectativa (53,8%), Culpabilidad (60,4%), Control de emociones (50%), Evitación de problemas (46.2), Dependencia (57,5%), Indefensión ante el cambio (44,8%) y Perfeccionismo (46,7%).

Tabla 7:*Correlación entre la variable Resiliencia y las dimensiones de la variable Creencias Irracionales*

		Necesidad de aprobación	Altas Autoexpectativas	Culpabilización	Control emocional	Evitación de problemas	Dependencia	Indefensión	Perfeccionismo
Resiliencia	r_s	0.089	0.044	-0.086	.181**	0.126	0.018	-.156*	-0.010
	p	0.196	0.523	0.214	0.008	0.067	0.795	0.023	0.889
	r^2				0.033			0.024	
	N	212	212	212	212	212	212	212	212

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

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

Del análisis de la correlación entre la variable resiliencia y las dimensiones de la variable creencias irracionales, en la tabla 7 se puede observar, que existe relación entre resiliencia y la dimensión control emocional siendo esta directa y estadísticamente muy significativa ($r_s=0,181$, $p<0,05$), siendo el tamaño del efecto pequeño ($r^2=0.033$) además existe relación entre resiliencia con la dimensión indefensión ante el cambio, siendo esta negativa y estadísticamente significativa ($r_s= -.156$, $p<0.05$) y un tamaño del efecto pequeño ($r^2=0.024$). (Cohen, 1988). Por otro lado, se evidencia que la variable resiliencia no tiene relación con las dimensiones necesidad de aprobación, altas autoexpectativas, culpabilización, evitación de problemas, dependencia y perfeccionismo ($p>0.05$).

V. DISCUSIÓN

La pandemia trajo consigo el incremento de enfermedades de salud mental en la población mundial; especial mente en el Perú, se ha incrementado alarmantemente los trastornos emocionales como; el estrés, depresión, agotamiento emocional, apatía, irritabilidad, insomnio, ira y trastorno de estrés postraumático. Estos problemas de salud mencionado tienen un correlato con la capacidad de afronte que tenga la persona frente a situaciones adversas y que frente a pensamientos derrotistas o fatalistas imponen la necesidad de salir adelante; en tal sentido la presente investigación buscó evidenciar la relación entre la resiliencia y las creencias irracionales que presentan los colaboradores de una empresa de custodia en tiempos de pandemia.

El resultado en concordancia con el objetivo general fue que la variable resiliencia no se encuentra relacionada con las creencias irracionales ($r = .067$ y $p > .05$) a diferencia de lo hallado por Morata (2017) en 186 universitarios en Ambato, lo que implica que en esta realidad analizada en el presente estudio, la capacidad resiliente, entendida como un proceso dinámico donde los sujetos presentan una adaptación positiva a pesar de las experiencias de adversidad o trauma significativo y no es un rasgo de personalidad o un atributo del individuo, Uriarte (2005) y a lo que Grotberg (2003) enfatiza como una capacidad humana para afrontar, reponerse y ser fortalecido o transformado por situaciones adversas. Por otro lado, la postura humanista que defiende la teoría de la existencia de una fuerza en el individuo que lo encamina a la autorrealización (Maslow, 1983). No es un factor influyente sobre las creencias irracionales entendidas como autocogniciones evaluativas que cada individuo con un sentido de orden preferencial y siendo estos pensamientos absolutistas y dogmáticos y que inducen a comportamientos de tipo negativos (Ellis y Lega, 1993). Por el contrario, la aparición de creencias irracionales surge, según Ramos (2007) a partir de hechos traumáticos pasados, siendo el ambiente familiar conflictivo, angustiante y problemático.

Respecto al segundo objetivo con el cual se buscó determinar los tipos de creencias irracionales presentes en los evaluados se halló que la media más alta fue en control emocional con $M = 21.05$, seguido de dependencia $M = 19.00$, continua

Necesidad de aprobación $M=18,81$, culpabilización $M= 16.92$; indefensión $M=14.92$; perfeccionismo $M=13.37$; altas Expectativas $M= 10.20$ y finalmente Evitación de problemas $M=4,96$; este hallazgo es concordante con los resultados obtenidos por Díaz (2020) en 538 trabajadores de Lima y Piura, lo que significa que dichas creencias están presentes en la cognición de los sujetos evaluados y ello se ve reflejado en los niveles de creencias irracionales encontrados; en un nivel alto el 23,1% en control emocional; lo que implica según Ellis (1992), que los sujetos evaluados asumen que la desgracia humana se genera debido a causas externas y las personas tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus desgracias y perturbaciones. Así mismo el 20,3% en necesidad de aprobación, cuya característica es que presentan de manera irracional una imperiosa necesidad de agradar a los demás y evidenciar su aceptación mediante los gestos o afirmaciones de ello (Calvete y Cardeñoso, 1999).

