



Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen

Irrational Beliefs in Psychology Students of a Private University in Metropolitan Lima, an Analysis by Level of Studies, Sex, and Place of Origin

Mónica Alexandra Tamayo Toro ¹

Universidad Norbert Wiener

Recibido el 28 de febrero de 2019; Aceptado el 29 de julio de 2019

Resumen

La presente investigación plantea que las creencias irracionales descritas por Albert Ellis son afirmaciones anti empíricas que causan un malestar emocional en quienes las poseen. Por ello se busca analizar la presencia de estas en estudiantes de psicología y su asociación con el nivel de estudios, sexo y lugar de origen. Fueron seleccionados 278 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se utilizó el Registro de Opiniones de Ellis. Los resultados muestran que los estudiantes de psicología presentan la creencia 6 (se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida o potencialmente peligrosa) de manera sumamente limitante, y las creencias 2 (uno debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo) y 8 (se necesita contar con algo más grande y fuerte que uno) de manera posiblemente limitante. Por otro lado, se encontró asociación con el nivel de estudios de las creencias 3 (ciertas personas son malas y deberían ser castigadas) y 8, donde, a mayor nivel de estudios, menos creencias. También se verifica asociación entre las creencias irracionales 1 (para un adulto es necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos), 3 y 10 (la felicidad aumenta con la inactividad) con sexo.

Palabras Clave: Creencias, Creencias Irracionales, Nivel de Estudios, Sexo, Lugar de Origen.

Abstract

The research suggests that Albert Ellis irrational beliefs are antiempirical statements that cause emotional distress in people who possess them. In his theory A B C, argues that what we feel is not based on what happens around us, but on how we interpret that reality. Then, A would become the event that occurs, B the interpretation we make, and C the emotional and behavioral consequence. From this, Albert Ellis groups this idea generating ten final irrational beliefs and creates an instrument to measure them called *Registro de Opiniones*, which has 100 items, 10 for each of the beliefs. That is why I attempt to analyze the presence of irrational beliefs in psychology students and their correlation with educational level, sex and place of origin. I selected 282 university students getting their BA in psychology at a private university in *Lima Metropolitana*. The Albert Ellis Inventory,

¹ Número telefónico: (00 51) 948 176 407, E-mail: psicologa.tamayo@gmail.com

Registro de Opiniones, was applied after obtaining written informed consent. The hypothesis was that there is a correlation between the irrational beliefs of the students and their educational level, sex and place of origin. The results showed than psychology students that the sixth irrational belief is found in an (it should feel fear or anxiety to any unknown, uncertain or potentially dangerous thing) extremely limited way. Belief number 2 (must be unfailingly competent and almost perfect in everything I undertake) and 8 (you need to have something bigger and stronger than oneself) were found in a possibly limiting manner. Beliefs number 3 and 8 were found in a correlating manner with education level. Seeming that as higher level of education less strength of the belief. There was also an association between irrational beliefs 1 (for an adult is absolutely necessary to have the love and approval of their peers, family and friends), 3 and 10 (happiness increases with inactivity, passivity and leisure undefined) with sex. Finally, no association was found between irrational beliefs and place of origin.

Keywords: Beliefs, Irrational Beliefs, Educational Level, Sex, Place of Origin.

La investigación presentada trata de brindar un aporte a la psicología, pues indicaría la presencia de las creencias irracionales planteadas por Albert Ellis en estudiantes de la carrera de psicología.

Se asumió como postura teórica la Terapia Racional Emotiva planteada por Albert Ellis, quien plantea que la presencia de estas creencias genera, en la persona que las posee, malestar emocional. En su teoría ABC plantea que lo que sentimos no se basa en lo que ocurre a nuestro alrededor, sino en cómo interpretamos esa realidad. Entonces A vendría a ser el acontecimiento que ocurre, B la interpretación que hacemos, y C la consecuencia emocional y conductual.

