

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**CREENCIAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE
CAJAMARCA**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el

Título Profesional de Licenciado en Psicología

Autores:

Patricia Collantes Díaz

Willans Edin Salas Ríos

Asesora:

Lic. Lorena Elizabeth Cuenca Torrel

Cajamarca – Perú

Enero - 2019

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Psicología

**CREENCIAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE
CAJAMARCA**

Autores:

Patricia Collantes Díaz

Willans Edin Salas Ríos

Asesora:

Lic. Lorena Elizabeth Cuenca Torrel

Cajamarca – Perú

Enero de 2019

COPYRIGHT © 2019 by

**PATRICIA COLLANTES DÍAZ
WILLANS EDIN SALAS RÍOS**

Todos los derechos reservados

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Por el presente documento, los alumnos de la Facultad de Psicología: Patricia Collantes Díaz y Willans Edin Salas Ríos quienes han elaborado la tesis denominada: **CREENCIAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA**, como medio para optar el título profesional de Licenciado en Psicología otorgado por la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

Declaramos, bajo juramento, que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por nuestras personas y en el mismo no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro trabajo de tesis o similar presentado por cualquier persona ante cualquier instituto educativo o no.

Dejamos expresa constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que no hemos asumido como nuestras las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos o del internet.

Asimismo, asumimos la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y somos conscientes que este compromiso de fidelidad de la tesis tiene connotaciones éticas, pero también de carácter legal.

En caso de incumplimiento de esta declaración, nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas de la Facultad de Psicología y de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

Cajamarca, enero 2019

Patricia Collantes Díaz
DNI: 40903473

Willans Edin Salas Ríos
DNI: 27929369

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

**CREENCIAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE
CAJAMARCA**

Presidente: Mg. Carlos Quispe Molocho

Secretario: Mg. Ricardo Silva Guzmán

Asesor: Lic. Lorena Elizabeth Cuenca Torrel

A:

Mi querida hija, Abigail por su comprensión y paciencia, así mismo por ser mi fuerza y el motivo principal para seguir adelante. A la memoria de mi amada madre Abelinda, por todos sus consejos y por haberme llevado siempre en sus oraciones, a mi padre Héctor Manuel y a mis queridos hermanos por su apoyo incondicional.

Patricia

Mi madre Herminia, por ser ejemplo de perseverancia, de trabajo y baluarte para conseguir lo que uno se propone; y a la memoria de mi padre Manuel, quien es mi fuerza de fortaleza. A mis hijas por su comprensión y apoyo incondicional en cada uno de mis logros.

Willans

AGRADECIMIENTO

- En primer lugar, damos gracias a Dios, por estar en cada momento a nuestro lado, guiándonos en el camino de la elaboración de esta investigación ya que sin él no podríamos haber cumplido nuestra meta.
- A la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo y a los docentes por sus conocimientos brindados para una mejor formación profesional.
- A nuestra asesora Lic. Lorena Elizabeth Cuenca Torrel por su apoyo y motivación, para la elaboración de la presente investigación.
- Al director de la Institución Educativa donde se aplicó nuestras pruebas por habernos permitido realizar dicha investigación.
- A los docentes de dicha institución por el apoyo y el tiempo brindado en el camino de la presente investigación.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre creencias irracionales y autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca.

En tal sentido, el diseño de investigación que se aplicó fue correlacional, el cual permitió medir la relación entre las variables investigadas creencias irracionales y autoestima. Se trabajó con una muestra total de 130 adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria, entre las edades de 15 a 18 años. Para lo cual, se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Asimismo, se aplicó dos instrumentos, el cuestionario de creencias irracionales de Albert Ellis, y el test de autoestima de Alberth Rosenberg. Para probar la hipótesis, se aplicó la prueba Rho Spearman, que, en efecto, no se encontró significancia entre ambas variables; es decir, no hay una correlación significativa entre la primera variable y la segunda variable. La creencia irracional más predominante fue identificada en los resultados "se debe sentir miedo y ansiedad sobre cualquier cosa que sea desconocida e incierta" y el nivel de autoestima en adolescentes.

Palabras clave: Creencias irracionales, autoestima y adolescentes.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between irrational beliefs and self-esteem in adolescents of an educational institution in Cajamarca.

In this sense, the research design was correlational, since it allowed to measure the relationship between the researched variables irrational beliefs and self-esteem. For which we worked with a total sample of 130 students of grades 4 and 5 of secondary school, ages 15 to 18 years. For which a non-probabilistic sampling was done for convenience. The questionnaire of irrational beliefs of Albert Ellis, and the self-esteem test of Albert Rosenberg were applied. To test the hypothesis, the Rho Spearman test was applied, finding significance between both variables. Also in the results it was found that the predominant irrational belief and self-esteem levels in adolescents. On the other hand, it was found that there is no significant correlation between the first variable and the second variable.

Key words: Irrational beliefs, self-esteem, adolescents.

INDICE

AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INDICE	x
LISTA DE TABLAS	xii
LISTA DE FIGURAS	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I.....	16
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.1.Planteamiento del problema	17
1.2.Formulación del problema.....	21
1.3.Objetivos:	21
1.3.1.Objetivo general.....	21
1.3.2.Objetivos específicos:.....	21
1.4.Justificación e importancia	21
CAPÍTULO II.....	23
MARCO TEÓRICO.....	23
2.1. Antecedentes de investigación.....	24
2.1.1. Internacionales	24
2.1.2.Nacionales	26
2.2.Bases teóricas.....	29
2.2.1. Creencias	29
2.2.2.Creencias irracionales.....	30
2.2.3. Modelo cognitivo ABC.	33
2.2.4. Principales creencias irracionales	35
2.2.5. Características de las creencias irracionales	36
2.2.6. Consecuencias de las creencias irracionales.....	37
2.2.7. Autoestima	38
2.2.8. Niveles de la autoestima	40
2.2.9.Adolescencia.....	41
2.2.10.Adolescencia y creencia irracionales.	43

2.2.11. Adolescencia y autoestima	45
2.3. Definición de términos	47
2.3.1. Creencia:	47
2.3.2. Creencias Irracionales:	47
2.3.3. Autoestima:	47
2.3.4. Adolescencia:	48
2.4. Hipótesis de investigación	48
2.4.1. Hipótesis general	48
2.5. Operacionalización de variables	49
CAPÍTULO III	51
MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	51
3.1. Tipo de investigación	52
3.2. Diseño de investigación	52
3.3. Población, muestra y unidad de análisis	53
3.3.1. Población	53
3.3.2. Muestra	53
3.4. Instrumentos de recolección de datos	55
<i>Fuente: Escala de autoestima de Rosenberg self-esteem scale, rses</i>	<i>57</i>
3.5. Procedimiento de recolección de datos	57
3.6. Análisis de datos	58
3.7. Consideraciones éticas	59
CAPÍTULO IV	60
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	60
4.1. Análisis de resultados	61
<i>Fuente: Resultados de nivel de autoestima</i>	<i>66</i>
4.2. Discusión de resultados	67
CAPÍTULO V	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1. Conclusiones	77
5.2. Recomendaciones	77
REFERENCIAS	79
ANEXOS	87

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables	49
Tabla 2. Ficha técnica de creencias irracionales.....	55
Tabla 3 Ficha técnica de Autoestima	56
Tabla 4 Prueba de Normalidad	62
Tabla 5 Correlación entre las dimensiones de creencias irracionales y la autoestima.....	64
Tabla 6 Composición de la muestra según creencias irracionales predominantes	65

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	66
Nivel de autoestima en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca.....	66

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es propia de la naturaleza humana, y es un periodo de cambio constante o permanente en su forma de cavilar y actuar, debido a que ocurren diversos cambios, tanto en lo físico, psicológico y social. Estos cambios se muestran en el entorno familiar, educativo y social, en el cual se destacan, cambios relacionados con la formación de creencias racionales o irracionales.

Las creencias irracionales son entendidas como los pensamientos disruptivos que provocan conductas autodestructivas en el individuo; puesto que son absolutas e imprescindibles, se vuelven complejas modificarlas y por consiguiente la repercusión en la autoestima de los adolescentes.

En los resultados de la presente investigación se identificó que no existe relación entre las 10 creencias irracionales y la autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca, dado a que, el grupo de estudio de adolescentes experimentan muchos cambios, los cuales serán mencionados a lo largo del presente estudio. De tal manera, esta investigación se estructuró en V capítulos, cuyos contenidos se especifican a continuación:

Capítulo I. Se presenta el planteamiento y formulación del problema de investigación, así como el objetivo general, los objetivos específicos y la justificación e importancia del problema de investigación.

Capítulo II. Se menciona el marco teórico, los antecedentes de investigación del ámbito internacional, nacionales y las bases teóricas que servirá para argumentar la problemática y la realidad en la que viven los adolescentes.

Capítulo III. Se establece el método de investigación, el tipo y diseño de investigación, población y muestra, instrumentos, procedimientos para la recolección de datos de la investigación y las consideraciones éticas para el desarrollo de la misma.

Capítulo IV. Se presenta el análisis y la discusión de resultados, en el que se desarrolla la comprobación estadística de la hipótesis planteada y la descripción de las tablas.

Capítulo V. Se describen las conclusiones y las recomendaciones encontradas durante la investigación y se instituyen en función a los resultados alcanzados. Finalmente se presenta las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2015) refiere que la adolescencia está comprendida entre los 11 y 19 años de edad, siendo la fase más sensible y vulnerable de todo el proceso de desarrollo del ser humano, ya que está sujeta a diversos cambios como son biológicos, psicológicos y sociales, y a ello se le añade la afirmación de la identidad y la personalidad de cada individuo, estos cambios hacen que el adolescente esté en una etapa de transformación permanente en su forma de pensar y actuar, por tal motivo, la influencia directa de la familia, amigos y el contexto educativo juegan un rol muy importante en su desarrollo.

Al respecto, Otero (2001) menciona que la escuela es el lugar más importante de socialización durante la etapa de la adolescencia. Se trata de un contexto de inter relación donde aprenden importantes pautas de acercamiento y aceptación con sus pares y con figuras de autoridad como son los profesores. Las condiciones en que se sienten los adolescentes con respecto a sí mismos, influye de manera significativa en las experiencias tanto académicas, familiar y fundamentalmente en las relaciones interpersonales, así como también las respuestas y la toma de decisiones que pueden tener frente a un acontecimiento.

De tal manera, la autoestima es importante para los adolescentes por todos los cambios suscitados en esta etapa, en el que lo normal es que exista una carencia de habilidades en el individuo, debido a nuevas demandas a las que tiene que hacer frente. En la medida que el adolescente tenga una mayor autoestima posibilitará una actuación cada vez más independiente y responsable, una mayor capacidad de afrontar los retos, una mejor aceptación y expresión de sentimientos

y emociones, mayor tolerancia a la frustración, y mejor capacidad de valorar sus logros y fracasos con una mejor objetividad. Por el contrario, si el adolescente tiene baja autoestima, tenderá a sentirse más impotente, no se sentirá valorado ni aceptado por su entorno y peor aún ni por el mismo, será fácilmente influenciado presentando problemas de dependencia, aprenderá conductas de evitación en lugar de afrontar los problemas, tendrá una mayor frustración y no valorará sus logros ni asumirá sus errores (Dantart, 2003).

En su estudio Acosta y Hernández (2004), refiere que la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Siendo esta aprendida, cambiada y lo importante que se puede renovar. En efecto, la autoestima es permanente para todas las personas, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social, canaliza la actividad del cuerpo y la mente de todas las personas.

Por otro lado, según Ellis (1990) señala que las creencias racionales se identifican como aquellos pensamientos que coadyuvan a los individuos a vivir tranquilos y felices, particularmente por presentar o elegir por sí mismos ciertas expectativas, ideales, sueños o metas que son productoras de su felicidad; sin embargo, también puede surgir creencias irracionales, entendidas como aquellas acciones humanas que interfieren inútilmente con la vida y con la felicidad. Esto casi siempre conducirá a sentimientos de ansiedad, depresión, dependencia emocional e inadecuación que posteriormente generará dificultades en su autoestima o bienestar personal.

El ser humano desde que se va desarrollando biológicamente, también va generando creencias que pueden ser racionales, irracionales o ambas que dependiendo del contexto en el que se desarrolle, tenderá a aumentar, mantener o disminuirse; en tal sentido se puede decir que, son las creencias irracionales aquellas que pueden llegar a obstaculizar y/o limitan el bienestar y tranquilidad del individuo (Carbonero, Martín y Feijò, 2010).

