

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**Facultad De Ciencias De La Salud**

**Escuela Profesional De Psicología**



**TESIS**

- Título** : CREENCIAS IRRACIONALES EN USUARIOS DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL COMUNIDAD TERAPÉUTICA DEL DISTRITO DE SAN MARTÍN DE PORRES-LIMA 2022.
- Para Optar** : Título profesional de licenciado en Psicología
- Autor** : Bach. QUISPE MARTINEZ, Raiza Luz
- Aseso (res)** : Mg. Carla Romina Hugo Alayo  
: Mg. Joan Manuel Castillo Bernia
- Línea de Investigación** : Salud y Gestión de la Salud
- Fecha:** : Inicio: Julio 2022 a diciembre del 2022

Huancayo – Perú  
2022

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a mi madre, por ser la persona más importante para mí, por estar siempre ahí apoyándome incondicionalmente durante mi proceso de formación profesional, por motivarme cada día para hacer de mí una mejor persona.

A mis hermanos y a todos mis seres queridos, amigos, compañeros y a todas aquellas personas que estuvieron cerca de mí apoyándome para lograr mi objetivo.

**La autora**

## **AGRADECIMIENTO**

A los usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres-Lima, por su participación y colaboración en la presente investigación, ya que contestaron satisfactoriamente el Inventario de Creencias Irracionales.

A los psicólogos, Carla Romina Hugo Alayo y Joan Manuel Castillo Bernia, quienes fueron los asesores encargadas del proceso del desarrollo del proyecto de investigación, por brindarme su tiempo y apoyo en la culminación del trabajo de investigación.

Bach. Raiza

## INTRODUCCIÓN

Las creencias irracionales son dogmáticas y absolutas. Son compartidos por muchas personas a nivel personal, así como por miles de personas en general. Es posible evitar saber que las personas tienen pensamientos, pero es inevitable saber que existen sistemas de creencias. Cuando no se cumplen los objetivos, las emociones resultantes pueden ser negativas a nivel significativo; la ira, la culpa y la ansiedad son comunes. Además, la depresión y el sentimiento de culpa son comunes en los casos en que no se cumplen los objetivos. (Ellis, 1998).

Bajo este marco es que se pretende desarrollar la investigación titulada: Creencias irracionales en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres- Lima 2022, con el propósito de Determinar el nivel de creencias irracionales en usuarios de la comunidad. El presente trabajo corresponde al tipo de investigación básica, nivel correlacional, diseño transversal, con una muestra de 95 usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres- Lima. Lo cual se aplicó el instrumento correspondiente.

El informe está conformado por los siguientes capítulos: En el capítulo I, se desarrolla el planteamiento del problema donde se describe la problemática especificada la formulación del problema, los objetivos, la justificación. En el capítulo II se considera el marco teórico, donde se sistematiza los antecedentes de la investigación, los fundamentos teóricos y la base conceptual. En el capítulo III, se trata sobre la Hipótesis. En el capítulo IV, se considera la metodología de la investigación, donde se precisa el tipo, el nivel, diseño de investigación, población, muestra, operacionalización de variables, técnicas e instrumentos. En el último capítulo V, trata sobre la descripción de resultados. Se concluye con el análisis y discusión de resultados, la referencia bibliográfica y anexos.

La autora.

## CONTENIDO

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
INTRODUCCIÓN .....	ii
CONTENIDO .....	iii
CONTENIDO DE TABLAS .....	6
RESUMEN .....	8
ABSTRACT.....	9
CAPITULO I .....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	2
1.2. Delimitación del problema.....	3
1.2.1. Delimitación espacial.....	3
1.2.2. Delimitación Temporal .....	4
1.3. Formulación del problema .....	4
1.3.1. Problema general .....	4
1.3.2. Problemas específicos .....	4
1.4. Justificación .....	5
1.5. Objetivos .....	6
1.5.1. Objetivo general.....	6
1.5.2. Objetivo específico .....	6
CAPÍTULO II .....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Antecedentes .....	8
2.1.1 Internacionales .....	8
2.2.2 Nacionales.....	11
2.2. Bases Teóricas .....	13
2.2.1 Creencias.....	13
2.2.2. Tipos de creencias .....	15
2.3 Marco Conceptual .....	22
CAPITULO III.....	25
HIPÓTESIS.....	25
	iii