Ellis afirma que las creencias irracionales son afirmaciones no empíricas o irreales que uno mismo se plantea y donde influyen aspectos innatos como aprendidos de cada persona. Son “supra-generalizaciones sacadas de los datos que observas” (Ellis y Grieger, 1981).

Casi siempre, portanto, las creencias irracionales no solamente brotan de tu tendencia humana a ver el mundo algo deformado y a hacer afirmaciones anti empíricas acerca de lo que te ha ocurrido o te ocurrirá probablemente, sino de tus afirmaciones exigentes e imperativas acerca de ‘te debería ocurrir’ o ‘es preciso que te ocurra’, de tal forma así puedes conseguir *absoluta y necesariamente* lo que deseas (...) Pero tan pronto como conviertes tus deseos en horribles necesidades, tales afirmaciones irreales se originan casi inevitablemente, y con frecuencia, en grado abundante (p.22).

En una primera formulación Albert Ellis agrupó en torno a 10 todas las ideas irracionales básicas de la civilización occidental actual. Estas eran:

1. Para el ser humano adulto es una necesidad extrema el ser amado y aprobado por prácticamente toda persona significativa de su comunidad.
2. Para considerarse a sí mismo valioso hay que ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.
3. Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.
4. Cierta clase de persona es vil, malvada e infame; estas personas deben ser seriamente culpabilizadas y castigadas por su maldad.
5. Si algo es o puede ser peligroso o terrible, uno debe sentirse muy inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.
6. Invariablemente existe una solución precisa, concreta y perfecta para los problemas humanos, y si esta no se encuentra, sobreviene la catástrofe.
7. La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene muy poca capacidad, o ninguna, para controlar sus penas y perturbaciones.
8. Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

9. La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, algo que ocurrió una vez y le conmocionó; debe seguir afectándole indefinidamente.
10. Hay que lograr la felicidad por inercia y sin hacer nada, o “divertirse” solo y pasivamente.

Se dividió el nivel de estudio en primeros ciclos (I, II y III), ciclos intermedios (IV, V, VI y VII) y ciclos finales (VIII, IX y X) para poder encontrar una asociación con la variable creencias irracionales, dividida en: creencia no existente (puntaje 0-4), creencia existente y limitante en determinadas circunstancias (puntaje 5-6), creencia existente y limitante en muchas áreas de la vida (puntaje 7-10); así como para observar si la cantidad y el tipo de creencias irracionales varía en los estudiantes. También se tuvo en cuenta el sexo para observar si existen diferencias entre los varones y las mujeres. Finalmente se observó si el lugar de origen influye en la posesión de creencias irracionales por parte de los estudiantes, separando a los de la capital Lima de los de las demás provincias.

En base a lo expuesto, los objetivos centrales de esta investigación fueron los siguientes: 1) Estimar si los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana poseen creencias irracionales, y 2) Identificar si existe asociación entre las creencias irracionales que poseen los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana y su nivel de estudios, sexo y lugar de origen.

Método

Hipótesis

Existe asociación entre las creencias irracionales que poseen los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana y su nivel de estudios, sexo y lugar de origen.

Tipo de investigación

Es una investigación cuantitativa de tipo descriptiva, correlacional, de corte transversal. Baptista, Fernández y Hernández (2010) explican que:

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Danhke, 1989). Es decir, miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes (variables), del fenómeno a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así describir lo que se investiga (p. 102).

También mencionan que “en ciertas ocasiones, el investigador pretende realizar descripciones comparativas entre grupos o subgrupos de personas u otros seres vivos, objetos, comunidades o indicadores (esto es, en más de un grupo)”.

Por otra parte indican, con respecto a la investigación correlacional, que “este tipo de estudios tiene como propósito conocer la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular”.

Participantes

Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana pertenecientes a la facultad de psicología, siendo un total de 575 matriculados hasta el semestre 2014-II.