Un 19,8% de los evaluados presenta en nivel alto, indefensión ante el cambio, que implica que los acontecimientos pasados han generado su comportamiento actual, es decir, lo que ocurrió en el pasado sigue afectando indefinidamente (Ellis ,1992). Dicha idea irracional permanece toda vez que se busca darle solución con estrategias que no generaron cambio alguno.

Respecto a la idea irracional de perfeccionismo el 17,5% se ubicó en el nivel alto; según Ellis (1992) dicha creencia irracional genera en los sujetos la idea que indefectiblemente existe una respuesta precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y si esta solución no se encuentra sobreviene la desgracia; es decir los sujetos evaluados consideran que debe haber una solución perfecta para cada situación y si no las encuentran se genera una perturbación.

En relación a la creencia irracional de dependencia el 17% se ubicó en un nivel alto, lo cual indica que hay una creencia en que todos dependemos de alguien para poder sobrevivir, se necesita de seres en quien confiar. (Ellis, 1962).

Así mismo respecto a la creencia irracional de culpabilización el 16,5% se ubicó en el nivel alto; es decir las personas llegan a creer que la naturaleza humana es hacer el mal y ese hecho según, Ellis (1962) expresa que tal creencia conlleva a que la persona se angustie, deprima y en otro sentido se genere comportamientos hostiles.

Respecto a la creencia irracional de evitación de problemas el 14.2% se ubicó en el nivel alto; esto quiere decir, que se tiene la creencia que los problemas se debe evitar, evaden responsabilidades; incluso no asumir actividades como trabajo o estudio. (Ellis, 1962)

Finalmente 10.4% alcanzó el nivel alto en la creencia irracional de Alta auto expectativa, esto conlleva a que los evaluados que se ubicaron en este nivel asumen la idea que se debe ser competente en todo lo que se hace; esto genera una inmensa carga emocional y un gran temor al fracaso, (Ellis, 1962)

En cuanto a la variable resiliencia se halló que el 67% de trabajadores del sexo femenino presentan nivel alto y un 33% nivel moderado, mientras que los de sexo masculino el 65.3% presentan nivel alto y el 29.6% nivel moderado; datos que se pueden inferir que no hay diferencia en la capacidad resiliente según el sexo del evaluado; datos similares fueron hallados por Jones-Bitton y MacTavish (2020) quienes evidenciaron que los hombres evaluados alcanzaron una $M = 73$; y las mujeres una $M = 70$. Es decir que la resiliencia es el conjunto de recursos, cualidades o fortalezas que favorecen a que las personas progresen afrontando con éxito la adversidad, según lo planteado por Connor y Davidson (2003); ello significa que la presencia de la capacidad resiliente se debe a experiencias adversas que han atravesado las personas les genera dicha capacidad de reconstruirse.

VI. CONCLUSIONES

1. De acuerdo con el objetivo general se concluye que no existe entre las variables resiliencia y creencias irracionales ($p>0.05$).
2. Se concluye que el tipo de creencia irracional que prevalece en los trabajadores es Control de emociones ($M=21.05$, $DS = 4.366$) seguido de Dependencia ($M=19$, $DS=2.646$), mientras que el promedio más bajo lo obtuvo la creencia irracional Evitación del problema ($M= 4.96$, $DS= 1.430$)
3. En relación al nivel de resiliencia según sexo, se concluye que el 67% de trabajadores del sexo femenino presentan nivel alto y un 33% nivel moderado, mientras que los de sexo masculino el 65.3% presentan nivel alto y el 29.6% nivel moderado.
4. Se concluye que en las ocho creencias irracionales prevalece el nivel moderado: Necesidad de aprobación (59,9 %), Alta autoexpectativa (53,8%), Culpabilidad (60,4%), Control de emociones (50%), Evitación de problemas (46.2), Dependencia (57,5%), Indefensión ante el cambio (44,8%) y Perfeccionismo (46,7%).
5. Se concluye que existe relación directa y estadísticamente muy significativa ($r_s=0,181$, $p<0,05$), con un tamaño del efecto pequeño ($r^2=0.033$) entre resiliencia y la dimensión control emocional, también existe relación negativa y estadísticamente significativa ($r_s= -.156$, $p<0.05$) entre resiliencia con la dimensión indefensión ante el cambio, con un tamaño del efecto pequeño ($r^2=0.024$) (Cohen, 1988). Asimismo, la variable resiliencia no tiene relación con las dimensiones necesidad de aprobación, altas autoexpectativas, culpabilización, evitación de problemas, dependencia y perfeccionismo ($p>0.05$)