De esta manera, Cartagena (2011) indica que, las creencias irracionales son conocimientos evaluativos de carácter personal y tiene dos características: por un lado, son absolutas o innegables por su naturaleza y por otro provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas y consecuentemente de conductas disfuncionales como la depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo, aislamiento, demora, entre otras. Además, en otro estudio refirió que los adolescentes con pensamientos irracionales tienen alteraciones en su autoestima destruyendo sus capacidades y empobreciendo las emociones que se acompañan de una escasa, pobre o nula valoración de sí mismos, la cual producirá en el adolescente un bajo rendimiento académico, poco desarrollo de sus habilidades sociales, refugio en el alcohol y drogas, entre otras; en conclusión, determinó que existe relación indirecta entre, errores típicos de pensamiento y el autoestima.

Así mismo, durante la adolescencia se originan cambios neurofisiológicos y biográficos que tienen cierta influencia en el progreso de la actividad mental y ésta, a su vez, en el resto de funciones y comportamientos de nuevas adquisiciones. A pesar de la diversidad cognoscitiva en este período, diferentes autores relevantes en el campo de la Psicología evolutiva han consolidado

características comunes a los individuos de estas edades. En tal sentido, desde las teorías organísmicas clásicas, Inhelder y Piaget (1955) plantean un nuevo estadio de desarrollo cognitivo, conocido como “el pensamiento formal”, que se desarrolla entre las edades de 11 y 12 años y posteriormente se va consolidando. En este sentido, el adolescente a esta edad, ya empieza a manejar un pensamiento más abstracto, que le permite seguir una secuencia de razonamiento lógico. Esto se da poco a poco y a nivel meta cognoscitivo, la capacidad de imaginar lo posible conlleva al adolescente hacia el desafío a fin de que pueda construir una identidad de su propio yo coherente, recalcada desde una postura psicoanalítica.

Carbonero y Antón (2011) en su estudio consideró a Bruner (1966) quien llamó también lógica narrativa, como desarrollo dentro del ámbito del pensamiento no formal. En definitiva, el razonamiento moral también advierte cambios en la etapa de la adolescencia.

De tal manera, en una encuesta realizada por Cueva (2015) la cual estuvo dirigida a docentes, auxiliares, directores, y otros miembros en centros educativos tanto estatales, particulares y parroquiales de la Ciudad de Cajamarca, se evidenció que los adolescentes muestran problemas de conducta, como es disciplina, falta respeto a la autoridad y dificultades en su autoestima, siendo esta última la que genera preocupación e interés para nuestra investigación.

Por lo cual, sobre lo expuesto, comprendemos la importancia de estas dos variables, creyendo conveniente realizar esta investigación, ya que una persona que presenta sentimientos negativos o percepciones adversas, pueden verse influenciados en sus propios pensamientos o esquemas mentales, lo cual

probablemente fortalecería sus creencias irracionales y el nivel de su autoestima.

Por tanto, en este panorama se plantea la siguiente interrogante:

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre creencias irracionales y la autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca?

1.3. Objetivos:

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las creencias irracionales y autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Determinar los tipos de creencia irracional predominante en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca.
- Determinar los niveles de autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca.

1.4. Justificación e importancia

El presente trabajo de investigación se planteó a raíz de las diversas dificultades que en muchos casos presentan los adolescentes ya sea de manera personal, familiar o social, debido a que están viviendo una etapa sujeta a diversos cambios emocionales, buscando la consolidación de su identidad (OMS, 2015).

Por tal sentido, los resultados arribados en la presente investigación valdrán como base para la realización de futuras investigaciones y ampliar el

conocimiento en función al manejo de creencias irracionales y la autoestima en adolescentes.

Por otro lado, sobre la base del tipo y diseño metodológico de la presente investigación se pueden contar con los antecedentes locales que den origen a otras investigaciones de mayor nivel. Además, los instrumentos empleados estarán disponibles para aquellos que estén interesados en investigar acerca de creencias irracionales y la autoestima.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Internacionales

Rodas (2018) en su investigación estudió las principales ideas irracionales y el nivel de depresión, en una muestra de 37 adolescentes comprendida entre los 13 a los 27 años de edad, para ello, utilizó las pruebas psicométricas del inventario de creencias irracionales de Albert Ellis y el de depresión estado-rasgo IDER de Rossenberg. En adolescentes y jóvenes de la casa hogar Fundación Salvación de Huehuetenango - México. Entre sus resultados se encontró que, las ideas irracionales presentes en el periodo de la adolescencia y la juventud se acostumbra ver en algunos espacios de la vida; pero cuando hay estresores como: No crecer juntos a los padres biológicos, no tener un hogar constituido como familia afectiva o vivir solos o distantes, incitan a tener creencias negativas como: siempre estaré solo, a nadie le importo o mi vida no tiene sentido. Este tipo de creencias pueden tener mayor impacto en el desarrollo psicosocial, provocando vacíos existenciales, que lleva al desarrollo de algún tipo de trastorno depresivo que afectan su crecimiento natural. En conclusión, se encontró que existe presencia de creencias irracionales y depresión en los adolescentes y jóvenes de dicha institución educativa.

Por otro lado, Hernández y Badel (2011) su investigación estuvo basada en los jóvenes del programa de psicología de la Corporación Universitaria del Caribe - CECAR, que presentaron creencias irracionales, en una muestra de 149 estudiantes (12 hombres y 137 mujeres) con edades entre 16 y 34

años, para tal fin se aplicó el test de creencias irracionales de Albert Ellis. Entre sus resultados indica que las mujeres presentan mayor necesidad de aprobación por parte de los demás, mayor necesidad de ser competentes y perfectas, menor tolerancia a la frustración, mayor sobre implicación ansiosa ante los acontecimientos y la incertidumbre, mayor necesidad de evitación de responsabilidades y mayor desesperanza ante el futuro.

Del mismo modo, Hernández y Badel (2011), en su estudio sobre creencias irracionales y el nivel de autoestima en mujeres, utilizando una muestra de 43 pacientes cuya edad media es de 22 años, concluyeron que la autoestima se erige, esto significa que se instruye en una de las etapas del desarrollo personal y social de los individuos, estos niveles significativamente bajos hallados en estas mujeres pueden llegar a pensar, en que no solamente tendrán problemas en la forma cómo se relacionan con su entorno, sino que irá unido a sentimientos de incompetencia para realizar determinadas actividades de la vida diaria y probablemente les invadirá un sentimiento de infelicidad y auto desprecio, tal estudio fue realizada en Sevilla-España.

A la vez Medrano (2010) identificó la relación que existe entre creencias irracionales, rendimiento y deserción universitaria, utilizando una muestra de 31 estudiantes de los cuales eran 23 mujeres y 8 varones. Para dicha investigación utilizó amplias y abiertas, permitiendo que los examinados logren expresarse y así fundamentar sus respuestas. Se elaboró una entrevista estructurada con 10 preguntas abiertas y así poder determinar la existencia de una relación significativa entre creencias irracionales y el

rendimiento de los ingresantes, se trabajó el coeficiente de correlación no paramétrico de Spearman, donde los resultados indican que la existencia de una relación es inversa entre las variables en mención.

Por otro lado, Mazariegos (2013) determinó la influencia que tienen las creencias irracionales en los adolescentes como causa de la comunicación disfuncional en la familia, en una muestra de 125 estudiantes de 14 y 17 años de edad de diferentes religiones y diversas etnias. Para tal estudio aplicaron el test de las creencias irracionales que consta de 60 cuestionamientos. Entre sus resultados se destaca que la creencia irracional más relevante es: Angustia de creer que ante aquello que es o puede ser peligroso o terrible, uno debe ocuparse vigorosamente de ello y no sentirse perturbado, en los adolescentes evaluados es la causa de la comunicación disfuncional en la familia, porque piensan quede en aprender a ser más afirmativas, pierden la cabeza cuando las cosas salen mal y tienen cierto miedo de afrontar la realidad, lo que muestra que estas creencias irracionales influya en lo disfuncional de la comunicación familia.

2.1.2. Nacionales

A nivel nacional, existen algunos estudios relacionados a creencias irracionales; y precisamente, De La Cruz (2017) estudiaron la relación existente entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios de ambos sexos, el estudio se realizó con alumnos universitarios del primer año de la carrera de psicología, de la Pontificia Universidad Nacional Mayor de San Marcos, de la ciudad de Lima. Para ello se utilizó un diseño correlacional. Los

instrumentos utilizados fueron el test de ansiedad ante los exámenes (IDASE) y las creencias irracionales de Albert Ellis. Los resultados obtenidos a nivel general indican que no existe correlación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia.

Tang (2011) en su investigación determinó las creencias irracionales más preponderantes en adolescentes transgresores privados de su libertad por delito sexual, en una muestra de 123 adolescentes infractores entre 14 a 18 años de edad de un centro juvenil de varones de Lima. Para dicho estudio aplicó el Tea-Cegos –test de creencias irracionales de Ellis. Los resultados indican que las creencias más altas en los adolescentes infractores son, se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligroso, debe ser indefectible competente y muy capaz en todo lo que emprende y se necesita contar con alguien más grande y más fuerte que uno mismo.

Del mismo modo, Guzmán (2012) en su investigación determinó las creencias irracionales predominantes y su magnitud en los adolescentes con intento de suicidio, así mismo estableció las características de sus dimensiones de la personalidad y exploró las relaciones que existe entre dichas variables, a raíz de los modelos teóricos planteados por de Ellis y Eysenck, utilizando el test de creencias irracionales, en una muestra de 57 adolescentes (38 mujeres, 19 varones) de 14 a 18 años con al menos un año de estudios realizados en educación secundaria. Entre sus resultados destacó que existen diferencias de género en las muestras clínicas, con una mayor

notoriedad de creencias irracionales en las mujeres, quienes también presentan en mayor medida que sus pares masculinos la siguiente creencia irracional específica: Ciertas acciones no siempre son malas, sino que son condenables o viles y la gente que los comete debería ser avergonzada y castiga ante los demás. Así mismo, el autor concluyó que las creencias irracionales están fuertemente asociadas con la inestabilidad emotiva y la presencia de trastornos personales y de adaptación con el medio social, incluyendo la emergencia de conducta suicida.

Por su lado, Aspillaga (2011) en su investigación descubrió la existencia de creencias irracionales y estilo atribucional, en pacientes adictos a la marihuana, en una muestra de 40 personas comprendidas entre las edades de 18 y 45 años. En dicha investigación, las pruebas aplicadas fueron el registro de opiniones de Ellis y la escala de estilo atribucional "PASS" de Arévalo. El resultado relevante que encontró fue la relacionada al temor, se debe sentir miedo o ansiedad ante lo desconocido o potencialmente peligroso; y la que bordeó el punto de corte bajo fue la relacionada al control, los sucesos externos causan la generalidad de desgracias, los sujetos solo reaccionan según cómo estos afectan sus emociones.

Además, Castañeda (2013) estudió la relación que existe entre autoestima, claridad de auto-concepto y salud mental, en una muestra de 355 adolescentes (204 varones y 151 mujeres) entre 14 y 17 años de edad. Para tal investigación aplicaron la escala de autoestima de Rosenberg (RSES), la escala de claridad de auto-concepto (SCCS) y el inventario de problemas conductuales (YSR). Los resultados obtenidos muestran

diferencias relevantes según sexo, indicando que las mujeres en autoestima puntúan menos y más internalizan los problemas que los varones, por otro lado, la claridad de auto-concepto es más preponderante para los varones que para las mujeres en las escalas sindrómicas y es clave para ambos sexos la externalización de problemas

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Creencias

Según Ellis (1990), refirió que las personas todo el tiempo tendemos a darle sentido al mundo en que vivimos; es decir, creando hipótesis “creencias” sobre uno mismo, sobre las demás personas y el contexto donde nos desarrollamos, con el afán de mejorar nuestro entendimiento del mundo y así vivir lo más feliz y cómodos posibles, como una forma de cavilar durante la existencia.

Velásquez (2002), define a la creencia como el estable asentimiento y consentimiento con alguna cosa o completo crédito que se presta a un hecho o noticia como seguro o cierto, asimismo nos dice que es aceptar una idea que no exige necesariamente demostración alguna, debido a que no se puede explicar, o por la conciencia que practica el creyente.