3.1. Hipótesis .....	25
3.2 Variable.....	25
Creencias irracionales .....	25
CAPITULO IV.....	26
METODOLOGÍA .....	26
4.1. Método de Investigación.....	26
4.2. Tipo de Investigación.....	26
4.3. Nivel de Investigación .....	26
4.4. Diseño de Investigación.....	27
4.5. Población y Muestra .....	27
4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	28
4.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos.....	32
4.8. Aspectos Éticos de la Investigación.....	32
CAPITULO V .....	33
5.1 Descripción de los resultados.....	33
5.1.1 Logro del objetivo general .....	33
5.2. Logro del objetivo específico.....	34
5.2.1. Logro del objetivo específico 1.....	34
5.2.2. Logro del objetivo específico 2.....	35
5.2.3. Logro del objetivo específico 3.....	36
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	45
CONCLUSIONES .....	50
RECOMENDACIONES.....	53
ANEXOS .....	56
Anexo 1. Matriz de Consistencia .....	57
Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables .....	60
Anexo 3. Matriz de Operacionalización del instrumento .....	61
Anexo 4. Instrumento de investigación .....	66
Anexo 5. Autorización para realizar el Proyecto de Investigación.....	72
Anexo 6. Constancia de haber realizado el Proyecto de Investigación .....	73
Anexo 7. Confiabilidad del instrumento.....	74
Anexo 8. Validez del instrumento .....	75
Anexo 9. Data del procesamiento de datos- Prueba piloto .....	99
Anexo 10. Data del procesamiento de datos.....	100

Anexo 11. Consentimiento Informado.....	102
Anexo 12. Declaración de Confidencialidad .....	104
Anexo 13. Compromiso de Autoría .....	105
Anexo 14. Criterio de Jueces .....	106
Anexo 15. Fotos de la aplicación del instrumento .....	112

## CONTENIDO DE TABLAS

- Tabla 1 Resultado de la variable creencias irracionales en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres – Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Tabla 2 Resultado de la dimensión necesidad de aceptación por parte de los demás en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Tabla 3 Resultado de la dimensión altas autoexpectativas en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres – Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Tabla 4 Resultado de la dimensión culpabilización en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Tabla 5 Resultado de la dimensión de intolerancia y frustración en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Tabla 6 Resultado de la dimensión preocupación y ansiedad en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Tabla 7 Resultado de la dimensión irresponsabilidad emocional en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Tabla 8 Resultado de la dimensión evitación de problemas en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Tabla 9 Resultado de la dimensión dependencia en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**



Tabla 10 Resultado de la dimensión indefensión en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima **¡Error!**  
**Marcador no definido.**

Tabla 11 Resultado de la dimensión perfeccionismo en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima **¡Error!**  
**Marcador no definido.**

## CONTENIDO DE FIGURAS

- Figura 1 Resultado de la variable creencias irracionales en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres– Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 2 Resultado de la dimensión necesidad de aceptación por parte de los demás en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 3 Resultado de la dimensión de altas autoexpectativas en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 4 Resultado de la dimensión culpabilización en usuarios de una comunidad terapéutica en el distrito de Independencia - Lima;**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 5 Resultado de la dimensión de intolerancia y frustración en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 6 Resultado de la dimensión preocupación y ansiedad en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 7 Resultado de la dimensión irresponsabilidad emocional en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 8 Resultado de la dimensión evitación de problemas en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima  
**¡Error! Marcador no definido.**
- Figura 9 Resultado de la dimensión dependencia en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima **¡Error! Marcador no definido.**

Figura 10 Resultado de la dimensión indefensión en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima **¡Error!**  
**Marcador no definido.**

Figura 11 Resultado de la dimensión perfeccionismo en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima **¡Error!**  
**Marcador no definido.**

## RESUMEN

La investigación titulada Creencias Irracionales en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres-Lima 2022, tiene como propósito de determinar el nivel de creencias irracionales en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Por lo que se formuló el problema ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales que tienen los usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?, por ser descriptivo simple no se formuló la hipótesis.