VII. RECOMENDACIONES

- 1.** Se sugiere implementar en los centros laborales programas, técnicas y/o actividades diarias, no mayor a 5 minutos, a través de medios audiovisuales que permitan mitigar los pensamientos negativos tradicionales para potenciar las conductas resilientes.
- 2.** A los directivos de los centros laborales se debe considerar la implementación de un consultorio a cargo de un profesional de la psicología clínica para la atención individual en las necesidades de salud mental de los trabajadores.
- 3.** Se sugiere también replicar estos instrumentos a mayor cantidad de muestras a fin de poder evaluar las características psicológicas de los trabajadores para entender sus conflictos internos y así elevar su productividad.
- 4.** Se recomienda a las futuras investigaciones que se pueda medir una asociación entre la procrastinación y las creencias irracionales propuestas por Ellis.

REFERENCIAS

- Angeles, E. & Münch, L. (2012). Metodos y Tecnicas de Investigacion. Trillas.
<https://qdoc.tips/munch-lourdes-y-angeles-ernesto-metodos-y-tecnicas-de-investigacionpdf-pdf-free.html>
- Arias, S. & Peñaloza, M. (2013). Muestreo. Enfoque ilustrado para investigar. Grupo de Investigación EVMERGI.
<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-jorge-basadre-grohmann/estadistica/muestreo/12511209>
- Barbado, J., & Fernández, M. (2021). Guía para la resiliencia frente al estrés provocado por la pandemia de Covid-19: recursos para sanitarios. En C. Castagnola, J. Cotrina, & D. Aguinaga, *Grief and resilience as a fundamental factor in times of Covid 19* (Vol. 9). Propósitos y Representaciones.
- Beck, A. (1990). Beck Anxiety Inventory manual. Madrid: San Antonio Edition.
- Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Pearson.
- Bermejo, L. y Prieto, M. (2005). Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente. *Revista Clínica y Salud*, 16(1), 45-64.
<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180616109003.pdf>
- 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) 179-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/167/16715203.pdf>
- Campos-Arias, A. y Oviedo, H. (2008). Propiedades Psicométricas de una Escala: la Consistencia Interna. *Revista de Salud Pública*, vol. 10, núm. 5, diciembre, 2008, pp. 831-839.
<https://www.redalyc.org/pdf/422/42210515.pdf>
- Chaves, L. y Quiceno, N. (2010). Validación del cuestionario de creencias irracionales (TCI) en la población colombiana. Recuperado de <https://bit.ly/2AqgKRk>.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2° ed.). Lawrence Erlbaum.
<http://www.utstat.toronto.edu/~brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf>

- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología*. Obtenido de https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Colombo, D. (2020). *Coronavirus y pesimismo: miedo al contagio dispara el pensamiento catastrófico en cuarentena*. [online]. Obtenido de <https://www.cronista.com/clase/trendy/Coronavirus-y-pesimismo-miedo-al-contagio-dispara-el-pensamiento-catastrofico-en-cuarentena-20200607-0001.html>
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Anxiety and Depression Association of America, 18*(2), 76-82. doi: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Crayne, M. (In press). The traumatic impact of job loss and job search in the aftermath of COVID-19. *Psychological Trauma*. <https://psycnet.apa.org/record/2020-37341-001>
- Díaz , R. (2020). *Organizational commitment and irrational beliefs in workers of a private company working in Lima and Piura*. [Tesis para obtener el título de Lic. en Psicología, Universidad Autónoma del Perú].
- Ebner, N.C., Freund, A.M. y Baltes, P.B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging, 21*, 664–78.
- Ellis, A. (2006). *Razón y Emoción en Psicoterapia*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (1992). *Terapia Racional emotiva con alcohólicos y toxicómanos*. Brouwer S.
- Ellis, A. y Lega, L. (1993). Como aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Revista de Psicológica Conductual, 1*(1), 101–110.
- Ellis, A. (2003). The Relationship of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to Social Psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*(21), 5-20. doi:<https://doi.org/10.1023/A:1024177000887>
- Ezpeleta, L. (2005). *Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo*. Masson.