Además, Velásquez (2002), afirma que las creencias consisten en un gran número de afirmaciones mentales y variables (como: yo pienso que...) las cuales reflejan el conocimiento y evaluación particular de una persona en relación con alguna cosa, otro individuo, un producto, una señal, etc.

De todas las definiciones mencionadas, operativamente se entiende que las creencias son todas las cogniciones, sentimientos, pensamientos, inferencias o evaluaciones que tenemos con respecto a algo y nos sucede, efecto la vamos adquiriendo desde la infancia y en todo el transcurso de nuestras vidas. Muchas se establecen como propias mientras que otras surgen del medio en que el individuo se mueve, y es él quien se apropia de ellas; pero, lo más importante no es cuándo o de dónde las adquirimos sino la importancia que les consignamos y cómo a través de nuestra experiencia, podemos llegar a hacerlas propias (Wolfe, 2000).

Ellis (1977), en sus estudios distingue entre dos tipos básicos de creencias. Las creencias racionales (o funcionales) son entendidas como contribuyentes a la tranquilidad y la felicidad de un individuo, mientras que las creencias irracionales (o disfuncionales) son entendidas como contribuyentes al desarrollo de episodios de perturbación emocional y conducta disfuncional significativos.

2.2.2. Creencias irracionales

Las creencias irracionales son aprendidas de acuerdo a sus experiencias vividas según Ellis, donde el adolescente se enfrenta día a día a situaciones diversas de aprendizaje, y en ese sentido, la manera de interpretar su ambiente o realidad, las circunstancias como se dan y las creencias que desarrolla sobre sí mismo resulta preponderante para que se consoliden en creencias racionales o creencias irracionales (Ellis, 1977).

Por otro lado, los adolescentes están en pleno desarrollo de su mundo cognitivo, es decir pasando de un aprendizaje o pensamiento concreto a un pensamiento totalmente formal o abstracto y en ese proceso dependiendo de las creencias aprendidas van consolidando su autoestima (Piaget, 1955).

Para Ellis (1977), las creencias irracionales, son propias de la irracionalidad que provocan consecuencias desacertadas a los objetivos que la persona se ha planteado, considerándolo como conductas autodestructivas; además, de añadir la característica de profundidad de las creencias, puesto que para las personas que las poseen, éstas son absolutas, imprescindibles y determinan lo que es moralmente correcto por lo mismo se vuelve sumamente complejo modificarlas.

Son pensamientos que provocan emociones perturbadoras y desadaptativas que constituyen las neurosis, hace referencia a una afección en el sistema nervioso que provoca consecuencias en el manejo que un individuo tiene de sus emociones, lo cual la lleva a desarrollar una patología que le impide crear empatía con su contexto, como lo afirma (Landriscini, 2016).

Al respecto, Gálvez (2009) investigó la distinción entre ideas racionales e irracionales, manifestando que las primeras son entendidas como las probabilísticas y preferenciales y se expresan en términos de: querría, me gustaría, preferiría, y la frustración que podría derivarse de ellas produce una tristeza o disgusto que impediría el logro de nuevos objetivos, esto haría imposible a la persona llegar a pactarse metas, ya que probablemente al

presentar alguna creencia irracional le limitaría mucho el lograr alcanzar sus objetivos, por creer que no tiene la posibilidad de poder realizarlos. Como consecuencia de las ideas o creencias irracionales se producirá emociones inapropiadas que generará malestar y alteraciones graves en la conducta como: aislamiento, baja autoestima, abuso de sustancias tóxicas, entre otras.

También, Gálvez (2000), en su investigación menciona que Ellis de los 100 ítems del test de creencias irracionales, los reagrupó en tan solo 10 ítems, que posteriormente englobó en tres nociones básicas en las que las personas hacen peticiones de carácter absoluto a sí mismo, a los otros y al mundo. Estas creencias son:

- ✓ Tengo que actuar correctamente y tengo que ganar la aprobación por mi forma de actuar.
- ✓ Tú debes actuar de forma atractiva, considerada y justa conmigo.
- ✓ Las condiciones de mi vida deben ser buenas y fáciles para que pueda con seguir lógicamente todo lo que quiero sin mucho esfuerzo e incomodidad.

Guzmán (2012) menciona que el trabajo de Ellis se centró en cimentar las bases del movimiento cognitivo conductual lo que se conoce actualmente y que al inicio su escuela se denominaba terapia racional, luego terapia racional emotiva y ahora se conoce como terapia racional emotiva Conductual-TREC (1957). La cual refiere que es sano y adaptativo experimentar sentimientos negativos cuando enfrentamos frustraciones y decepciones en el devenir cotidiano, pero no es apropiado ni razonable que

tales sentimientos lleguen a ser extremos, pues pasarían a ser sentimientos des adaptativos y malsanos. Adicionalmente afirma que las creencias destructivas tienen características de la opinión subjetiva de cada persona, que ponen en peligro el bienestar y la seguridad, impidiendo el progreso y los innecesarios conflictos entre los miembros de una comunidad.

Por otro lado, Barnett y Gotlieb (1988) refirieron que la necesidad de aceptación, contribuye al desarrollo de ideas erróneas sobre la interacción social y sus recompensas, así como la necesidad de afecto o cariño, la auto exigencia entre otras, por ejemplo, si antepongo las necesidades de otros y les trato muy bien, cuando lo necesite, harán lo mismo conmigo. Estos pensamientos incrementan la baja percepción de autonomía personal y autoconfianza, ya que el malestar depende de los demás y esto contribuye a la dependencia emocional, limitando los logros personales y aumenta el bienestar o frecuencia e intensidad de emociones displacenteras como la ansiedad, tristeza, miedo o enfado.

Así mismo indicaron que los jóvenes cuando alcanzan la pubertad y la adolescencia, aparecen la sexualidad y la necesidad de encontrarse a sí mismo. En efecto, se cuestiona la idea que tiene de sí mismo, que acarrea el pasado, y podrá estar comprometido con ella o pedir aprobación a los demás para así reforzar su opinión.

2.2.3. Modelo cognitivo ABC.

Mainieri (s.f.) refiere que en la teoría de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), surge el modelo cognitivo ABC, en el que consideró

que los individuos no se perturban por los hechos, sino por lo que los demás piensan acerca de los hechos o situación. Este resultado coincide con lo encontrado por Rodas (2018) quien refiere que “las creencias irracionales durante la adolescencia y la juventud suelen tener cierta presencia en algunos ámbitos de la vida” (p. 47) donde:

“A” representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o sucesos internos como: los pensamientos, imágenes, fantasías, conductas, sensaciones, emociones, etc.).

“B” representa en principio el sistema de creencias, pero pueden considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes fantasías, inferencias, actitudes, atribuciones, normas valores, esquemas, filosofía de la vida, etc.

“C” representa la consecuencia o acción ante “A” las “C” pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamiento) o conductual (acciones).

Este modelo se grafica así: $\rightarrow A \rightarrow B \rightarrow C$

Según Mainieri (s.f.) en la actualidad, en este modelo las relaciones se consideran más complejas que en el esquema original ABC, donde se reconoce una múltiple interacción e influencia entre los modelos “C”, “B” y “A”, tomando las más actuales teorías sobre las emociones, la visión constructivista del conocimiento y otros temas.

En consecuencia, se puede inferir que los adolescentes que día a día afrontan situaciones o sucesos adversos, no son los hechos en sí que les afecta, sino la manera en la que interpretan estos hechos o acontecimientos.

2.2.4. Principales creencias irracionales

Ellis (1977 citado por Gálvez, 2009) propuso un listado de ideas irracionales que se le atribuye la responsabilidad a la gran cantidad de los sufrimientos emocionales de las personas.

La finalidad del presente estudio se consideró las 10 creencias irracionales presentadas por Ellis (1980 citado por Velásquez, 2002) en la elaboración de su instrumento inventario de creencias irracionales, las cuales son:

- Necesidad de Afecto. Para un adulto es sumamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos.
- Afán de Perfeccionismo. Debo ser ineludiblemente competente, y casi perfecto en todo aquello que me proyecte hacer.
- Fantasía de maldad. Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas.
- Idea de catástrofe. Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran.
- Determinismo de los hechos. Los acontecimientos humanos son las causas de la mayoría de la desgracia de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones.

- Miedo a lo desconocido. Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- Evitación de problemas. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
- Deseo de protección. Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo.
- Determinismo del pasado. El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente.
- Ocio indefinido. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Siendo estas las creencias irracionales que pasarán a ser identificadas y analizadas en nuestra población/muestra, y así poder determinar si existe correlación significativa con la autoestima en adolescentes.

2.2.5. Características de las creencias irracionales

Además, Ellis (1990) refiere que las creencias irracionales son aquellas que presentan una o más de las siguientes características.

- a. Se basan en opiniones subjetivas antes que, en hechos objetivos, derivando en una percepción inadecuada de la realidad.
- b. Ponen en riesgo el bienestar y la seguridad personal.
- c. Impiden el progreso hacia las propias metas.
- d. Llevan a experimentar con frecuencia un malestar interno mayor que el que es dable tolerar con comodidad.

- e. Producen innecesarios conflictos con otros miembros de la comunidad

Así mismo, Almansa (s.f.) también menciona que las creencias irracionales se caracterizan por:

- a. Ser lógicamente inconsistentes que tiene que ver con partir de premisas falsas o resultan de formas de incorrectas de razonamiento.
- b. Ser inconsistente con la realidad, es decir no concordantes con los hechos, distinto a lo observable.
- c. Ser dogmáticas, absolutistas, expresadas con demandas (uno mismo, hacia los otros y hacia el mundo en general) en vez de preferencia o deseos. Aquí aparecen términos como: necesito. Debo, debe, no puedo, jamás, etc. En lugar de prefiero, es mejor, no me gusta, es peor, etc.

2.2.6. Consecuencias de las creencias irracionales.

Según Almansa (s.f.) las creencias irracionales traen tres consecuencias y son:

- a) La tremendización, entendida también como exageración del daño o significado del hecho. Esto está referido a cuando la creencia es expresada de manera que una situación es absolutamente terrible, es decir peor de lo que debería ser.
- b) La no-soport-itis, conocida también como la baja tolerancia a la frustración, es decir la persona no puede imaginar tolerar situaciones que de hecho existen y son tolerables.

- c) La condena global, de uno mismo, de otras personas o del mundo (la vida en general). Esto se refiere a cuando la persona tiende a ser excesivamente crítica consigo misma, con los demás o con las condiciones de la vida.

2.2.7. Autoestima

Según Rosenberg (1989 citado por Ceballos, 2017) la autoestima es entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

En efecto, Branden (2011 citado por Zenteno 2017) lo definió como el conocerse así mismo, entendido como la función de velar por uno mismo, es auto defenderse, estimarse, quererse y auto observarse. La autoestima es aprender a querernos, respetarnos y cuidarnos. Dependiendo esencialmente la educación en la familia, siendo esta la base principal para lograr desarrollar una alta autoestima, ya que los padres serán los primeros educadores en fortalecer o debilitar la autoestima desde la infancia, por otro lado, no podemos omitir la relevancia del contexto en cual se desarrolla la persona, ya que esta puede llegar a influir de manera tanto positiva como negativa en la misma, tampoco podemos dejar de lado la escuela, por ser otro contexto en el cual sigue desarrollándose el ser humano desde la infancia , pasando por la niñez, la adolescencia y juventud. Todos estos contextos llegarán a influenciar de manera negativa o positiva, la cual constituirá una valoración hacia sí mismo, de la forma que uno puede verse y valorarse.

En esencia se puede decir que la autoestima es confiar en la propia mente, en nuestras capacidades y en las potencialidades que cada individuo pueda tener y en saber que somos merecedores de la felicidad (Branden, 1998).

En ese sentido, Acosta y Hernández (2004) atribuyen que; la autoestima es un sentimiento valoración así mismo, de quiénes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se asimila, modifica y hasta se puede mejorar y, además, está relacionado directamente con la realización integral de la personalidad en lo ideológico, psicológico, social y económico.

También, se puede decir que la autoestima es la aceptación que hacemos de uno mismo, reconociendo nuestras virtudes, así como aceptando y siendo conscientes de los defectos que poseemos. Por lo cual, Cogollo, Campo-Arias y Herazo (2015) reconocen a la autoestima como una experiencia individual, íntima o personal de la propia estimación de valía”, también se consideran autoestima a la confianza que tenemos de nuestras propias habilidades y potencialidades.