Al inició se buscó evaluar todos los alumnos matriculados. Sin embargo, no se consiguió pues los días de evaluación no estuvieron todos presentes, hubo retiros académicos y también porque no se contó con la colaboración de todos (consentimiento informado rechazado). De esta manera solo se consiguió evaluar a 322 estudiantes, de los cuales quedaron 278 registros válidos, luego de realizado el descarte por respuestas perseverativas y omisión de al menos un ítem.

A continuación, se describe la distribución final de la muestra de estudio obtenida según ciclo de estudios y género.

Instrumento de recolección de datos: Registro de Opiniones de Albert Ellis.

Este instrumento fue desarrollado para medir qué tanto limita una creencia irracional a la persona. Son

Tabla 1

Distribución de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana según ciclo de estudios y género

Ciclo de estudios	Sexo		Total
	Masculino	Femenino	
Ciclos iniciales	I	10	16
	II	4	12
	III	5	15
Ciclos intermedios	IV	16	26
	V	8	11
	VI	8	36
	VII	10	16
Ciclos finales	VIII	8	30
	IX	0	20
	X	7	20
Total	76	202	278

Elaboración: propia

10 las creencias irracionales que mide el test, cada una representada por 10 ítems.

Esta escala no presenta estudios de validez, sin embargo, la amplia aceptación y el uso en la práctica clínica y en la investigación le otorga al instrumento validez de contenido. A pesar de ello, se realizó la modificación de algunos ítems a partir de una muestra piloto, y ellos fueron revisados por jueces expertos.

Por otro lado, con respecto a la confiabilidad de este instrumento, ha sido estudiada por Pacheco (1998), a través del coeficiente de consistencia interna, obteniendo un valor de 0,78. Este resultado se asemeja al obtenido por Velásquez (2002) quien usó el coeficiente Alfa de Cronbach, donde obtuvo un coeficiente de 0,74. Asimismo, en el análisis realizado en esta investigación haciendo también uso del Alfa de Cronbach, se obtuvo un coeficiente de 0,79. Estos resultados permiten concluir que la prueba es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes (Kline, 2000).

Resultados

Distribución de frecuencias y porcentajes

La mayoría de estudiantes (41.73%) poseen de manera significativa la creencia de que *uno debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo*

que emprende, siendo esta en sus vidas posiblemente limitante.

La mayoría de estudiantes (37.05%) poseen de manera significativa la creencia de que *se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa*, siendo esta en sus vidas sumamente limitante.

La mayoría de estudiantes (42.45%) poseen de manera significativa la creencia de que *se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo*, siendo esta en sus vidas posiblemente limitante.

Análisis con la prueba chi-cuadrada de independencia

Al analizar la asociación entre la creencia 3 (*certas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas*) y el ciclo de estudio, se puede afirmar que existe asociación entre estas dos características a un nivel de significancia de 0.05. Es decir, los estudiantes de los ciclos finales son los que menos poseen esta creencia, mientras que los que más la poseen de manera posiblemente limitante son los de los ciclos

Tabla 2

Distribución de estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana según la Creencia Irracional 2

Creencia 1	Frecuencia	Porcentaje
No hay creencia	105	37.77
Creencia existente y posiblemente limitante	116	41.73
Creencia sumamente limitante	57	20.5
Total	278	100.0

Elaboración: propia

Tabla 3

Distribución de estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana según la Creencia Irracional 6

Creencia 1	Frecuencia	Porcentaje
No hay creencia	97	34.89
Creencia existente y posiblemente limitante	78	28.06
Creencia sumamente limitante	103	37.05
Total	278	100.0

Elaboración: propia

Tabla 4

Distribución de estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana según la Creencia Irracional 8

Creencia 1	Frecuencia	Porcentaje
No hay creencia	115	41.37
Creencia existente y posiblemente limitante	118	42.45
Creencia sumamente limitante	45	16.19
Total	278	100.0

Elaboración: propia

iniciales, y los que más la poseen de manera sumamente limitante son los de los ciclos intermedios.