La investigación es de tipo básica, nivel descriptivo, diseño descriptivo simple, se trabajó con una muestra de 95 usuarios, a quienes se aplicó el instrumento creencias irracionales de Albert Ellis. Luego del procesamiento de datos se tiene la siguiente conclusión: que el 56.8% de la muestra consideran ausente las creencias irracionales, mientras el 40% consideran moderado, finalmente el 3,2% consideran alto, lo que implica que la mayoría de usuarios presentan ausencia de las creencias irracionales, donde sus creencias son mucho más reales y objetivas para superarlas durante su permanencia en la comunidad terapéutica.

**Palabras clave:** Creencias irracionales.

## ABSTRACT

The research entitled Irrational beliefs in users of the Cultural Association Therapeutic Community of the district of San Martin de Porres-Lima 2022, has the purpose of determining the level of irrational beliefs in users of the cultural association therapeutic community of the district of San Martin de Porres - Lima 2022. For what the problem was formulated, what is the level of irrational beliefs that the users of the Cultural Association Therapeutic Community of the district of San Martin de Porres - Lima 2022 have? being simple descriptive, it was not formulated the hypothesis.

The research is of a basic type, descriptive level, simple descriptive design, we worked with a sample of 95 users, to whom the Albert Ellis irrational beliefs instrument was applied. After data processing, the following conclusion is reached: The level of irrational beliefs is absent in users of the therapeutic community cultural association of the district of San Martin de Porres - Lima 2022. It is concluded that 56% of the sample consider irrational beliefs to be absent. irrational, while 40% consider moderate, finally 3.2% consider high, which implies that the majority of users present an absence of irrational beliefs, where their beliefs are much more real and objective to overcome them during their permanence in therapeutic community

**Keywords:** irrational beliefs.

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

El abuso de drogas en el país tiene muchas complicaciones. Múltiples instituciones trabajan para mitigar este problema debido a su naturaleza significativa. Esta tendencia es preocupante porque nuestro país antes era catalogado como productor de drogas, en lugar de como se le denomina en la actualidad, como consumidor. (DEVIDA 2008).

De otro lado también se plantea que el mayor uso de drogas comunes en nuestro país indica un cambio general en las normas sociales. Así lo demuestran los numerosos estudios epidemiológicos realizados en nuestro país (CEDRO, 1997).

La investigación de (DEVIDA 2008) muestra un aumento sorprendente en el número de personas dependientes y una escasez de centros de tratamiento. Esto indica un problema importante que debe abordarse de inmediato. También muestra que más personas necesitan ayuda como adictos.

Las creencias irracionales de muchas personas afectan a muchas otras. Muchas de estas creencias son dogmáticas, absolutas y totalmente irracionales. Cuando estas creencias no funcionan, las personas se entristecen y se enojan. Alternativamente, pueden volverse exigentes y ansiosos, o incluso deprimidos y culpables. (Ellis, 1998).

De otro punto de vista Las creencias emocionales de las personas pueden afectar sus objetivos inmediatos, intermedios y a largo plazo. Esto incluye cosas como la culpa, el abuso de sustancias tóxicas, la ansiedad, la depresión y otras patologías provocadas por la frustración. Las personas también pueden desarrollar conductas como el aislamiento,

patologías como la culpa y padecer trastornos como la ansiedad provocada por sus creencias.