Según Branden (1995) la autoestima completamente consolidada, es la propia experiencia que podemos llevar una vida reveladora y cumplir con sus exigencias. Va depender mucho en qué nivel se encuentra nuestra autoestima, de la capacidad personal que poseamos para poder enfrentar de una mejor manera las dificultades que se presentan durante el transcurso de la vida, ya que ninguna persona está libre de enfrentar un problema, y si

manejamos una autoestima apropiada nos ayudará a encontrar los mecanismos necesarios para solucionar dichas dificultades, y lo antagónico nos deprime sin saber qué hacer.

Branden (1995 citado por Tarazona, 2006) menciona que el nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia, puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar; esto significa que si una persona en la infancia tubo una autoestima buena y/o mala, no garantiza que durante la fase de la adolescencia o adultez vaya a ser igual, eso dependerá en gran medida de su valía y el sentimiento de capacidad personal que esta posea.

Otro punto que es influyente en una adecuada autoestima, es que los indicadores pueden variar según las características demográficas, étnicas o culturales de una determinada población Cogollo (2015) quien utilizo la escala de Rosenberg para evaluar la autoestima: consistencia interna y dimensionalidad en alumnos de Cartagena-Colombia.

2.2.8. Niveles de la autoestima

Según Rossenberg (1973), la autoestima posee tres niveles que son:

- ✓ Alta autoestima: Donde el sujeto se define como bueno y se acepta plenamente.
- ✓ Mediana autoestima: El sujeto no se considera superior a otros, ni tampoco se acepta a sí mismo plenamente.

- ✓ Baja autoestima: El sujeto se considera inferior a los demás y hay desprecio hacia sí mismo.

Una persona con una autoestima alta tiene una motivación intrínseca, por tal motivo se podría decir que la autoestima funciona como el sistema inmunitario de la consciencia, reduce el efecto que los acontecimientos negativos tienen en ti.

2.2.9. Adolescencia

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2002) define a la adolescencia como un período de la vida más fascinante y quizás más compleja que experimenta la persona, es el periodo en que los adolescentes asumen nuevas responsabilidades y expectativas, una sensación de independencia, creyendo que son el núcleo de atención y que el mundo circula a su alrededor. Pasando por un período en la vida de cada adolescente con diversos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto, es una esta etapa donde se pone en evidencia la función reproductora.

La OMS (2015) define a la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se refiere a una de las fases de transición más importantes en la vida en la vida de la persona, que se caracteriza por un ritmo acelerado de desarrollo y de diferentes cambios físicos, psicológicos y cognitivos, superado obviamente por los lactantes. Este periodo de crecimiento y desarrollo viene condicionado por diversos

procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el paso de la niñez a la adolescencia. De acuerdo con Corral y Pardo (2001) refirió que la adolescencia debe ser abordada desde diferentes enfoques, teniendo en cuenta diversos contextos históricos y culturales, los cambios individuales tanto a nivel psicológico como biológico, y las interacciones interpersonales.

Así mismo, Quiroga (1999) refiere que la adolescencia, se divide en tres momentos: adolescencia temprana (entre 13 y 15 años), en la que suelen intensificar las conductas rebeldes y el mal desempeño escolar; adolescencia media (entre 15 y 18 años), donde ubica los primeros noviazgos y la formación de grupos de pares; y la adolescencia tardía (entre 18 y 28 años), referido al tiempo de resolución de problemas que conducirán al adolescente hacia la adultez.

Al respecto, se deduce que la adolescencia es un período de transición; es decir, de pase de la niñez y posteriormente a la adultez, y se caracteriza por transformaciones peculiares de maduración, cambios a nivel psicológico y social donde se desarrollen, que contribuyen a la vez a la consolidación de su propia personalidad. En este periodo de la adolescencia, la persona está en constantes cambios físicos, emocionales y psicológicos, convirtiéndolo a ser más sensible a los comentarios o influencias que pueda recibir de sus familiares, educadores, pares o adultos (Iglesias, 2013).

Al respecto, Galagarza (1976 citado por García, 2009) indica que los adolescentes perciben que los sucesos que viven apenas se relacionan con su

propia conducta, no pueden ser controlados, de manera que se da la presencia del progresivo ambiente disfuncional familiar, por tanto, se podría decir que, la adolescencia es una etapa de experimentación que transcurre después de la niñez y que se consolida en la adultez.

En la adolescencia, la autoestima juega un rol muy importante en la consolidación de la personalidad según el FOCUS on Young Adults (1998, citado por Tarazona, 2006), en esta fase de desarrollo, la persona está en constantes cambios físicos, emocionales y psicológicos, lo que le hace estar más vulnerable frente a los comentarios que pueda recibir de sus familiares, educadores y sus pares (Cava y Musitu, 1999).

Justamente, Parra, Oliva y Sanchez-Queija (2004 citado por Buelga y Cava 2007) indican que se ha constatado la importancia que tiene para el desarrollo de una conveniente autoestima la calidad de relación con los padres, profesores y sus pares, la autoestima en los adolescentes es una característica fundamental debido a que se relaciona con el equilibrio emocional y su comportamiento en su salud; siendo la escuela uno de los lugares donde más tiempo pasan los adolescentes, el cual tiene una gran importancia en su ajuste psicosocial según (Martinez-Anton, Buelga y Cava, 2007).

2.2.10. Adolescencia y creencia irracionales.

Carbonero y Antón (2011) manifiestan que durante la adolescencia se producen cambios neurofisiológicos que influyen en la evolución de la

actividad mental y ésta, a su vez, en el resto de funciones y comportamientos de nuevas adquisiciones.

Para Ellis (2000) menciona que las creencias irracionales son contradicciones o desviaciones de la conciencia y de la situación del sujeto caracterizadas por buscar una meta personal a partir de un pensamiento exigente, absolutista e inflexible. Estas creencias no germinan solo de la tendencia humana al ver al mundo algo deformado y a extraer conclusiones anti prácticas acerca de lo que ocurre u ocurrirá sino de las aseveraciones sin fundamento, pero exigentes e imperiosas acerca de lo que pueda ocurrir o de los que ocurra.

Las creencias irracionales pueden obstaculizar las metas que los adolescentes se han determinado, afectando la dirección de los esfuerzos invertidos, la persistencia en la conducta y la adecuada adaptación a la nueva vida social y académica. Además, quienes refieren que los adolescentes exitosos logran manejar aquellas creencias que pueden interferir en su actividad de estudio. Sucintamente, aquellos estudiantes que sostienen creencias más racionales y cercanas a la realidad mantienen un mayor compromiso en sus tareas incluso en situaciones problemáticas o complejas que requieren dedicación y esfuerzo agregado. Por otra parte, las creencias irracionales se asocian a actitudes absurdas hacia los problemas y al empleo de estrategias inconvenientes para la resolución de los mismos. Por lo tanto, notaron que los estudiantes con mayor presencia de creencias

irracionales presentan más pesimismo, reflejar más síntomas depresivos y mayores niveles de ansiedad (Medrano y Galera, 2010).

Por consiguiente, Rosenberg (1965) remarca el cambio en el auto concepto del adolescente que se hace más íntimo, autónomo, complejo y abstracto respecto a otras etapas del desarrollo humano. En tal sentido, el contexto cultural y familiar suministran los contenidos cognitivos que todo niño y, posteriormente adolescente, asume como creencias propias, filosofías de vida, esquemas cognitivos, etc.

2.2.11. Adolescencia y autoestima

Rodríguez y Caño (2012) refiere que, si bien en la infancia los niveles son similares en ambos sexos, en la adolescencia emerge un vacío entre ellos, presentando los varones una autoestima más elevada que las mujeres. En suma, la autoestima de los varones adolescentes depende más de logros personales que ellos pueden comparar con los obtenidos por sus iguales y las mujeres de éstas edades se valoran a sí mismas más en función de la aprobación de los demás.

La adolescencia temprana se ha considerado, en particular, un periodo especialmente relevante para la formación de la autoestima, en la cual los individuos se muestran vulnerables a experimentar una disminución misma, Rodríguez y Caño (2012); además, ésta etapa se caracteriza por la experiencia de acontecimientos novedosos y a veces estresantes que suponen un desafío para la visión que los adolescentes tienen de sí mismos y su estabilidad emocional. Por consiguiente, la autoestima es un factor crítico

que afecta al ajuste psicológico y social. Así los niveles bajos en la autoestima de los jóvenes se han asociado con una serie de síntomas psicopatológicos entre otros, con reacciones de ansiedad.

Basándonos en lo que muestran las investigaciones se puede decir que una autoestima baja en los contextos familiares y escolares, y una autoestima alta en el contexto de relación con iguales, se asocian con un mayor consumo en adolescentes. Además, los jóvenes con baja autoestima se caracterizan también por presentar una peor salud física.

Por último, hay que destacar que una autoestima baja durante la adolescencia es un factor de riesgo que conlleva a diversos problemas en la edad adulta. En un estudio longitudinal Rodríguez y Caño (2012) encuentran que los individuos con baja autoestima en la adolescencia tienen un riesgo mayor de sufrir una peor salud física y mental en la edad adulta, una peor proyección laboral y económica, y una mayor probabilidad de verse implicados en actuaciones criminales, en comparación con los adultos que presentaban una elevada autoestima cuando eran adolescentes. De ello se puede deducir que mejorar la autoestima en adolescentes puede resultar útil para prevenir un amplio rango de problemas de conducta, emocionales y de salud tanto en la propia adolescencia como en la vida adulta.

2.3. Definición de términos

2.3.1. Creencia:

Es una disposición, una potencia del sujeto, del mismo modo que también son disposiciones los rasgos del carácter, los hábitos o los instintos. También se conceptualiza a todas las cogniciones, sentimientos, pensamientos, inferencias o evaluaciones que tenemos con respecto a algo que nos sucede (Diez, 2017).

2.3.2. Creencias Irracionales:

Son pensamientos irracionales que provocan conductas autodestructivas en la persona; siendo la característica de profundidad de las creencias, puesto que para las personas que las poseen, éstas son “absolutas, imprescindibles y determinan lo que es moralmente correcto” por lo mismo se vuelve sumamente complejo modificarlas (Ellis, 1987 citado por Velásquez, 2002).

2.3.3. Autoestima:

Es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular, en concreto el yo, haciendo referencia a un sentido más social o colectivo la forma como creemos que somos evaluados por los demás (Rosenberg, 1965).

2.3.4. Adolescencia:

Es una fase de transición entre la niñez y la adultez, caracterizada por transformaciones típicas de la maduración, cambios a nivel psicológico y en el ámbito social como lo manifiesta Castañeda (2013).

2.4. Hipótesis de investigación

2.4.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre creencias irracionales y la autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca.

2.5. Operacionalización de variables

Tabla 1
Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Tipo	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Creencias Irracionales	Son pensamientos propios de la irracionalidad las cuales provocan conductas autodestructivas en la persona; siendo la característica de profundidad de las creencias, puesto que para las personas que las poseen, éstas son “absolutas, imprescindibles y determinan lo que es moralmente correcto” (Ellis, 1987).	Variable correlacional	Necesidad de afecto	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno. 	Inventario de Creencias Irracionales de Ellis
			Afán de perfeccionamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles. 	
			Fantasía de maldad	<ul style="list-style-type: none"> • Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada. 	
			Idea de catástrofe	<ul style="list-style-type: none"> • Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran. 	
			Determinismo de los hechos	<ul style="list-style-type: none"> • La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos. 	
			Miedo a lo desconocido	<ul style="list-style-type: none"> • Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando. 	
			Evitación de problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente. 	
			Deseo de protección.	<ul style="list-style-type: none"> • Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo. 	
	Determinismo del Pasado	<ul style="list-style-type: none"> • El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente. 			
	Ocio indefinido	<ul style="list-style-type: none"> • La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido. 			

Autoestima	<p>Es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular, en concreto el yo, haciendo referencia a un sentido más social o colectivo la forma como creemos que somos evaluados por los demás (Rosenberg, 1965).</p>	Variable correlacional	Unidimensional	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción conmigo mismo. • Suficiencia. • Sentimientos de valor. • Respeto por sí mismo. 	Escala de Autoestima de Rosenberg
-------------------	---	------------------------	----------------	--	-----------------------------------

Fuente: Cuestionario de Creencias Irracionales de Alberth Ellis y Escala de autoestima de Rosenberg self-esteem scale, rses.