- Fergus, S., & Zimmerman, M. (2005). Adolescent Resilient: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Forber, M., & Krueger, M. (2019). The great recession and mental health in the United States. *Clinical Psychological Science*, 7(5), 1-14. <https://doi.org/10.1177/2167702619859337>
- Gallardo, A., & Jimenez, S. (2013). Resiliencia del trabajador a las nuevas condiciones de trabajo. *XVIII Congreso Internacional de contaduría, administración e informática*. Obtenido de <http://congreso.investiga.fca.unam.mx/docs/xviii/docs/3.24.pdf>
- Galvez, P. (2019). Creencias irracionales y autoconcepto en estudiantes de una universidad de Trujillo. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/21610/G%C3%A1lvez%20D%C3%A1vila%20Luiggy%20Paolo.pdf?sequence=4>
- Gómez, P. (2015). Principios básicos de bioética. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 55(4), 230-33. doi:<https://doi.org/10.31403/rpgo.v55i297>
- Grotberg, E. (2003). Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas. Paidós. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=366404>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Infante, F. (2005). La Resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. En A. Melillo & E. Suárez. Resiliencia descubriendo las propias fortalezas. Paidós.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2021). *Situación del Mercado Laboral de Lima metropolitana*. Trimestre julio-agosto-setiembre. (10). <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/10-informe-tecnico-mercado-laboral-jul-ago-set-2021.pdf>
- Jones-Bitton, A. y MacTavish, J. (2020). Stress, anxiety, depression, and resilience in Canadian farmers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 55(2) DOI:10.1007/s00127-019-01738-2
- Kobasa, S.C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7, 413-423. <https://doi.org/10.1007/BF00894383>

- Leipold, B. y Greve, W. (2009). Resilience a conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40-50.
- Lévano, M. (2018). Resiliencia Laboral en los trabajadores de una institución educativa del Distrito de San Miguel. *Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología*. Lima, Perú: Universidad Inca Garcilazo de la Vega.
- Loayza, A. (2020). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de Resiliencia CD-RISC en adultos, Lima Norte, 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/53956>
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista Neuro-psiquiatría [online]*, 83(1), 51-56. doi:<http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Lozano-Díaz, A., Fernández-Prados, J., Figueredo, V. y Martínez, A. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*, 0, 79-104. <http://dx.doi.org/10.17583/rise.2020.5925>
- Martínez-Taboas, A. (2020). Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 143-152. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>
- Maslow, A.H. (1983). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Kairós
- Moreta, M. (2017). Creencias irracionales y resiliencia. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25173/2/TESIS%20MORETA%20ENR%C3%8DQUEZ%20MAYRA%20DEL%20CARMEN%20PDF.pdf>
- Mutua Universal (2021). Sistemas resilientes de salud y seguridad en el trabajo <http://trabajosaludable.mutuauniversal.net/es/articulos/Sistemas-resilientes-de-salud-y-seguridad-en-el-trabajo-00002/>
- Notario-Pacheco, B. et al. (2012). Validez de la escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años. *International Journal of Psychological Research*, vol. 5, núm. 2, 2012, pp. 49-57. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299025051006>

- Organización Internacional del Trabajo. Observatorio de la OIT: La COVID-19 y el mundo del trabajo. Séptima edición Estimaciones actualizadas y análisis. 2021 https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_767045.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Plan de acción sobre la salud mental 2013-2020*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2020). *Actualización de la Estrategia frente a la Covid 19*. Ginebra.
- Organización Panamericana de la Salud. ([PAHO], 2009). *Gestión de la información y comunicación en emergencias y desastres: Guía para equipos de respuesta*. Washington DC.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Sampling Techniques on a Population Study. *International Journal of Morphology*, 35(1), [online]. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pedrazas, D. (2016). *Aspectos éticos de la investigación biomédica: percepción de sujetos de investigación, médicos de atención primaria e investigadores de ensayos clínicos*. [Tesis de Doctorado, Universidad Autónoma de Barcelona, España].
- Prieto, D., Aguirre, G., De Piérola, I., Luna Victoria , G., Merea, L., Lazarte, C., . . . Zegarra, Á. (2020). Depression and anxiety during the mandatory isolation period due to COVID-19 in LimaMetropolitan Area. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 26(2). doi:<https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Ramos, C. (2007). El pensamiento de los aprendientes en torno a cómo se aprende una lengua: dimensiones individuales y culturales. Madrid: ASELE-CIDE.
- Richardson, G.E., Neiger, B.L., Jensen, S., & Kumpfer, K.L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21, 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Rodríguez, J., Ángeles, S., Wong, R., & Bravo, M. (2021). *Pandemia y su impacto psicológico en la población*. Servicio de Neuropsicología del INCN. Obtenido de <https://www.incn.gob.pe/2021/04/30/pandemia-y-su-impacto-psicologico-en-la-poblacion/>