Las adicciones privan a los adictos de la capacidad de sentir culpa o empatía. Sin embargo, todavía sienten una intensa sensación de ansiedad debido a la incompreensión de su malestar. Esto se debe a que creen que su malestar es el peor sentimiento posible y creen que son incapaces de aliviarlo. En consecuencia, exigen que su adicción se mantenga a toda costa y piensan que mantenerla es la única forma de reducir sus posibilidades de recaída. (Andy 2018)

En ese sentido, la percepción que tiene una persona de su entorno actual hace que adapte su comportamiento para eliminar los desequilibrios percibidos o las consecuencias indeseables. Esto se puede hacer a través de medios abiertos o encubiertos.

Es en este contexto se realizó la observación, indagación a los integrantes que acuden a la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima. Donde se pudo notar que muchos de ellos acuden con el poco apoyo de la familia, en algunos casos se nota que la funcionalidad familia no es la adecuada para su recuperación. Según el informe durante el año 2020 y 2021 se atendió a 154 usuarios de los cuales 65% de los usuarios tienen apoyo familiar y 45% no tienen el apoyo familiar. De estos usuarios un 80% tienen creencias irracionales respecto a su tratamiento y las conductas que asumen durante la atención que reciben. (CTIL 2021)

## **1.2. Delimitación del problema**

### **1.2.1. Delimitación espacial**

La presente investigación se realizó en la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica Novo World, ubicado en la Av. Gerardo Unger N° 6295 en el distrito de San Martín de Porres provincia y departamento de Lima.

### **1.2.2. Delimitación Temporal**

Esta investigación se desarrolló durante el mes de Julio del 2022 a octubre del 2022.

### **1.3. Formulación del problema**

#### **1.3.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de creencias irracionales que tienen los usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

#### **1.3.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de la necesidad de aceptación por parte de los demás en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

¿Cuál es el nivel de altas expectativas en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

¿Cuál es el nivel de culpabilización en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

¿Cuál es el nivel de intolerancia a la frustración en la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

¿Cuál es el nivel de preocupación y ansiedad en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

¿Cuál es el nivel de irresponsabilidad Emocional en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres -Lima 2022?



¿Cuál es el nivel de evitación de problemas en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

¿Cuál es el nivel de dependencia en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

¿Cuál es el nivel de indefensión en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

¿Cuál es el nivel de perfeccionismo en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022?

#### **1.4. Justificación**

##### **1.4.1 Social**

Resultado encontrado del estudio de las creencias irracionales permitió utilizar para tener información científica y a partir de ello poder plantear planes de mejora institucional de las comunidades terapéuticas y mejorar el servicio a los usuarios.

##### **1.4.2 Teórico**

Permitió profundizar el estudio teórico de las teorías y conceptos que fundamentan las creencias irracionales. De la misma manera se justifica en la utilización teórica del registro de opiniones e inventario de creencias irracionales de Albert Ellis.

##### **1.4.3 Metodológica**

Se justifica ya que el trabajo de investigación de nivel descriptivo simple permitió el análisis de cada una de las dimensiones y la variable creencias irracionales en un grupo de usuarios de la comunidad terapéutica, este análisis se realizó luego de

la aplicación del instrumento registro de opiniones e inventario de creencias irracionales de Albert Ellis.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de creencias irracionales en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.

### **1.5.2. Objetivo específico**

- Describir el nivel de necesidad de aceptación por parte de los demás en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.
- Describir el nivel de altas expectativas en usuarios la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.
- Describir el nivel de culpabilización en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.
- Describir el nivel de intolerancia y frustración en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.
- Describir el nivel de preocupación y ansiedad en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.
- Describir el nivel de irresponsabilidad emocional en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.