Al analizar la asociación entre la creencia 8 (*se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo*) y el ciclo de estudio, se puede afirmar que existe asociación entre estas dos características a un nivel de significancia de 0.05. Es decir, los estudiantes de los ciclos iniciales son los que menos poseen esta creencia, pero también son los que más la poseen de manera sumamente limitante, mientras que los que más la poseen de manera posiblemente limitante son los de los ciclos intermedios y finales.

Al analizar la asociación entre la creencia 1 (*para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos*) y el sexo, se puede afirmar que existe asociación entre estas dos características a un nivel de significancia de 0.05. Es decir, los estudiantes de sexo masculino son los que menos poseen esta creencia, pero también son los que más la poseen de manera sumamente limitante, mientras que los estudiantes de sexo femenino son los que más la poseen de manera posiblemente limitante.

Al analizar la asociación entre la creencia 3 (*certas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas*) y el sexo, se puede afirmar que existe asociación entre estas dos características a un nivel de significancia de 0.05. Es decir, los estudiantes de sexo femenino son los que menos poseen esta creencia, mientras que los estudiantes de sexo masculino son los que más la poseen de manera posiblemente limitante y sumamente limitante. Claramente se observa que los hombres en general creen que las personas malas, viles y perversas deberían ser castigadas, a comparación de las mujeres que en su mayoría no piensan de esta forma.

Tabla 5

Asociación entre la creencia irracional 3 y el ciclo de estudio

Ciclo de Estudio	Tamaño de la muestra	Creencia 1			Estadis. Chi cuadrado	p
		No hay creencia	Existente y posiblemente limitante	Sumamente limitante		
Iniciales	62	54.8	37.1	8.1		
Intermedios	131	40.5	45	14.5	22.461	0.000
Finales	85	72.9	21.2	5.9		

Elaboración: propia

Tabla 6

Asociación entre la creencia irracional 8 y el ciclo de estudio

Ciclo de Estudio	Tamaño de la muestra	Creencia 1			Estadis. Chi cuadrado	p
		No hay creencia	Existente y posiblemente limitante	Sumamente limitante		
Iniciales	62	48.4	27.4	24.2	10.685	0.030
Intermedios	131	36.6	46.6	16.8		
Finales	85	43.5	47.1	9.4		

Elaboración: propia

Tabla 7

Asociación entre la creencia irracional 1 y el sexo

Sexo	Tamaño de la muestra	Creencia 1			Estadis. Chi cuadrado	P
		No hay creencia	Existente y posiblemente limitante	Sumamente limitante		
Varón	76	82.9	7.9	9.2	6.075	0.048
Mujer	202	72.3	20.3	7.4		

Elaboración: propia

Tabla 8

Asociación entre la creencia irracional 3 y el sexo

Sexo	Tamaño de la muestra	Creencia 1			Estadis. Chi cuadrado	P
		No hay creencia	Existente y posiblemente limitante	Sumamente limitante		
Varón	76	43.4	36.8	19.7	10.725	0.005
Mujer	202	57.4	35.6	6.9		

Elaboración: propia

Tabla 9

Asociación entre la creencia irracional 10 y el sexo

Sexo	Tamaño de la muestra	Creencia 1			Estadis. Chi cuadrado	P
		No hay creencia	Existente y posiblemente limitante	Sumamente limitante		
Varón	76	57.9	25	17.1	9.542	0.008
Mujer	202	37.6	40.6	21.8		

Elaboración: propia

Al analizar la asociación entre la creencia 10 (*la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido*) y el sexo, se puede afirmar que existe asociación entre estas dos características a un nivel de significancia de 0.05. Es decir, los estudiantes de sexo masculino son los que menos poseen esta creencia, mientras que los estudiantes de sexo femenino son los que más la poseen de manera posiblemente limitante y sumamente limitante. Claramente se observa que las mujeres en general creen que la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido, a comparación de los hombres que en su mayoría no piensan de esta forma.