- Román, F. et al. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Neuroeducation*, 1 (1) <https://orcid.org/0000-0001-7741-3602>
- Rostaing, G. (2019). *Creencias Irracionales en asesores de servicio de atención al cliente en un call center de empresa privada del distrito de San Borja*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Inca Garcilazo de la Vega].
- Rugel, M. (2019). Resiliencia y estrés laboral en tiempos de Covid 19 en usuarios internos asistenciales en el Hospital Básico de Salitre, 2020. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56653/Rugel_IMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Scheier, M.F. y Craver, C.S. (1992). Effects of optimismo in psychological and physical wel-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228
- Sojo, V. & Guarino, L. (2011). *Mediated Moderation or Moderated Mediation: Relationship between Length of Unemployment, Resilience Coping and Health*. *Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 272-281.
- Tapia, G. (2017). Estrés laboral y resiliencia en choferes de una empresa de transportes interprovincial del distrito de Santa Anita, 2017. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3388/Tapia_EV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Uriarte, Juan de D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo *Revista de Psicodidáctica*, 10 (2), 61-79 Universidad del País Vasco. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Valderrana, M., Bueno, L. & Guzmán, J. (2020). Guia de manejo emocional para personas con riesgo de contagio COVID-19. Lifesense. <https://cutt.ly/qRMT1mR>
- Van Wijhe, C., Peeters, M. y Schaufeli, W. (2013). Irrational beliefs at work and their implications for workaholism. *Journal of occupational rehabilitation*, 23(1), 336346. <https://doi.org/10.1007/s10926-012-9416-7>
- Villacis, C. y Bonilla, F. (2016). Creencias irracionales y calidad de vida en adultos

Universidad Técnica de Ambato-Ecuador.
[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24166/2/Villac%
%20Vanegas%20Christian%20Jair.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24166/2/Villac%c3%ads%20Vanegas%20Christian%20Jair.pdf)

Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA*, 323(13), 1239–1242.
<https://doi.org/10.1001/jama.2020.2648>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Ítems	Medida			
¿Cómo se relaciona la Resiliencia laboral y las Creencias irracionales en trabajadores de una empresa de transporte y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021?	Objetivo General: Determinar la relación que existe entre resiliencia y creencias irracionales en trabajadores de una empresa de transporte y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021	Hipótesis General: Existe relación entre resiliencia y creencias irracionales en trabajadores de una empresa de transporte y custodia en contexto de COVID-19, Lima, 2021.	Resiliencia Creencias Irracionales	Unidimensional		En absoluto (0) Rara vez (1) A veces (2) A menudo (3) Casi siempre (4)			
	Objetivos Específicos	Hipótesis específicas							
	1. Identificar el tipo de creencias irracionales que prevalece en los trabajadores	Existe relación entre la resiliencia y las dimensiones de las Creencias irracionales en los trabajadores de una empresa de transporte y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021.					Necesidad de aceptación	1 a 7	No estoy de acuerdo (1)
	2. Identificar el nivel de resiliencia en los trabajadores según sexo						Alta auto expectativa	8 a 11	Desacuerdo moderado (2)
	3. Identificar el nivel de Creencias Irracionales						Culpabilización	12 a 18	Acuerdo moderado (3)
	4. determinar la asociación entre resiliencia y las dimensiones de las creencias irracionales, en en trabajadores de una empresa de transporte y custodia, en contexto de COVID-19, de Lima, 2021.						Control emocional	19 a 25	Estoy totalmente de acuerdo (4).
							Evitación de problemas	26 a 27	
							Dependencia	28 a 34	Escala: Likert
							Indefensión	35 a 41	Tipo: Ordinal
							Perfeccionismo	42 a 46	