CAPÍTULO III

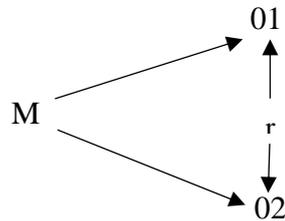
MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo debido a que se utilizó a la medición numérica y estadística de las variables de estudio para probar las hipótesis formuladas previamente y es transversal, debido a que el propósito es caracterizar y analizar las variables de estudio en un momento dado o específico del tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2007).

3.2. Diseño de investigación

El diseño de la investigación es no experimental, transversal, ya que no existe manipulación activa de alguna variable, puesto que la recolección de datos de la población en estudios e efectuó en un momento determinado. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)



Donde:

M: Muestra

01: Creencias irracionales

02: Autoestima

r: Relación

Por otro lado, es una investigación correlacional, ya que nos accedió evaluar la relación que existe entre las dos variables en una misma muestra (Hernández, Fernández y Baptista 2007).

También es descriptiva ya que nos permitió organizar, simplificar y resumir la información a partir de datos obtenidos, mediante la tabulación, representación y descripción de cada variable de estudio (López y Juárez, 2004).

3.3. Población, muestra y unidad de análisis

3.3.1. Población

Para ejecutar la presente investigación, se ha considerado evaluar a estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, en el que adolescentes se encuentran cursando el 4to y 5to año de secundaria, correspondiente a las edades de 15 a 18 años. En total la población está conformada por 475 estudiantes.

3.3.2. Muestra

Teniendo en cuenta que la población es finita porque se conoce con exactitud el número de la población objetivo de estudio, se aplicó la siguiente fórmula para determinar el tamaño de la muestra que fue de 130 adolescentes.

$$n = \frac{Z_2 PQN}{E_2(N-1) + Z_2 PQ}$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

Z = Coeficiente de confianza (90% = 1.65).

P = Probabilidad de éxito o proporción esperada (50% = 0.5).

Q = Probabilidad de fracaso (50% = 0.5).

N = Tamaño de la población 475.

E = Margen de error o precisión (5%)

De esta manera se determinó que la muestra es de 130.

El muestro que se utilizó para este estudio es no probabilístico por conveniencia, ya que la selección de los encuestados se realizó por la accesibilidad y proximidad de los examinadores (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

3.3.3. Unidad de análisis:

Estuvo representada por cada adolescente que cursaban el 4° y 5° año de secundaria de una institución educativa de Cajamarca, que están matriculados en el año académico 2017, entre las edades de 15 a 18 años.

Criterios de inclusión

- Adolescentes varones y mujeres.
- Edades entre los 15 a 18 años.
- Estudiantes matriculados en el año 2017.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no están matriculados en el año 2017.
- Alumnos que no firmaron el consentimiento informado.

3.4. Instrumentos de recolección de datos

En la presente investigación se empleó el cuestionario de creencias irracionales de Ellis y el test de autoestima de Rossenberg que mide los niveles de autoestima.

Cuestionario de creencias irracionales:

El constructo creencias irracionales, se mide a través del inventario de creencias Irracionales, que tiene la modalidad de registro de opinión, agrupados en 10 principales creencias irracionales propuestas por Ellis (1980 citado por Velásquez, 2002)

Tabla 2.
Ficha técnica de creencias irracionales

Nombre	Inventario de Creencias Irracionales
Autores	Albert Ellis
Procedencia	Estados Unidos
Aplicación	A partir de los 12 años de edad
Ámbito de Aplicación	Individual o colectivo
Duración	20 o 30 minutos aproximadamente
Finalidad	Evaluarlas principales creencias irracionales de la persona
Finalidad	Adolescentes entre los 15 y 18 años de edad
Material	Cuadernillo de preguntas y hoja de respuestas
Confiabilidad	Pacheco (1998) a través del coeficiente de consistencia interna obteniendo un valor de 0.78 además del coeficiente de Alfa de Cronbach Ferrán (1996), donde obtuvieron un coeficiente de 0.74, y fue obtenido por (Velásquez, 2002). Además, fue trabajada por (García, 2014) a través del coeficiente de consistencia de Alfa de Cronbach de 0.797, aceptando la confiabilidad del instrumento.

En el estudio piloto realizado por los investigadores se obtuvo

una confiabilidad de 0,614

Validez – Población Peruana En investigaciones revisadas, afirman no haber encontrado datos acerca de la validez o confiabilidad del instrumento, pero la amplia aceptación y el uso en la práctica clínica y en la investigación le otorga al instrumento validez de contenido” Para el presente estudio, se ha realizado una revisión de expertos y el análisis estadístico de resultados de la prueba en adolescentes en mención (García, 2014).

Fuente: *Manual de Inventario de Creencias Irracionales*

Escala de autoestima de Rosenberg self-esteem scale, rses.

Esta escala evalúa los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo. Se utilizó la validación realizada en población española que ha mostrado una alta consistencia interna, fiabilidad y validez del constructo (Vázquez-Morejón, Jiménez y Morejón, 2004). La escala incluye diez ítems que son valorados de 1 a 4 (totalmente de acuerdo-totalmente en desacuerdo).

Tabla 3
Ficha técnica de Autoestima

Nombre	Escala de autoestima de Rosenberg self-esteem scale, rses
Autores	Morris Rosenberg, 1965
Procedencia	Estados Unidos
Aplicación	Niños, adolescente y adultos
Ámbito de Aplicación	Individual o grupal
Duración	Menor tiempo posible
Finalidad	Instrumento para medir la autoestima
Baremación	Adolescentes entre los 15 y 17 años de edad
Material	Hoja de preguntas
Confiabilidad	El estudio contó con la participación voluntaria de 355

-Población de adolescentes, que cursaban 4° y 5° año de secundaria en una institución educativa privada de Lima Metropolitana.

En el estudio piloto realizado por los investigadores se obtuvo una confiabilidad de 0.650.

Validez Población Peruana - Con relación a la estructura familiar de los adolescentes, 42,8% vive en un hogar nuclear; 35,2% vive con ambos padres además de otros familiares y 17,7% vive en un hogar monoparental.

Fuente: Escala de autoestima de Rosenberg self-esteem scale, rses

3.5. Procedimiento de recolección de datos

Para efectuar este trabajo de investigación, en primer lugar, se realizó el permiso respectivo a la institución educativa, teniendo en cuenta las horas de clase disponibles. A su vez a los padres de familia por intermedio de sus menores hijas e hijos, se les hizo llegar el consentimiento informado, solicitando la autorización correspondiente, indicando la forma y tipo de estudio que se pretendía realizar, además de hacer de su conocimiento que los datos obtenidos serán utilizados única y exclusivamente con fines de mejora en el campo educativo.

Además, a cada estudiante se le repartió un asentimiento informado, el cual detallaba la forma de su participación y compromiso en el trabajo de investigación; así mismo, se les dio a conocer que este estudio no los iba a perjudicar de ninguna manera, por el contrario, serviría para saber cuál es la relación de creencias irracionales y autoestima, cuyos resultados serían confidenciales y no serán utilizados con otros fines.

Para medir creencias irracionales en el grupo de investigación, Ellis propuso el inventario de creencias irracionales de 100 ítems, agrupadas en 10 principales creencias irracionales, que, según el autor, causa y mantienen las perturbaciones emocionales. Las alternativas fueron: En acuerdo, En desacuerdo.

Para medir autoestima, se utilizó la escala de autoestima de Rosenberg, que puede ser auto administrado y consta de 10 ítems y sirve para determinar la afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo, los tipos de respuestas fueron: De acuerdo, Muy de acuerdo, En desacuerdo y Muy en desacuerdo.

Al finalizar la aplicación de los test, se agradeció a los estudiantes por participar en nuestra investigación, así como a los docentes por brindarnos sus horas de clases y al Sr. Director por permitirnos realizar los test en su institución.

3.6. Análisis de datos

Se procedió al procesamiento de datos obtenidos utilizando el programa SPSS 23, el cual sirvió, para tabular las respuestas brindadas por la población, lo que inicialmente, permitió conocer la confiabilidad y validez de los datos obtenidos, de acuerdo a los instrumentos de aplicación. Además, se utilizó el análisis de tipo descriptivo, para calcular las frecuencias y porcentajes, de las variables de estudio. Así mismo, para el análisis de los datos a nivel inferencial se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, considerando que la muestra tenía más de cincuenta sujetos. Los resultados arrojaron la no normalidad, lo que derivó en la utilización del estadístico no paramétrico de Rho de Spearman.

3.7. Consideraciones éticas

Salomone y Fariña (2010) indican que la investigación debe considerar los principios éticos de los psicólogos, bajo el código de conducta de American Psychological Association (APA).

- **Beneficencia y no mal eficiencia:** Los psicólogos se esfuerzan por hacer el bien a aquellos con quienes interactúan profesionalmente y asumen la responsabilidad de no hacer daño.
- **Fidelidad y responsabilidad:** Los psicólogos establecen relaciones de confianza con aquellos con quienes trabajan.
- **Integridad:** Los psicólogos buscan promover la exactitud, honestidad y veracidad en la ciencia, docencia y práctica de la psicología.
- **Justicia:** Los psicólogos reconocen que la imparcialidad y la justicia permiten que todas las personas accedan y se beneficien de los aportes de la psicología.
- **Respeto por los derechos y la dignidad de las personas:** Los psicólogos respetan la dignidad y el valor de todas las personas y el derecho a la privacidad, a la confidencialidad y a la autodeterminación de los individuos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Prueba de normalidad

Para elaborar las correcciones, se sustenta la prueba de normalidad. En este caso se utiliza a Kolmogorov Smimov, ya que la muestra está conformada por más de 50 participantes. Para ello se considera lo siguiente:

Hi=Existe una distribución diferente a lo normal (spearman)

H0=Existe una distribución normal (Pearson)

A su vez, se considera la siguiente regla:

Si la sig > .05, se acepta la hipótesis nula (H0)

Si la sig < .05, se rechaza la hipótesis nula (H0)

Se muestra en la tabla 4 la prueba de normalidad, que los valores de la Significancia son menores a 0.05. Por lo cual se utilizará el estadístico paramétrico de Rho Spearman.

Tabla 4
Prueba de Normalidad

		Kolmogorov-Smirnov		
		Estadístico	gl	Sig.
C1	Es una necesidad absoluta tener el amor y aprobación de los demás	,158	130	,000
C2	Se debe ser infalible, constantemente competente y perfecto en todo lo que hacemos	,124	130	,000
C3	Las personas que son malvadas y villanas deben ser siempre castigadas	,123	130	,000
C4	Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría	,157	130	,000
C5	Las circunstancias externas causan las miserias humanas y las personas reaccionan en medida que estas provocan emociones	,160	130	,000
C6	Se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta	,111	130	,000
C7	Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades y responsabilidades de la vida	,141	130	,000
C8	Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos	,128	130	,000
C9	Los hechos de nuestro pasado tienen mucha importancia para determinar nuestro presente	,147	130	,000
C10	La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final	,164	130	,000
AUTOESTIMA		,092	130	,009

Fuente: Resultados de la aplicación del cuestionario de creencias irracionales.

Análisis correlacional

Como objetivo general se planteó determinar la relación entre cada creencia irracional y la autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca. Para lo cual se utilizó la correlación de Rho de Spearman.

Se considera lo siguiente:

Hi=Existe correlación significativa.

H0=No existe correlación significativa.

Si la sig>.05, se acepta la H0

Si la sig<.05, se rechaza la H0

Como se puede apreciar en la tabla 5, se describen los resultados encontrados acerca de la correlación entre las variables de creencias irracionales y la autoestima. Respecto a la C1 se aprecia que obtuvo una Significancia de 0.238; en la C2, se aprecia una Significancia de 0.336; así mismo en la C3, se aprecia una Significancia de 0.538; respecto a la C4, se aprecia una Significancia de 0.538, es decir; teniendo en cuenta la C5, se aprecia una Significancia de 0.391; en la C6, se aprecia una Significancia de 0.099; en la C7, se aprecia una Significancia de 0.092; también en la C8, se aprecia una Significancia de 0.255; en la C9, se aprecia una Significancia de 0.532, y por último respecto a la C10, se aprecia una Significancia de 0.605, se denota que no existe correlación significativa entre ningún de las creencias irracionales y la autoestima ya que sus significancias son mayores al 0.05.