Discusión

Se han realizada diversas investigaciones usando las creencias irracionales planteadas por Albert Ellis.

Esta variable no solo ha sido descrita con distintas muestras, sino también ha sido correlacionada con varias otras variables.

Una de las investigaciones más significativas de todas es la realizada por Argibay en el año 2009, en Argentina, cuyo título es *Creencias irracionales, nivel de estudio, neuroticismo y conducta depresiva* y fue realizada en la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Es la única hallada que tiene también en cuenta el nivel de estudios y en su mayoría obtuvo también una muestra con prevalencia de mujeres (310 sujetos de ambos sexos, 61,9% de mujeres y 38,1% de hombres). Argibay encontró que no hay una clara asociación entre creencias irracionales y nivel de estudio. En la presente investigación sí se encontró asociación entre las creencias irracionales 3 y 8 con respecto al nivel de estudio.

Con respecto al sexo, han sido encontradas varias investigaciones a nivel internacional y nacional. En el Perú se pudo encontrar dos. La primera fue realizada por Barrientos en el año 2002 en la Universidad Ricardo Palma. Su investigación se tituló *Creencias irracionales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas del cono sur de Lima metropolitana*. Los resultados mostraron que existen diferencias significativas en las creencias irracionales teniendo en cuenta el sexo. La otra investigación fue realizada por León, R. y Vidarte, L. (1998) y se tituló *Creencias irracionales en un grupo de adolescentes: un estudio inicial con el inventario de conducta Racional*. Ellos encontraron que sí existen diferencias ligadas al sexo observando que los hombres presentaban más creencias irracionales que las mujeres.

Por otra parte se encontraron dos investigaciones realizadas en el extranjero. La primera corresponde a Coppari y fue realizada en el año 2010, en Paraguay. Se tituló *Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios*. Sin embargo, contrario a las anteriores investigaciones, Coppari no observó diferencias significativas en relación al sexo. Finalmente, la otra investigación realizada a nivel internacional fue la de Amutio y Smith en el año 2008, en España, titulada *Estrés y creencias irracionales en estudiantes universitarios*. Ellos encontraron diferencias de género en algunas de estas creencias irracionales, ya que las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en las creencias catastróficas (la 3, la 4 y la 6), y los varones en las creencias que minimizan/evitan (la 7 y 10).

En conclusión, comparando los resultados de esta investigación con los de las cuatro recién mencionadas,

se puede afirmar que, básicamente, existe asociación entre el sexo y las creencias 1, 3 y 10.

Para finalizar con esta variable, es importante mencionar la investigación realizada por Acosta en el año 2012 en Cuba, titulada *Estudio de la relación entre ideas irracionales y el rendimiento competitivo en el baloncesto*. Se trabajó con el equipo masculino de baloncesto conformado por 10 atletas. Se obtuvo que el 100% del equipo posee ideas irracionales, evidenciándose con más frecuencia y de forma significativa las ideas 8, 6, 4, 2 y 3.

La variable restante vendría a ser lugar de origen o lugar de nacimiento. En este sentido solo se pudo encontrar una investigación que mencione el tema. Es la realizada por Lega et al. en el año 2009, en Colombia, investigación titulada *Aculturación y diferencias en las creencias irracionales sobre el rol femenino tradicional (O'Kelly Women Beliefs Scale) en mujeres colombianas residentes en su país de origen y en Estados Unidos*. Encontraron que existen diferencias transculturales en los puntajes totales de los tres grupos. Esto indicaría que la cultura y el lugar de origen influyen mucho en la cantidad de creencias irracionales que se posee. Sin embargo, estos resultados son contrarios a lo encontrado en esta investigación puesto que no se encontró ninguna asociación entre creencias irracionales y el lugar de origen.

Finalmente, específicamente en alumnos de la carrera de psicología, fue realizada una investigación por Coppari en el año 2008 y se titula *Estudio Descriptivo y Correlacional sobre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes de Psicología*. Se encontró que los valores más altos en ambos sexos se hallaban en la creencia 6.