Anexo 2. Operacionalización de la variable Resiliencia

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Resiliencia	Conjunto de características que posee el individuo para sobrellevar la adversidad (Connor & Davidson, 2003). En otras palabras, son fenómenos psicológicos que cambia y que se potencia con el pasar del tiempo y dependiendo de la intensidad de las situaciones estresantes (Gallardo & Jimenez, 2013).	Se mide mediante la Escala Reducida de Resiliencia de Connor & Davidson (2003) en su versión adaptada por Díaz (2020). En su versión reducida contiene 10 ítems con respuestas tipo Likert.	Unidimensional		1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10	Ordinal Escalas: En absoluto (0) Rar vez (1) A veces (2) A menudo (3) Casi siempre (4)

Anexo 3. Operacionalización de la variable Creencias Irracionales

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Creencias Irracionales	Situación que genera una ansiedad que provoca una evitación de condiciones que contienen riesgos, como el fracaso, la desaprobación o la injusticia y se ven como difíciles o muy difíciles de superar (Ellis 2003).	Se mide a través de la Escala de Creencias Irracionales de Calvete-Cardenoso (1999) con la versión adaptada por Díaz (2020) y contiene 46 ítems y ocho creencias irracionales.	Creencia de Necesidad	Aprobación	1 a 7	Ordinal
			Alta auto expectativa	Perfección	8 a 11	Escalas:
			Culpabilización	Castigo	12 a 18	No estoy de acuerdo (1)
			Control emocional	Frustración	19 a 25	Desacuerdo moderado (2)
			Evitación de problemas	Miedo a lo nuevo	26 a 27	Acuerdo moderado (3)
			Creencia de Dependencia	Dependencia	28 a 34	Estoy totalmente de acuerdo (4).
			Creencia de Indefensión	Determinación del pasado	35 a 41	
			Creencia de Perfeccionismo	Pasividad y ocio	42 a 46	

Anexo 4. Prueba de normalidad para la valoración de la distribución de la muestra

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estad	gl	Sig.
RESILIENCIA	0.176	212	0.000
CREENCIAS IRRACIONALES	0.061	212	0.054

a. Corrección de significación de Lilliefors

Anexo 5. Instrumentos para la recolección de datos

CUESTIONARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Calvete y Cardeñoso (1999)

Instrucciones

A continuación encontrará una serie de frases que una persona podría emplear para describirse a sí misma. Por favor lea cada frase y decida que tan bien lo describen a usted, luego evalúe que grado de acuerdo o desacuerdo tiene usted sobre las frases y señale la opción adecuada segundo la siguiente escala:

		No estoy de acuerdo	Desacuerdo moderado	Acuerdo moderado	Estoy totalmente de acuerdo
		NDA	DM	AM	ETA
		Respuestas			
Nº	Ítems	NDA	DM	AM	ETA
1	Es importante para mí que los otros me acepten.				
2	Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.				
3	Quiero agradecerle a todo el mundo.				
4	Me siento bien con migo mismo, aunque no le caiga bien a otras personas.				
5	Si no le agrado a otras personas es su problema, no el mio.				
6	Aunque me gusta la aprobación, no es una real necesidad para mí.				
7	Es molesto pero no insoportable que me critiquen.				
8	Odio fallar en cualquier cosa.				
9	Me gusta tener éxito en cualquier cosa, pero no siento que lo tenga que lograr.				
10	Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.				
11	No me importa realizar cosas que sé que no puedo hacer bien.				
12	Las personas que actúan mal merecen que les vaya mal.				
13	Muchas personas malas escapan al castigo que merecen.				
14	Aquellos que actuan mal deben ser castigados.				
15	La inmoralidad debería castigarse drásticamente.				
16	Todo el mundo es esencialmente bueno.				
17	Es injusto que se trate por igual a buenos y a malos.				

18	Nadie es malo, incluso cuando sus actos lo sean.				
19	Si una persona quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia.				