Tabla 5*Correlación entre las dimensiones de creencias irracionales y la autoestima*

	Creencias Irracionales		Autoestima
Rho de Spearman	C1 Es una necesidad absoluta tener el amor y aprobación de los demás	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,104 ,238
	C2 Se debe ser infalible, constantemente competente y perfecto en todo lo que hacemos	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,085 ,336
	C3 Las personas que son malvadas y villanas deben ser siempre castigadas	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,055 ,538
	C4 Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,056 ,527
	C5 Las circunstancias externas causan las miserias humanas y las personas reaccionan en medida que estas provocan emociones	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,076 ,391
	C6 Se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,145 ,099
	C7 Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades y responsabilidades de la vida	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,149 ,092
	C8 Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,101 ,255
	C9 Los hechos de nuestro pasado tienen mucha importancia para determinar nuestro presente	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,055 ,532
	C10 La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,046 ,605

Fuente: Resultados de la correlación de creencias irracionales y autoestima.

Análisis descriptivo

En la tabla 5, se aprecia que la creencia irracional predominante es: se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta, la cual obtuvo una Media de 5,68.

Tabla 6

Composición de la muestra según creencias irracionales predominantes

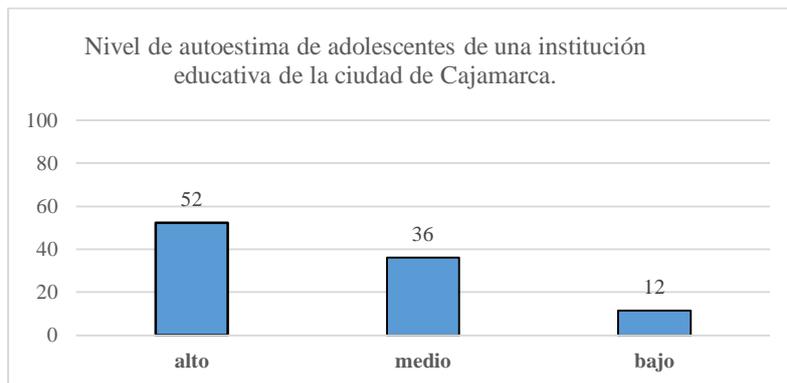
Estadísticos descriptivos		N	Media
C1	Es una necesidad absoluta tener el amor y aprobación de los demás	130	4,42
C2	Se debe ser infalible, constantemente competente y perfecto en todo lo que hacemos	130	4,89
C3	Las personas que son malvadas y villanas deben ser siempre castigadas	130	4,18
C4	Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría	130	3,95
C5	Las circunstancias externas causan las miserias humanas y las personas reaccionan en medida que estas provocan emociones	130	3,17
C6	Se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta	130	5,68
C7	Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades y responsabilidades de la vida	130	3,88
C8	Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos	130	5,07
C9	Los hechos de nuestro pasado tienen mucha importancia para determinar nuestro presente	130	4,75
C10	La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final	130	3,63

Fuente: Resultados de las creencias irracionales predominantes.

Según la figura 1, tenemos que el 52.3% de la muestra se ubica en un nivel alto, el 36.2 % se ubica en un nivel medio y que el 11.5 % en un nivel bajo.

Figura 1

Nivel de autoestima en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca



Fuente: Resultados de nivel de autoestima

4.2. Discusión de resultados

El presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación que existe entre las creencias irracionales y la autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca, en tal sentido, primero se procedió a discutir lo que respecta a cada una de las variables que están insertadas en los objetivos y posteriormente discutir la relación respectiva.

Con respecto al primer objetivo específico, se pudo identificar que no existen creencias irracionales dominantes en los adolescentes, ya que no cumplen el puntaje requerido para ser consideradas como tales. Sin embargo, es necesario explicar aquellas creencias que alcanzaron mayor valor en el estudio. La primera creencia irracional de mayor notoriedad es: “Se debe sentir miedo y ansiedad frente a cualquier cosa que sea desconocida e incierta”. En efecto, el miedo es una forma de defendernos ante los cambios, es la salida para no enfrentarnos a la vida, se da normalmente por nuestros pensamientos negativos o ideas irracionales de lo que son las cosas y se ve alimentadas por creencias, rumores, comentarios y demás situaciones influyentes. El miedo se puede superar, así como la autoestima la puedes cambiar, pero se necesita de mucho compromiso y ganas de realmente querer el cambio para comenzar una vida nueva sin miedos y con una autoestima adecuada, es cierto que no es fácil, pero depende de lo que quieras hacer por el bienestar de vida; sin embargo, el miedo alto, tiene una relación inversa con la autoestima baja; es decir, se produce un círculo vicioso puesto que la persona, al sentirse tan desbordada por estos temores intensos, se siente débil y agotada psicológicamente, tanto que incluso, puede llegar a evitar ciertos planes o lugares

con el fin de no exponerse a esos estímulos que producen un bloqueo interior. Otero (2001)

En efecto, para el adolescente tiene una importancia vital el razonar y lo hace sobre aquello que percibe que está viviendo y también sobre aquello que cree le puede suceder, en esta etapa lucha por adquirir un dominio de su propio pensamiento que de alguna manera va delineando su personalidad, de allí que lo desconocido representa para él un reto que lo desequilibra con facilidad, ya que quiere mostrar siempre que tiene la razón y cuando no tiene claro algo se siente confundido y hasta frustrado. En su necesidad de sentir seguridad ante esas cosas que realizan, necesitan tener el control de las situaciones, quieren sentirse seguros de lo que hacen o dejan de hacer, porque si salen de su zona de confort, de ese estado de conformidad o de tranquilidad, tienden a sentir ansiedad o inseguridad ante los retos, desafíos o lo nuevo. Carbonero y Antón (2011)

Como segunda creencia de mayor notoriedad se encontró que *“Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos”*. Esto posiblemente responde a una realidad que vivencia el adolescente que suele pasar por un proceso de duelo angustioso, ya que debe alejarse de ataduras emocionales personales muy fuertes que construyeron durante la etapa de su niñez y que les dio un sentido de seguridad bien marcada, de allí esa relación de incompreensión que se da en la relación padre e hijo adolescente, ya que este último siente que necesita a su “protector” pero le cuesta admitirlo debido a la lucha por ser independiente, frente a esta realidad como lo afirma Ellis (2000) refiere que las creencias irracionales son contradicciones o desviaciones de la conciencia y de la realidad del individuo, donde el adolescente siente la necesidad

en buscar alguien en quien confiar, considerándolo como una fuente importante de apoyo emocional durante la compleja transición de la adolescencia, entonces recurren al grupo de sus pares, en quienes buscan aceptación, afecto, simpatía, comprensión y guía moral; un lugar donde experimentar, y un entorno para lograr la autonomía e independencia de los progenitores, esto conduce a desviaciones incluso de conductas que los padres posiblemente deploren y son causas de rompimiento de relaciones. Es una etapa para formar relaciones íntimas que sirven como ensayos para la intimidad adulta.

Sobre las creencias irracionales que trata la investigación, existe un grupo que no refleja incidencias en el grupo de estudio, sin embargo, es importante considerarlas porque son parte del pensamiento adolescente aun cuando se evidencia en baja incidencia así tenemos: “*Se debe ser infalible, constantemente competente y perfecto en todo lo que hacemos*” esta es una exigencia de los jóvenes para los adultos que interfieren en su formación; afirman además que “*Los hechos de nuestro pasado tienen mucha importancia para determinar nuestro presente*” como queriendo achacar que de sus conductas no son ellos plenamente responsables; del mismo modo se tiene la creencia que “*Es una necesidad absoluta tener el amor y aprobación de los demás*” lo que buscan a veces hasta de forma equivocada queriendo llamar la atención; suelen también tomar la postura de jueces y afirman “*Las personas que son malvadas y villanas deben ser siempre castigadas*” y que “*las circunstancias externas causan las miserias humanas y las personas reaccionan en medida que estas provocan emociones*” aseveran además que “*Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría*” a pesar de todo buscan tener siempre la razón y cuando están en

apuros creen que *“Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades y responsabilidades de la vida”* para terminar afirmando que *“La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final”* como creencia extrema. Ellis (2000)

Concluyendo, los adolescentes que sostienen creencias más racionales y cercanas a la realidad mantienen un mayor compromiso en sus tareas incluso en situaciones problemáticas o complejas que requieren dedicación y esfuerzo adicional. Por otro lado, las creencias irracionales se asocian a actitudes negativas hacia los problemas y al empleo de estrategias inadecuadas para la resolución de los mismos. Por lo tanto, observaron que los estudiantes con mayores ideas de creencias irracionales presentan más pesimismo, reportan más síntomas depresivos y mayores niveles de ansiedad (Medrano y Galera, 2010). Entendemos entonces la gran importancia que los adolescentes desarrollen su racionalidad y sus creencias de manera positiva de tal manera que logren en su vida un desarrollo pleno y la satisfacción personal.

Por último, Manobanda (2015) remarca el cambio en el auto concepto del adolescente que se hace más interno, autónomo, complejo y abstracto respecto a otras etapas del desarrollo humano. En tal sentido, el contexto cultural y familiar proporciona los contenidos cognitivos que todo niño y, posteriormente adolescente, asume como creencias propias, filosofías de vida, esquemas cognitivos, etc. Cuán importante es el papel de la familia y la escuela o colegio en este contexto.

La autoestima entendida como una apreciación de nosotros mismos, por la que las personas tienen que darse a sí mismo una importancia por encima de cualquier otro, buscando su propia satisfacción, que redundará en el reconocimiento de los demás. En el campo de la psicología cada día se da más importancia al estado interior de la persona, es decir a la parte subjetiva, concibiendo en efecto, que nadie puede compartir una felicidad que no posee, ni inventar una autoestima que no siente". Guadalupe (2004)

Al respecto, Guadalupe (2004) refiere que ninguna persona tiene el derecho de hacer sentir inferior a otra persona, entendiendo que la autoestima juega un papel importantísimo en el desarrollo de la personalidad y la felicidad plena de los seres humanos, lo que está en relación directa con el sentido de la moral la cual tiene como objetivo, de acuerdo con el pensamiento aristotélico, lograr que los hombres sean felices. Actualmente, se sigue sintiendo la necesidad de buscar los medios para que cada individuo busque su adecuado nivel de autovaloración y de amor a sí mismo.

Del mismo modo, Branden (2001) indica que la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, es la base del derecho a triunfar y a ser felices; que indudablemente, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos es parte inherente de la dignidad humana y nuestra realización personal, esto reafirma el sentido de nuestro estudio y el valor del pensamiento humano que van a dirigir nuestras acciones a corto y largo plazo.

Al respecto, (Papalia et al., 2009) señala que la autoestima es el resultado de vivir con conciencia de ser uno mismo, tanto a nivel intrínseco o extrínseco, tener conciencia de los propios valores, el propio cuerpo, los propios sentimientos para luego poder sentirse yo-con-otros. Este pensamiento integra a la persona en su totalidad y dualidad y le da sentido a la importancia de poseer una buena autoestima.

Además, (Papalia et al., 2009) refirió que el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto van de la mano con el desarrollo emocional durante la etapa de la adolescencia, pues a medida que una persona crece, puede regular y manejar de manera más adecuada sus emociones, encontrándose en una edad en la que son capaces de reconocerlas y diferenciar entre un sentimiento y otro; sin embargo, esta capacidad es también aprendida dentro del núcleo familiar, dado que familias funcionales logran desarrollar mejor inteligencia emocional en sus hijos que en aquellas familias que no lo son.

Además, se ve una relación baja entre ambas variables; es decir, entre creencias irracionales y autoestima y no significativa; debido a que las creencias irracionales son inherentes a uno y lo vamos conformando desde muy temprana edad, a partir de lo que nos dicen nuestros padres, pares o en nuestro contexto de sociedad, y se ve una mayor notoriedad en la etapa de la adolescencia, por el mismo hecho de que están enfrentando bastantes cambios y añadido a ello la consolidación de su personalidad; mientras que las creencias irracionales suben en su puntuación, la autoestima baja en su evaluación y así viceversa, y esto evidencia que ni una ni otra tiene cierta repercusión entre ambas; por otro lado, la

autoestima con el transcurso del tiempo se va incrementando, disminuyendo y/o perfeccionando en situaciones concretas y reales de nuestra vida, dependiendo del inter relacionamiento con los demás. (Carbonero, Martín y Feijò, 2010).