Anexo**Instrumento de recolección de datos****REGISTRO DE OPINIONES**

Edad: _____ Sexo: M - F Ciclo: _____

En los siguientes enunciados encontrarás pensamientos que las personas tienen de manera frecuente. Lee cada uno de ellos y marca con un aspa (X) si estás o no de acuerdo con ese pensamiento, basándote en cómo tú piensas.

Ejemplo:

	Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo
Tengo que hacer todo bien para sentirme bien.	X	

No es necesario que te tomes mucho tiempo pues no existen respuestas buenas ni malas, por lo que se te pide que respondas con tranquilidad y sinceridad. Asegúrate de no dejar ninguna sin contestar y de poner lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar.

	Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo	Ptje.
1 Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.			
2 Odio equivocarme en algo.			
3 La gente que se equivoca, recibe su merecido.			
4 Generalmente, acepto los acontecimientos con sabiduría.			
5 Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.			
6 Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.			
7 Normalmente, postergo las decisiones importantes.			
8 Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.			
9 “Una cebra no puede cambiar sus rayas”.			
10 Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.			
11 Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.			
12 Evito las cosas que no puedo hacer bien.			
13 Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.			
14 Las frustraciones no me distorsionan.			
15 A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la percepción que tienen de ellos.			
16 Me producen poca ansiedad 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 persona que sabe al respecto.			
19 Es casi imposible superar la influencia del pasado.			
20 Me gusta disponer de muchos recursos.			
21 Quiero gustar a todo el mundo.			
22 No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.			
23 Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.			
24 Las cosas deberían ser distintas a como son.			
25 Yo provoco mi propio mal humor.			
26 A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.			

Anexo
Continuación

	Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo	Ptje.
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 mucho más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.			
31 Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.			
32 Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.			
33 La inmoralidad debería castigarse severamente.			
34 A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.			
35 Las personas desgraciadas, normalmente, se deben este estado a sí mismas.			
36 Me preocupo por evitar que algo ocurra.			
37 Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.			
38 Hay determinadas personas de las que dependo mucho.			
39 La gente sobre valora la influencia del pasado.			
40 Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.			
41 Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.			
42 Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.			
43 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 mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.			
46 No puedo soportar correr riesgos.			
47 La vida es demasiado corta para estar haciendo cosas que a uno no le gustan.			
48 Me gusta valerme por mí mismo.			
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 Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.			
56 Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.			
57 Raramente aplazo las cosas.			
58 Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.			
59 Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.			
60 Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.			
61 Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, realmente no tengo necesidad de ello.			
62 Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.			
63 Todo el mundo es, esencialmente, bueno.			
64 Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.			
65 Nada es por sí mismo perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.			

Anexo
Continuación

	Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo	Ptje.
66 Me preocupa mucho determinadas cosas del futuro.			
67 Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.			
68 Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.			
69 Somos esclavos de nuestro pasado.			
70 A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.			
71 A menudo me preocupo 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 Disfruto honradamente de la vida.			
75 Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.			
76 Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.			
77 Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.			
78 Pienso que es fácil buscar ayuda.			
79 Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.			
80 Me encanta estar echado, sin hacer nada.			
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 o una guerra.			
87 Me disgustan las responsabilidades.			
88 No me gusta depender de los demás.			
89 La gente básicamente nunca cambia.			
90 La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.			
91 Ser criticado es algo incómodo 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 incomodan los errores de los demás.			
95 El hombre construye su propio infierno interior.			
96 Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.			
97 Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.			
98 He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.			
99 No miro atrás con resentimiento.			
100 No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.			

Notas de autor

Como se ha mencionado en el presente estudio, las creencias irracionales interfieren considerablemente en las emociones y comportamientos de las personas que las poseen. Por tal motivo, se sugiere proponer nuevas alternativas de investigaciones sobre el tema, tratando de controlar, de ser posible, todas las variables que puedan interferir y buscar disminuirlas para incrementar la validez de tales propuestas.