- Describir el nivel de evitación de problemas en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.
- Describir el nivel de dependencia en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.
- Describir el nivel de indefensión en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.
- Describir el nivel de perfeccionismo en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes

##### 2.1.1 Internacionales

Rodas (2018) realizó la investigación titulada “*Ideas irracionales y depresión en jóvenes y adolescentes de la casa hogar Fundación Salvación de Huehuetenango*” en la universidad de Guatemala, La investigación tuvo como objetivo descubrir la presencia de depresión e ideas irracionales en la población. Utilizó un enfoque de carácter cuantitativo y un formato de estudio de tipo descriptivo. La muestra fue de 37 personas de entre 13 y 27 años que vivían en Fundación Salvación, un hogar ubicado en la capital regional de Huehuetenango. El cuestionario IRIQ mide las creencias irracionales de las personas. Tiene seis categorías que miden diferentes creencias. El Inventario de depresión, o DER, mide la depresión como un rasgo y un estado. Tiene dos dimensiones separadas: depresión de estado y depresión de rasgo. Al evaluar la depresión de las personas, para los niveles familiar, social y afectivo, respectivamente. Estos datos indican que las personas con depresión sí poseen ideas irracionales; son más frecuentes a nivel afectivo, familiar y social, en porcentajes del 100 %, 92% y 81% correspondientemente.

Gundogdu, et. al. (2018), Efectuaron un estudio titulado: “*Creencias irracionales en las relaciones románticas como predictor de agresión en adultos emergentes en Turquía*” El Inventario de Relación de Creencias Irracionales (IRBI) y la Escala de Agresión (KAR-YA) fueron utilizados como instrumentos durante este estudio. El objetivo era examinar las creencias de tipo irracional dentro de las relaciones románticas, ello teniendo como predictor de agresión en el

caso de adultos emergentes. Para ello, se incluyeron en la muestra 351 estudiantes universitarios del país. Se realizaron preguntas sobre diferencias de género y creencias irracionales a través de KAR-YA e IRBI. Los resultados mostraron que las diferencias de género son predictores significativos de agresión en adultos durante su edad emergente. Además, el 23% había experimentado agresión física, el 17% registró niveles de hostilidad y el 10% mostró ira a través de la agresión verbal. Además, las diferencias de género se correlacionaron con la ira, la hostilidad y la agresión verbal.

Llerena (2017) en su investigación titulada “*Creencias irracionales y dependencia emocional en los estudiantes de los cursos de nivelación de la carrera de medicina*” realizada de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica Ambato-Ecuador”. El objetivo original de este estudio fue investigar el tipo de relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en estudiantes universitarios tanto femeninos como masculinos. Se diseñó con una muestra de 120 estudiantes, 72 mujeres y 48 hombres entre 18 y 21 años. Se utilizaron las siguientes herramientas de evaluación: el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño y el instrumento de Inventario de Creencias Irracionales formulado por Ellis. Esto se logró mediante pruebas estadísticas con  $\chi^2(24) = 48,962$ ,  $N=120$ ,  $p<0,05$ , así como una declaración de hallazgos basada en un examen cruzado de chi-cuadrado. La dependencia emocional es la creencia irracional de que sufrir dependencia emocional es el resultado de creer en creencias irracionales como el perfeccionismo, la ansiedad y la impotencia. Algunos estudiantes tienen formas más extremas de dependencia emocional, como la dependencia leve.

Moreta (2017), realiza una investigación titulada “*Creencias irracionales y resiliencia*”, desarrollada en Ecuador. Su objetivo fue determinar la relación que existe entre las creencias irracionales y la resiliencia en alumnos. Empleó el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis se utiliza para medir objetivamente la resiliencia de los estudiantes y la fuerza de sus creencias irracionales al final de una licenciatura de 10 semestres en Psicología Clínica. Cada creencia irracional medida por este instrumento consta de 10 dimensiones que se evaluaron como creencias irracionales. La Escala de resiliencia de Young y Wagnild evaluó la resiliencia en tres escalas distintas: mayor capacidad de resiliencia, capacidad de resiliencia moderada y capacidad de resiliencia baja. Los resultados indican que existe una relación entre las creencias irracionales y la resiliencia. Esto se debe a que aquellos con niveles medios de irracionalidad tenían el nivel más alto de resiliencia, mientras que aquellos con niveles altos de irracionalidad tenían el nivel más bajo de resiliencia.