N°	Items	NDA	DM	AM	ETA
20	Las personas no se ven afectadas por las situaciones sino por la forma en que las ven.				
21	Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo.				
22	Las personas que son infelices se han hecho a si mismas de esa manera.				
23	Una persona permanecerá mucho tiempo enojada triste si se mantiene a si misma de esa manera.				
24	Las cosas son insoportables dependiendo de cómo las interprete.				
25	La persona hace su propio infierno dentro de sí misma.				
26	La gente es más feliz cuando tiene problemas que superar.				
27	Una vida fácil rara vez es recompensante.				
28	Todo el mundo necesita alguien de quien depender para que los ayuden o aconsejen.				
29	Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie.				
30	Finalmente, soy yo quien realmente puede afrontar mis problemas.				
31	Me disgusta que otros tomen decisiones por mí.				
32	Necesito que otras personas me aconsejen.				
33	Me disgusta tener que depender de otros.				
34	Necesito que otros se preocupen por mi bienestar				
35	Siempre nos acompañaran los mismos problemas.				
36	Es casi imposible superar las influencias del pasado.				
37	Si algo me afecto en el pasado, no significa que vaya a afectarme nuevamente.				
38	Pienso que experiencias del pasado me afectan ahora.				
39	Somos el resultado de nuestras experiencias pasadas.				
40	Una vez que algo afecta mi vida, siempre lo hará.				
41	La gente nunca cambia.				

42	Existe una forma correcta de hacer cada cosa.				
43	No hay una solución perfecta para las cosas.				
44	Es difícil encontrar la solución ideal a las dificultades de la vida.				
45	Todo problema tiene una solución correcta.				
46	Rara vez hay una solución ideal para las cosas.				

Escala de Resiliencia de Jonathan R. T. Davidson, M. D.

Instrumento de evaluación ESCALA CD – RISC 10

Nombres y Apellidos: _____ **Distrito:** _____

Colegio: _____ **Institución educativa:** Estatal ()

Privado () Grado: _____ Sección _____

Sexo: Hombre () Mujer () **Edad:** _____ ¿Vives con ambos padres? Sí () No () **Fecha:** _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de oraciones que reflejan eres en tu vida diaria, marca con un aspa (X) aquella opción de respuesta que te identifica más. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, lee con mucha atención cada una de las preguntas y contesta lo más sinceramente posible.

Opciones de respuesta:

- TD** = Totalmente en desacuerdo
- ED** = En desacuerdo
- I** = Indeciso
- DA** = De acuerdo
- TA** = Totalmente de acuerdo

Nº	PREGUNTAS	TD	ED	I	DA	TA
1	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios					
2	Puedo enfrentarme a cualquier cosa					
3	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades					
4	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos					
5	No me desanimo fácilmente ante el fracaso					
6	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales					
7	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: E.j. tristeza, temor y enfado					
8	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente					
9	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico					
10	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte					

Anexo 6. Formulario virtual de los instrumentos

Resiliencia laboral y las Creencias Irracionales en trabajadores de Lima Metropolitana

Resiliencia laboral y las Creencias Irracionales en trabajadores de Lima Metropolitana

Estimado/a participante,
queremos saludarlo/a y participar en la siguiente investigación desarrollada por: María Elena Román, Johana y Francisca, Paola Escudé por lo que hemos como objetivo determinar la relación entre Resiliencia laboral y las Creencias Irracionales en trabajadores de Lima Metropolitana. La participación en este estudio es voluntaria y confidencial. En caso de acceder a participar en este estudio, usted con sus datos será de carácter anonimizado. El estudio de los datos, una vez que se haya formulado con tratamiento y confidencial, es decir que la información que se recolecte será en forma de datos agregados para la investigación en cuestión. Si tiene alguna duda respecto a los aspectos o preguntas, puede contactarnos con nuestro equipo, nuestro correo electrónico: roman@psiquiatria.org.pe o por teléfono al 911 4700000000. Muchas gracias por su participación e interés.

¿Acepta participar en este estudio de manera voluntaria?

Sí

No

CUESTIONARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Por favor, indique si está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las afirmaciones de acuerdo a cómo usted vive su día a día.

1. Es importante saber lo que los otros me piensan. *

No estoy de acuerdo

De acuerdo totalmente

Acuerdo moderado

Estoy totalmente de acuerdo

2. Me gusta el respecto de los otros pero no necesito tenerlo. **

No estoy de acuerdo

De acuerdo totalmente

Acuerdo moderado

Estoy totalmente de acuerdo

ESCALA DE RESILIENCIA

Indique en qué nivel se siente identificado con las siguientes frases:

1. Capacidad de adaptación al cambio. **

Siempre

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Ocasionalmente

Rara vez

Nunca

2. Relaciones cercanas y seguras? *

Siempre

Siempre

Frecuentemente