Referencias

1. Abrahms, E. & Ellis, A. (1980). *Terapia racional emotiva*. México D.F.: Editorial PAX.
2. Acosta, R. (2012). Estudio de la relación entre ideas irrationales y el rendimiento competitivo en el baloncesto. *Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís.* (7), 1, 1-10. Recuperado de: <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/273/> Estudio %20de%20la%20relaci%C3%B3n%20entre%20ideas%20irracionales%20y%20el%20rendimiento%20competitivo.pdf
3. Almansa, C. (2011). *Las doce creencias irrationales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach): estudio de su correspondencia*. Congreso presentado en Barcelona. Recuperado de: <http://www.sedibac.org/CONGRESO%202011/CD/PDF/C-Almansa-.pdf>
4. Amutio, A. & Smith, J. (2008). Estrés y creencias irrationales en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 14 (2-3), 211-220.
5. Argibay, J. (2009). *Creencias irrationales, nivel de estudio, neuroticismo y conducta depresiva*. Buenos Aires: Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Recuperado de: http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/1705/Argibay_2009_Jornada.pdf?sequence=1
6. Aspíllaga, M. (2011). *Creencias irrationales y estilo atribucional en un grupo de jóvenes abusadores de marihuana*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://www.biblioises.com.ar/Contenido/100/150/Marihuana%20entre%20jovenes%20CREENCIAS.pdf>
7. Baldor, M. (2010). *Técnicas de intervención cognitivo-conductuales*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/60151922/Tecnicas-de-intervencion-cognitivo-conductuales-2#scribd>
8. Baptista, M., Carneiro, A & Lemos, V. (2011). Apoyo familiar, creencias irrationales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Psicología de Ciencias y Profesión*, 31, 20-29. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932011000100003
9. Baptista, P., Fernández, C. & Hernández, R. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill.
10. Barrientos, F. (2002). *Creencias irrationales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas del cono sur de Lima metropolitana*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. Recuperado de: <http://148.215.2.10/articulo.oa?id=147118132009>
11. Bernal, G. & Rosselló, J. (2007). *Manual de tratamiento para la terapia cognitiva - conductual*. Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico. Recuperado de: http://ipsi.uprrp.edu/pdf/manuales_tara/grupal_participantes_esp.pdf
12. Bizarro, L., Matta, A. & Reppold, C. (2009). Creencias irrationales, ajuste psicológico y satisfacción vital en estudiantes universitarios. *Psico-USF*, 14, 71-81.
13. Caballo, V., Carrobles, J. & Salazar, I. (2011). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
14. Carbonero, M., Feijó, M. & Martín, L. (2010). Las creencias irrationales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, (3), 287-298. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129315468011>
15. Coon, D. (2005). *Psicología* (10ma. ed.) México: Thomson.
16. Coppari, N. (2008). Estudio descriptivo y correlacional sobre creencias irrationales e indicadores depresivos en estudiantes de psicología. *Eureka*, 5 (1), 44-59. Recuperado de: <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-5-1-08-7.pdf>
17. Coppari, N. (2010). Relación entre creencias irrationales e indicadores depresivos en estudiantes universitarios. *Eureka*, 7 (2), 32-52.
18. Díaz, M.; Ruiz, M. & Villalobos, A. (2011). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Madrid: Desclée de Brouwer.
19. Díaz, R. (2010). *Enfoque cognitivo conductual, herramienta para la intervención social*. México: Instituto Nacional de Pediatría.
20. Dorsch, F. (2002). *Diccionario de psicología* (8va. ed.). Madrid: Editorial Herder. Recuperado de: http://www.academia.edu/8507888/DORSCH_FRIEDRICH._Diccionario_de_Psicolog%C3%A1da._Editorial_Herder_octava_edici%C3%B3n
21. Dryden, W. & Ellis, A. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.
22. Ellis, A. (1990). *Aplicaciones clínicas de la TRE*. Bilbao: Editorial Desclée.
23. Ellis, A. (1987). Rational-moving therapy: current valuation and address future institute for the rational-moving therapy. *Journal of cognitive psychotherapy*, 1 (2).
24. Ellis, A. & Grieger, R. (1981). *Manual de terapia racional-emotiva* (3ra. ed.). New York: Desclée de Brouwer.
25. Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por el criterio de jueces. *Revista Psicológica*, 6, (1-2), 103-111.