Silva (2016) desarrollo una investigación descriptiva – comparativo, cuyo título, *Creencias irracionales en estudiantes universitarios*, procesado con 239 estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Pública, con la finalidad de reconocer sus creencias irracionales. Para esta investigación empleo el instrumento Escala de Actitudes y Creencias de Basurto, Lega y García. Los resultados evidenciaron que la mitad de los participantes presentaron un nivel alto dentro de las tres creencias irracionales indicados.

### 2.2.2 Nacionales

Carrasco y Ventura (2020) desarrollaron una investigación cuyo título “*Creencias irracionales en estudiantes de una escuela profesional de psicología de una Universidad Privada de Huancayo 2020*”. El objetivo de esta investigación fue determinar las creencias irracionales de los estudiantes de una facultad de psicología. Fue de tipo básica, con diseño descriptivo simple, con una población de 140 unidades, y muestra de 68 estudiantes. La muestra de conveniencia no fue probabilística y en su lugar utilizó la plataforma virtual de Google Forms para la recopilación de información. Los resultados del Cuestionario de Creencias Irracionales de Albert Ellis indicaron que el 82,4% de los estudiantes no tenían creencias irracionales. Sin embargo, el 17,6% de los estudiantes sí tenían creencias irracionales y se contabilizaron en los resultados. Esto significaba que la mayoría de los estudiantes de esta universidad no tenían creencias irracionales. Sin embargo, quedaban varias dimensiones de irracionalidad.

Díaz (2019) en su tesis “*Terapia racional emotiva para reestructurar las creencias irracionales en pacientes drogodependientes de una clínica en Huaralima 2019*” Se encontró que la creencia 9 la más frecuente “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”, así mismo, el nivel evidenciado fue MEDIO (promedio), obteniendo como resultado 0.504, así mismo la creencia “Determinismo del pasado” fue la más frecuente en la muestra alcanzando un 42,1 % del total de resultados encontrados en la investigación la muestra.

Rivera (2020), citando a Rojas (2007) presenta en su investigación titulado “*Creencias Irracionales en pacientes que consumen cocaína*” Para conocer las diferentes creencias de los consumidores de cocaína, se realizó un estudio con 84 drogodependientes y 73 no dependientes. Este conjunto de datos incluía tanto a

hombres como a mujeres de varios grupos de edad. La información adicional estudiada incluyó la frecuencia de uso, los posibles riesgos asociados con el uso y la distribución por género. De manera similar a cómo el género y otra información personal afecta los datos recopilados a través del Registro de opinión de Albert Ellis, los datos recopilados a través de este registro dependen del uso de sustancias. El registro de opinión también realiza un seguimiento de los registros socioeconómicos y personales, que un usuario puede agregar a sus datos existentes. Cada registro también realiza un seguimiento de la información general recopilada de los registros anteriores. Al analizar los datos a través del instrumento U de Mann-Whitney, se observaron diferencias significativas entre 1-7, así como 3-6, adolescentes más jóvenes y adultos varones. No se observaron diferencias significativas al comparar adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores. Otros factores de riesgo identificados en el análisis de datos con Mann-Whitney incluyeron el estado socioeconómico, la preparación y el estado civil. Las creencias incorrectas identificadas como irracionales fueron más frecuentes en los adolescentes de 3 a 6 años.