Según los resultados arribados en la investigación, en los adolescentes al parecer no influye las ideas o creencias irracionales en la autoestima, debido a que la mayoría presentan niveles altos de autoestima; probablemente, por el mismo hecho de que tienen cierta confianza en sí mismo. Los adolescentes día a día tienen la necesidad de tomar decisiones que tiene que ver con sus gustos, preferencias, necesidades y proyecciones de afrontar la vida de manera más real y objetiva; pero, al mismo tiempo tienen sentimientos de inseguridad y en ese entonces, la capacidad de decisión se reduce al límite donde el miedo a equivocarse empieza a ganar terreno; sin embargo, la educación en la familia, resulta primordial para lograr desarrollar una buena autoestima, ya que los padres y madres son los primeros educadores en fortalecer o debilitar la autoestima desde la infancia y por otro lado, no podemos omitir la importancia del entorno en cual se desarrollan los adolescentes. Además, tener miedo a equivocarse, a fracasar, a defraudar a los demás, a comprobar que no son capaces de hacerlo por sí solos o hacer el ridículo, son provenientes de esos pensamientos negativos o ideas irracionales que distorsionan la realidad, y que afectan a la propia personalidad del adolescente. Branden (2011 citado por Zenteno, 2017).

Probablemente al adolescente no se le puede atribuir que es incapaz o que tiene tan poca valía, por el contrario, son valiosos y especiales que, por su autonomía, autosuficiencia y necesidad de desarrollo son cada vez más potentes en su

autovalía como personas y que van ganando confianza y seguridad como uno de los últimos objetivos

Además, es normal que los adolescentes sientan cierto grado de dependencia de los demás; pero, no a tal punto de que los demás elijan o piensen por ellos; sin embargo, cuando más se depende de los demás, menos se elige por uno mismo y más se actúa por los demás, perdiendo la posibilidad de ser uno mismo. Cuanto más se dejan las decisiones en los demás, menos oportunidad tienen los adolescentes de aprender, y actuando de esta manera se genera más dependencia, inseguridad y pérdida de autoestima.

Por otro lado, los adolescentes que sienten una ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, impide enormemente la capacidad de afrontarlo con certeza cuando realmente ocurre, porque indispone y bloquea el nivel de racionalidad del quien lo está sufriendo, lo cual no ocurre en el presente estudio de investigación ya que no se evidencia predominancia de alguna idea irracional.

Con respecto a las creencias irracionales que puntuaron con mayor notoriedad se evidencia primero *“Se debe sentir miedo y ansiedad frente a cualquier cosa que sea desconocida e incierta”*, seguidamente *“Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos”*, entendidas como aquellas creencias irracionales que los adolescentes presentan como parte de sus pensamientos; pero, no guarda relación con la autoestima, por el mismo hecho de que los adolescentes presentan sentimientos valorativos propios de su mismo ser, de quiénes son, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran su personalidad, y que con el transcurso del tiempo puede ser modificado o cambiado en el mejor de los casos, dependiendo del inter

relacionamiento que se produce en la escuela o colegio con sus pares o con figuras de autoridad como los profesores. Otero (2001)

Finalmente, se entiende que es importante seguir incentivando pensamientos positivos y racionales en los adolescentes, quienes buscan exteriorizar sus fortalezas que les permiten ir creando su autonomía y definiendo su personalidad, en el que tengan que luchar, aspectos que delinear sus conductas y sus maneras de responder de forma inteligente a los retos que les va presentando la vida y sus relaciones que emprenden a lo largo de ella, esto tendrá como resultado a personas con buena dosis de autoestima capaces de defender y valorarse a sí mismos y a todo lo que poseen incluyendo sus ideales y metas, como nos lo describe Dantart (2003) en sus escritos sobre autoestima , por lo tanto, resulta ser el estudio muy positivo para el desarrollo de nuestra profesión que se orienta a resolver problemas del comportamiento humano que son en general el resultado de sus creencias, como lo afirma Cartagena 2011 cuando habla de los errores típicos de pensamiento en adolescentes que provocan alteraciones en su autoestima y algo más penoso destruye sus capacidades y van talando sus emociones caminando hacia la pérdida de su propia valoración.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El resultado obtenido en el presente estudio determinó que no existe correlación significativa entre ninguna de las diez creencias irracionales y la autoestima.
- Se encontró que la creencia irracional predominante en el grupo de adolescentes es: “se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta”, la cual obtuvo una media de 5.68, siendo la más alta de todas las creencias, siguiendo “Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos” con una puntuación de 5.07 respectivamente.
- Se encontró que los adolescentes presentan en su autoestima; un nivel alto (52.3%), en un nivel medio el (36.2 %) y en un nivel bajo (11.5 %), del total de la muestra.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda en futuras investigaciones acerca de creencias irracionales y autoestima se considere trabajar con un grupo diferente, en específico con grupos de adultos, por presentar un pensamiento formal o más estable que el de un adolescente.
- Así mismo se recomienda efectuar el estudio en una muestra más grande de integrantes, a efecto de lograr resultados más precisos.
- Además, se recomienda realizar el estudio con una muestra seleccionada aleatoriamente.

- Desarrollar programas de intervención preventiva, dirigido a fortalecer proyectos de vida y así mejorar o contrarrestar la creencia predominante “se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta”, en los adolescentes.
- Generar más investigaciones en el estudio de creencias irracionales con la autoestima y sus componentes como: (el auto concepto, autoimagen) entre otras, pues al realizar la búsqueda de investigaciones parecidas, nos dimos con la sorpresa de que, en nuestro medio, poco se investiga, limitando nuestra investigación.
- A la institución educativa se le recomienda elaborar y ejecutar programas en relación a la autoestima, a fin de mejorar y/o mantener una buena calidad emocional en los adolescentes con su entorno.
- Se recomienda a los docentes de la institución educativa brindar espacios en los que se pueda practicar el dialogo amical y un verdadero asesoramiento hacia los adolescentes, para fortalecer la confianza entre los jóvenes y los adultos.
- Se recomienda realizar estudios de las creencias irracionales con otras variables a fin de tener resultados de relación directa y significativa.

REFERENCIAS

- Acosta, P. R., y Hernández, J. A. (2004). *Límite, (11). La Autoestima en la Educación.* 82-95. Recuperado de <file:///C:/Users/Willy/Downloads/Dialnet-LaAutoestimaEnLaEducacion-2007286.pdf>
- Adrián, M. L., y Galera, M. (2010). *Creencias Irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios.* (Tesis para grado). Universidad Nacional de Córdoba. Argentina. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a08v16n2>
- Alcaide, M. (2009). Influencia en el rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia. (REID)*, 2. 27-44.
- Aspillaga, A. (2011), *Creencias irracionales y estilo atribucional.* (Tesis de Licenciatura) Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima – Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4760/ASPILLAGA_ALAYZA_MILAGROS_CREENCIAS_MARIHUANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barnett y Gotlieb (1988), *Psychosocial Functioning and Depression: Distinguishing Among Antecedents, Concomitants, and Consequences.* University of Western Ontario London, Ontario, Canadá. Recuperado de https://psych.unl.edu/psyc451_2015/ashby/barnett_gotlib.pdf
- Carbonero, M. A., y Martín, A. (2011). El profesor estratégico como favorecedor del clima de aula. *Revista de European Journal of Education and Psychology*, 4 (2), 133-142.

- Castañeda, D. (2013), *Autoestima, claridad de auto concepto y salud mental en adolescentes de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima – Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/5094>
- Cartagena, J. (2011), “*Errores típicos de pensamiento en adolescentes de 11 a 16 años de edad con alteraciones de la autoestima*”. (Tesis de licenciatura) Universidad Central de Ecuador Facultad de Ciencias Psicológicas Carrera de Psicología Clínica. Quito.
- Ceballos O., G. A., Paba B., C. Suescún, J. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios, *Pensamiento Psicológico*, 15(2), 29-39. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v15n2/v15n2a03.pdf>
- Cogollo, Z., Campo-Arias, A. y Herazo y E. (2015). Escala de Rosenberg para autoestima: consistencia interna y dimensionalidad en estudiantes de Cartagena. *Artículo de Investigación. Universidad de San Buenaventura. Colombia. Psicología: Avances de la Disciplina*, 9 (2), 61-71.
- Coopersmith, S. (1976). *Estudio sobre la estimación propia*. Psicología Contemporánea. Selections Scientific American. Madrid. Blume. Recuperado de http://www2.udec.cl/~hbrinkma/articulo_coopersmith.pdf
- Corral y Pardo (2001). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*, 11. 44-57. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/304/30401105.pdf>
- Cueva, S. (2015). *Propiedades psicométricas de la escala multidimensional de asertividad en estudiantes de la ciudad de Cajamarca*. (Tesis para

Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Recuperado de <http://revistas.ucv.edu.pe/>

Chaves C., L y Quiceno P., N. (2010). Validación del cuestionario de creencias irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología de Antioquia. Colombia*, 2, (3), 1-16. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_serial&pid=2145-4892&lng=pt&nrm=iso

Dantart, C. (2003). Autoestima. *Colección de Cuadernos Monográficos Cine y Salud. España*. 8, (2), 23-24. Recuperado de http://eps.aragon.es/guias-pantallas/n08_Autoestima.pdf

Diez, P. A. (2017). Más sobre la interpretación II. Ideas o Creencias. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*, 37(131): 127-143. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v37n131/08.pdf>

De la Cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una Universidad Privada de Lima*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Perú.

Ellis, A. (1990). *Manual de Terapia Racional – Emotiva*. Bilbao. Editorial esclée de Brouwer S. A. Recuperado de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>

Ellis, A. (1977b). *Aportes principales a la teoría*. Centro de Terapia Cognitiva y Terapia Racional Emotiva Conductual. Lima Perú.

Esnaola, I. G. (2008). El Autoconcepto: Perspectivas de Investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>

- Gálvez, J. J. (2009). *Revisión de evidencias científicas de la Terapia Cognitiva Conductual*. Medicina Naturista. Recuperado de file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet RevisionDeEvidenciasCientificasDeLaTerapiaCognitiv-2867904%20(1).pdf
- García, E. R., (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Cubana de Medicina Militar*, 44, (2). ¿Recuperado de http://scielosld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010
- García A., S. C. (2014), *Creencias Irracionales y Ansiedad en Estudiantes de Medicina de una Universidad Nacional*. (Tesis de Maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima – Perú.
- Guadalupe R., M. (2004). *Valores y autoestima conociéndose a sí mismo en un mundo de otros*. Facultad de ciencias de la educación universidad de Carabobo valencia-edo. Carabobo, Venezuela. Recuperado de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/multidisciplinarias/educacion-en-valores/a1n1/1-1-2.pdf>
- Guzmán, G., P. (2012). *Ideas Irracionales y dimensiones de la personalidad en Adolescentes con intento de suicidio*. (Tesis de Maestría). Universidad Mayor de San Marcos. Lima- Perú. p. 51-57.
- Hernández J., G. y Badel G. M. (2011), Creencias irracionales que poseen los estudiantes del programa de psicología de la corporación universitaria del caribe CECAR, *Revista Escenario*, 11, 49-70. Recuperado de file:///C:/Users/USER/Downloads/252-Texto%20del%20art%C3%ADculo-484-1-10-20161018%20(1).pdf
- Hernández, S., R., Fernández C. C., y Baptista, L., P. (2003). *Metodología de la*

Investigación. McGraw-Hill Interamericana. Cuarta Edición. México.
Recuperado de
https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Iglesias, D., J. L. (2013). Desarrollo del Adolescente: Aspectos físicos, Psicológicos y sociales, *Pediatría Integral*, 13. 88-93. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

Lagarde, M., (2000), *Claves feministas para la mejora de la autoestima*, Madrid: Horas y Horas, p. 83-104. Recuperado de http://www.caladona.org/grups/uploads/2013/04/claves-feministaspara-el-poderio-y-autonomia_mlagarde.pdf

Landriscini M., N. (2016). *La Terapia Racional de Albert Ellis*. Norte de Salud Mental. París. p. 126-127.

Manobanda H., K. P. (2015). *Características psicosociales de los adolescentes que consumen sustancias psicoactivas en una institución educativa del sur de Guayaquil*. (Tesis para Licenciatura). Universidad de Guayaquil. Ecuador.