26. Fernández, R., Galera, M., Galleano, C. & Medrano, L. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit*, (16), 183-191. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68617161007>
27. Fernández, V. (1992). *Psicoterapia Estratégica* (2da. ed.). México: Ediciones UAM.
28. Garrido, J. (1994). *La terapia racional emotiva: fundamentos y aplicaciones*. Valencia: Editorial Pirámide.
29. Greenberger, D. & Padesky, C. (2010). *El control de tu estado de ánimo. Manual de terapia cognitiva para usuarios*. Barcelona: Paidós.
30. Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en Adolescentes con intento de suicidio*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3302/1/Guzman_gp.pdf
31. Izaguirre, M. & Tafur, R. (2014). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Lima: Biblioteca Nacional.
32. Jancachagua, J. & Ramos, K. (2010). *Relación de creencias irracionales y autoestima*. Lima: Universidad Peruana Unión.
33. Jurado, G. y Rascón, M. (2011). Ideas irracionales y padecimientos psicológicos: análisis en perpetradores y receptoras de violencia de pareja. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 11, 83-99. Recuperado de: <http://www.masterforense.com/pdf/2011/2011art5.pdf>
34. Kline, P. (2000). *Handbook of psychological testing*. Londres: Routledge.
35. Labrador, F. (1999). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Ediciones Pirámide.
36. Lega, L. Ortega, M., Suka, K., Costanzo, A., Friedman, M., O Kelly, M., & Paredes, M. (2009) Aculturación y diferencias en las creencias irracionales sobre el rol femenino tradicional (O Kelly Women Beliefs Scale) en mujeres colombianas residentes en su país de origen y en Estados Unidos. *Revista Colombiana de Psicología*, 18(1), 53-61.
37. León, R. & Vidarte, L. (1998). *Conducta racional e irracional en un grupo de adolescentes: un estudio inicial con el Inventario de Conducta Racional*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
38. Minici, A., Rivadeneira, C. & Dahab, J. (2001). ¿Qué es la terapia cognitivo conductual? *Revista de terapia cognitivo conductual*, 1, 1-6. Recuperado de: <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual.pdf>
39. Pacheco, C. (1998). *Ansiedad estado rasgo y creencia irracionales en estudiantes universitarios*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
40. Pardo, A. & Ruiz, M. (2002). *SPSS 11: Guía para el análisis de datos*. Madrid: McGraw-Hill.
41. Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22 ed.) Consultado en <http://www.rae.es/rae.htm>
42. Romero, F. (2001). *Aprendiendo estadística: Volumen I*. Lima: Ozlo.
43. Romero, F. (2001). *Aprendiendo estadística: Volumen II*. Lima: Ozlo.
44. Spörrle, M., Strobel, M. & Tumasjan, A. (2010). Sobre la creciente validez de las creencias irracionales a la hora de predecir el bienestar subjetivo a la vez que se controlan los factores de personalidad. *Psicothema*, 22(4), 543-548. Recuperado de: <http://www.psicothema.es/pdf/3764.pdf>
45. Timms, P. (2007). *La terapia cognitivo-conductual (TCC)*. Londres: Consejo Editorial de Educación Pública del Royal Colleage el Psychiatrists.
46. Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3394/1/Velasquez_sj.pdf
47. Viveros, S. (2010). *APA Diccionario conciso de psicología*. México, D.F.: Manual Moderno.
48. Wilde, J. (1996). *Treating anger, anxiety, and depression in children and adolescents*. Florence: Accelerated Development.