Herrera (2017), desarrolló un trabajo de investigación cuyo título “Creencias Irracionales y tipo de ansiedad en mujeres víctimas de violencia en el distrito de Comas -2016”, Este estudio examinó las creencias de las mujeres registradas con un rasgo o estado de ansiedad. Buscó específicamente creencias irracionales como "Necesidad de afecto", "Miedo a los extraños" y "Deseo de protección". Su objetivo era determinar la correlación entre estas creencias relacionadas con la ansiedad y los rasgos o estados. El tamaño de la muestra del estudio fue de 200 mujeres en Comas-Santa Luzmila, donde recolecté datos de toda la población fe-



menina del distrito. Los resultados significativos de este estudio fueron correlaciones entre 0,6 y 0,8 entre creencias relacionadas con "necesidad de afecto" y "miedo a los extraños", respectivamente, con respecto a la ansiedad-estado. Además, hubo una correlación significativa entre 0,8 y las creencias relacionadas con el "Deseo de protección" con respecto a la ansiedad-estado.

Grandez (2017) realizó una investigación titulada “*Creencias Irracionales en estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*”, cuyo tipo de investigación fue descriptiva de corte transversal y el diseño no experimental. La muestra de estudio estuvo constituida por 109 estudiantes universitarios del primero ciclo académico, con 63 estudiantes de sexo femenino y 46 de sexo masculino. El instrumento que utilizó fue el Cuestionario de Creencias Irracionales de Albert ELLIS, obteniendo como resultado la presencia de creencias irracionales en la muestra y las que sobresalen son: VI temor o ansiedad con 56.0 %, III de culpa con un 45.0% y II de Altas Expectativas con un 40 %.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1 Creencias**

Ellis y McLaren (2004) afirman que el término creencia es usado para dar una definición particular respecto de un determinado acontecimiento, estas definiciones explican las emociones, pensamientos y comportamientos del individuo. Algunas parecen ilógicas o irracionales a simple vista; sin embargo, esto no significa que la persona no esté realmente pensando. En cambio, significa que tuvieron un pensamiento incorrecto cuando fueron evaluados. Si la creencia de alguien es lógica y tiene hechos que la respaldan, entonces se considera racional.

La creencia se define como una mentalidad que acepta un hecho dado sin tener evidencia para confirmar su verdad. Esto conduce a la formación de un estado mental en el que las personas llegan a comprender que lo que creen y confirman es verdad sin ninguna evidencia.

Cada cultura comienza a entender el mundo a través de las creencias. Las creencias de cada cultura vienen en forma de declaraciones, proposiciones o ideas sobre el mundo real o imaginario.

Velásquez (2002), quien puntualiza a la creencia como la aceptación de una idea sin ninguna prueba, como lo demuestra el creyente practicándola y aceptando nunca abandonarla. Esta creencia permanente está respaldada por una sensación de comodidad al aceptar un hecho o una noticia que antes era segura y cierta.

Velásquez (2002) revela que las creencias contienen una gran cantidad de enunciados mentales como “creo que...” junto con variables como “que muestra el conocimiento y valoración de una persona en relación a algo, otro factor”. Las creencias también representan un producto, una señal o un individuo.

Las creencias son cogniciones, sentimientos, pensamientos, inferencias o valoraciones que tenemos sobre algo que se nos ha ocurrido. Estos se pueden adquirir en cualquier momento de nuestra vida, incluso en la niñez. También pueden ser adquiridos como resultado de nuestro entorno y adoptados por quienes se mueven en ese entorno. El factor definitorio es cuando las personas creen en algo y cuando lo rechazan, no cuando adquieren la creencia por primera vez. (Wolfe, 2000).

(Calvete, 2001) entre sus estudios distingue a las creencias funcionales, que ayudan al creyente a permanecer tranquilo y feliz; mientras que las creencias irracionales crean trastornos emocionales y problemas de comportamiento importantes.

Dentro de la teoría, cabe resaltar los conceptos más destacados que ingresan en acción son las atribuciones, las creencias que se relacionan con los niveles de creencias definidos por Beck. Por otro lado, se toma en cuenta la motivación e intención conductual, asociados a la evaluación de la situación. Estos autores proponen que la creencia se encarga de acoplar un objeto con un atributo, siendo un ejemplo la marihuana como un objeto, lo cual podría relacionarse con los diferentes niveles de pensamiento propuestos por Ellis, ya sean más centrados y establecidos.