Martínez, A., Buelga S. y Cava M. J. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología*, 38 (2), 293-303. Recuperado de https://www.uv.es/lisis/sofia/sofia_satisfac.pdf

Mainieri, C., R. (s.f.). *El Modelo de la Terapia Cognitiva Conductual*. Panamá, República de Panamá. Recuperado de <https://docplayer.es/9062764-El-modelo-de-terapia-cognitiva-conductual-por-dr-roberto-mainieri-caropreso-psicologo-clinico-panama-rep-de-panama.html>

- Mazariegos, C., M.L. (2013). *Relación entre ideas irracionales y comunicación disfuncional en la familia*. (Tesis para Licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango. Guatemala.
- Medrano, L.A., Galleano, C. y Galera, M., (2010), *Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios*. (Tesis para Licenciatura). Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a08v16n2>
- Montaño, P. (2009). *Teorías de la Personalidad*. Un Análisis Hisolgtórico del concepto y su medición *Psychología*. p. 87.
- Otero, V. (2001). Convivencia escolar problemas y soluciones. *Complutense de Educación*, 12(1), 295-318. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0101120295A/16905>
- Piaget, J. (1955). *ub.edu*. El Enfoque Constructivista de Piaget - UB. New York, EU. Recuperado de http://www.ub.edu/dppsed/fvillar/principal/pdf/proyecto/cap_05_piaget.pdf
- Papalia, D. E. et al. (2009) *Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia*. Undécima Edición. México. Recuperado de <https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-concepcion/zoologia/soluciones-de-libro/psicologia-del-desarrollo-papalia-2009-2/2568749/view>
- Quiroga, S. (1999) *Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo de objeto*. EUDEBA. Buenos Aires. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/104250380/Adolesc-del-goce-organico-al-hallazgo-de-objeto-Quiroga-Parte-I-y-II>

- Rodas, M. (2018). *Ideas Irracionales y Depresión*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar Facultad de Humanidades Licenciatura en Psicología (FDS). Quetzaltenango. Guatemala.
- Rodríguez, N. y Caño G. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *Revista de Psicología*, 12(3), 389-403. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56024657005.pdf>
- Rosenberg, (1965). Autoestima: un nuevo concepto y su medida. *Teor. educ.* 12, 45-66. Recuperado de https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/71882/1/Autoestima_un_nuevo_conceptoysu_medida.pdf
- Salomone, G., y Fariña, J. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta American Psychological Association (APA)*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Programa UBAC y T. ©Copyright.
- Sparisci, V. M. (2013) *Representación de la Autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles*. Facultad de Ciencias de la Comunicación. Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- Tang, V., J. C. (2011), *Creencias Irracionales en Adolescentes Infractores Privados de Libertad por delito sexual de un centro juvenil de varones de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo. Lima – Perú.
- Tarazona, D., (2005). *Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en Adolescentes estudiantes de quinto Año de media*. Un estudio factorial según Pobreza y sexo. (Tesis de Licenciatura). UNMSM. Facultad de Psicología. Lima – Perú.

Undurraga y Avendaño (1998). Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe*, 1(1), 67-76. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/324832814_Relacion_entre_la_autoestima_y_la_satisfaccion_con_la_vida_en_una_muestra_de_estudiantes_universitarios

UNICEF (2002). *La Adolescencia una Etapa Fundamental*. Nueva York. Recuperado de https://www.unicef.org/ecuador/pub_adolescence_sp.pdf

Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. p. 41.

Zenteno D., M. E (2017). L Autoestima y cómo mejorarlo. *Ventana Científica*, 8, (13), 13. Recuperado de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2305-60102017000100007&script=sci_arttext&tlng=es

ANEXOS

ANEXO A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados padres de familia por intermedio del presente documento le solicitamos el consentimiento para que su menor hijo(a) pueda participar en nuestro proyecto de investigación que lleva como nombre “Creencias irracionales y la autoestima en adolescente”. Mediante el presente documento le invitamos a formar parte de este estudio de investigación, que tiene como propósito determinar la relación entre: creencias irracionales y la autoestima. Si usted acepta, le aplicaremos a su menor hijo(a) dos cuestionarios, una para medir el grado de creencias irracionales y otro para medir el nivel de la autoestima, que servirá como fuente de información para posteriores programas o talleres educativos.

Este estudio no perjudicará de ninguna manera a su menor hijo(a), siendo gratuito, quiere decir que no pagará ni recibirá ningún beneficio económico a cambio, únicamente la satisfacción de colaborar con nuestro proyecto de investigación.

Su participación es totalmente voluntaria y confidencial y no se utilizará para otros fines. Usted puede elegir que su menor hijo(a) participe o no en esta investigación. Si tiene alguna duda puede hacérsela saber en este momento, o después de haberse iniciado el estudio. Si desea realizar alguna pregunta luego de la aplicación puede comunicarse con los investigadores: Patricia Collantes Díaz y Willans Edin Salas Ríos, llamando a los teléfonos N° 955623596 / 976455486 o escribiéndonos a los correos electrónicos; jazia17@hotmail.com / wsalasros@gmail.com.

Desde ya agradecemos su participación:

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA

ANEXO B

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimados alumnos le invitamos a participar de nuestro proyecto de investigación que lleva como nombre “Creencias irracionales y la autoestima en adolescente de una institución pública de Cajamarca”. Mediante el presente documento le invito a formar parte de este estudio de investigación, que tiene como propósito determinar la relación entre creencias irracionales y la autoestima en alumnos de educación secundaria. Si usted acepta participar le aplicaremos dos cuestionarios, una para medir el grado de creencias irracionales y otro para medir el nivel de la autoestima, que servirá como fuente de información para posteriores programas o talleres educativos.

Este estudio no le perjudicará de ninguna manera, siendo gratuito, esto quiere decir que no pagará ni recibirá ningún beneficio económico a cambio, únicamente la satisfacción de colaborar con nuestro proyecto de investigación.

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria y confidencial y no se utilizará para otros fines. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Si tiene alguna duda puede hacérsela saber en este momento, o después de haberse iniciado el estudio. Si desea realizar alguna pregunta luego de la aplicación puede comunicarse con los investigadores; Patricia Collantes Díaz y Willans Edin Salas Ríos, llamando a los teléfonos N° 955623596 / 976455486 o al correo electrónico; jazial7@hotmail.com / wsalasros@gmail.com.

Desde ya agradecemos su participación.

FIRMA DEL ALUMNO

ANEXO C

Estadístico de confiabilidad CRENCIAS IRRACIONALES

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	29	96,7
	Excluido ^a	1	3,3
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,614	100

ANEXO D

Estadísticos de confiabilidad de LA AUTOESTIMA

Resumen de procesamiento de casos			
AUTOESTIMA		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
Total		30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	N de elementos	
,650	100	

ANEXO E

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Instrucciones: Este inventario de Creencias está dirigido para descubrir ideas irracionales particulares, las cuales contribuyen con la infelicidad y la tensión de la persona. No es necesario pensar mucho en ninguna pregunta, marque su respuesta rápidamente y pase a la siguiente.

Asegúrese de que **marcar como Ud. piensa en el momento presente** acerca de la pregunta y no la manera en que cree que Ud. **“Debería Pensar”**

		En acuerdo	En desacuerdo	P
1	Es importante para mí el que otras personas me aprueben			
2	Yo odio el fallar en cualquier cosa			
3	Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede			
4	Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente			
5	Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia			
6	Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan			
7	Usualmente hago a un lado decisiones importantes			
8	Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo			
9	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”			
10	Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas			
11	Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo.			
12	Yo evito las cosas que no hago bien			
13	Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen			
14	Las frustraciones no me perturban			
15	Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas			
16	Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros			
17	Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen			
18	Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes			
19	Es casi imposible vencer la influencia del pasado			
20	Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez			
21	Yo quiero agradarle a todo el mundo			
22	No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo			
23	Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados			
24	Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son			
25	Yo produzco mis propias emociones.			
26	Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones			
27	Yo evito el enfrentar mis problemas			
28	Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas			

29	Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro			
30	Yo estoy más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer			
31	Yo puedo gustar de mí mismo (a) aun cuando otras personas no lo hagan			
32	Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo			
33	La inmoralidad debería ser fuertemente castigada			
34	Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan			
35	Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera			
36	Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso			
37	Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo			
38	Hay personas de las cuales dependo grandemente			
39	Las personas sobrevaloran la influencia del pasado			
40	Yo disfruto mucho más el involucrarse en un proyecto creativo			
41	Si no le agrada a los demás, ese es su problema, no el mío			
42	Es grandemente importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago			
43	Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones			
44	Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aún si ellas no me agradan			
45	Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera			
46	No puedo tolerar el tomar riesgos			
47	La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables			
48	Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a)			
49	Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser			
50	Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo			
51	Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás			
52	Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno (a) yo sea en ellas			
53	El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas			
54	Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro			
55	Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será			
56	Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro			
57	Casi nunca dejo las cosas sin hacer			
58	Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas			
59	Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente			
60	Demasiado tiempo libre es aburrido			
61	Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí			
62	Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa			
63	Todo el mundo es básicamente bueno			
64	Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso			

65	Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos			
66	Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro			
67	Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras			
68	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí			
69	Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales			
70	En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre			
71	Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan			
72	Me perturba cometer errores			
73	Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”			
74	Yo “tomo las cosas como vienen”			
75	La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida			
76	En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente			
77	Una vida de comodidades es raras veces muy recompensante			
78	Yo encuentro fácil el buscar consejo			
79	Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera			
80	Me agrada estar sin hacer nada			
81	Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí			
82	Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas			
83	Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad			
84	Las personas son más felices cuando tienen desafíos y problemas que superar			
85	No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo			
86	Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica			
87	Me desagrada la responsabilidad			
88	Me desagrada tener que depender de los demás			
89	Realmente las personas nunca cambian en sus raíces			
90	La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente			
91	Es incómodo pero no perturbador el ser criticado			
92	Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien			
93	Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo			
94	Casi nunca me perturbo por los errores de los demás			
95	Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismo			
96	Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas			
97	Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera			
98	Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar			
99	No me incomoda lo que he hecho en el pasado			
100	Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada			

ANEXO F

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo a lo desacuerdo que tienes con cada una de las preguntas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		De acuerdo	Muy de acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	En general, estoy satisfecho conmigo mismo				
2	A veces pienso que no soy bueno en absoluto.				
3	Siento que tengo una serie de buenas cualidades.				
4	Soy capaz de hacer las cosas, así como la mayoría de las otras personas.				
5	Siento que no tengo mucho de qué enorgullecerse.				
6	Ciertamente me siento inútil a veces.				
7	Siento que soy una persona de valor, al menos en un plano de igualdad con los demás.				
8	Me gustaría poder tener más respeto por mí mismo.				
9	Con todo, me inclino a pensar que soy un fracaso.				
10	Tomo una actitud positiva hacia mí mismo.				

ANEXO G

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Creencias Irracionales y autoestima en adolescentes de una institución pública de Cajamarca.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿Cuál es la relación entre creencias irracionales y la autoestima en adolescentes de una institución educativa pública de Cajamarca?	Determinar la relación entre las dimensiones creencias irracionales y autoestima en adolescentes de un colegio estatal de la ciudad de Cajamarca.	Existe relación significativa entre creencias irracionales y autoestima en adolescentes de una institución educativa pública de Cajamarca.
	OBJETIVOS ESPECIFICOS	
	Determinar la creencia irracional más predominante en adolescentes de una institución educativa pública de Cajamarca	
	Determinar los niveles de autoestima en adolescentes de una institución educativa pública de Cajamarca	

ANEXO H

SOLICITUD DIRIGIDA AL DIRECTOR DE LA I.E. 82012 “TORIBIO CASANOVA LÓPEZ” - CAJAMARCA PARA DESARROLLAR INVESTIGACIÓN

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

SEÑOR:

DIRECTOR DEL I.E. 82012 “TORIBIO CASANOVA LÓPEZ”

Presente. -

Nosotros, Patricia Collantes Díaz, identificada con DNI N° 40903473, con domicilio en Jr. Revilla Pérez N°547 y Willans Edin Salas Ríos, identificado con DNI N° 27929369, con domicilio en Jr. Progreso N° 352 de esta ciudad. Ante Ud. respetuosamente nos presentamos y exponemos:

Que habiendo culminado la carrera profesional de **PSICOLOGÍA** en la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, y continuando con la aplicación del trabajo final de investigación solicitamos a Ud. permiso para poder realizar dicha investigación en su Institución, cuyo fin es evaluar las **“CREENCIAS IRRACIONALES Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA”**. Quedando como evidencia de que esta investigación se realizó en la institución a su cargo.

POR LO EXPUESTO:

Rogamos a Ud. acceda a nuestra solicitud, por considerar ser de suma importancia para nuestra formación profesional.

Cajamarca, 01 de octubre del 2017

Patricia Collantes Díaz
DNI N° 40903473

Willans Edin Salas Ríos
DNI N° 27929369