### **2.2.2. Tipos de creencias**

Calvete (2001) citando a Ellis, nos indica que existen dos tipos de creencias a tal manera: cuando se hacen presentes las emociones inapropiadas se denominan creencias irracionales, mientras que cuando hay emociones apropiadas se denominan creencias racionales.

A) Las creencias irracionales causan síntomas como dolencias físicas y enfermedades mentales. Las personas afligidas por creencias irracionales a menudo sufren de depresión y ansiedad. Estas creencias a menudo hacen que las personas carezcan de motivación, causen habilidades intelectuales deficientes, sean incapaces de planificar con anticipación e incluso obstaculicen el desarrollo en múltiples áreas. Ellis (2000) afirmó que estas creencias pueden conducir a trastornos graves como la ansiedad y la depresión.

B) Bajo estas creencias irracionales, una persona experimenta síntomas similares a los de depresión, ansiedad, culpa e ira. Son "muses", "debería", "debería" y "necesidades", que obligan a las personas a actuar sin considerar sus propios objetivos. Esto se debe a que las personas interpretan su necesidad como una directriz que debe seguirse sin cuestionamientos (Calvete y Cadeño, 1999, p.32-33). Por definición, las

necesidades son interpretaciones de las necesidades subyacentes del cuerpo que a menudo provocan angustia emocional o incluso dolencias físicas (Argibay, 2009).

C) Las personas tienen creencias que sugieren la calidad de sus construcciones mentales. Cuando las personas expresan estas creencias, a menudo sienten una emoción específica. Estas emociones se consideran racionales porque la mayoría de las personas tienen estos sentimientos conscientemente. Las personas también pueden evaluar sus elecciones en función de si les gusta, prefieren o les gustaría. Estas evaluaciones son racionales porque están enraizadas en el pensamiento y el análisis lógicos:

1. Facilitan llegar a metas que provocan felicidad, contribuyendo al crecimiento personal y poder interactuar de manera sana.
2. Son de carácter relativo.
3. No impiden la consecución de objetivos y propósitos elementales.

### **2.2.3. Creencias irracionales**

Rojas (2007) indica que cualquier idea en desacuerdo con la realidad cuenta como irracional. Estas creencias producen resultados negativos al obligar al creyente a actuar de una manera específica al poseer rasgos excesivamente específicos.

Frases exigentes como "debe", "debería" y "necesitar" aparecen en las definiciones. Algunos de estos términos establecen la necesidad del artículo en términos absolutos. Ellis cree que las emociones negativas como la culpa, la ansiedad, la ira y la depresión surgen de creencias irracionales conectadas entre sí. Considera estas emociones inválidas e inapropiadas frente a eventos desencadenantes negativos.

Rodas (2018) en cuyo estudio se detecta La investigación incluyó datos cuantitativos y un enfoque descriptivo. Se involucró una muestra de 37 personas entre 13 y 27

años. La presencia de depresión e ideas irracionales se puede determinar mediante el uso del Inventario de Depresión o IDER. El Cuestionario de Creencias Irracionales contiene seis categorías para evaluar las creencias de un individuo. Estas categorías se correlacionan con seis creencias irracionales diferentes. Además, IDER también constaba de dos dimensiones: depresión de estado y de rasgo. La depresión estatal se correlaciona con la presencia de ideas irracionales en un sujeto, mientras que la depresión rasgo se correlaciona con el nivel de depresión de un sujeto. En cualquier caso, ambos factores estuvieron presentes en mayor número de lo esperado. Las encuestas administradas incluyeron el Inventario de Depresión, que evaluó tanto el estado como el rasgo de depresión. Los resultados indicaron que las personas diagnosticadas con ambas condiciones las experimentaban con mayor frecuencia a nivel familiar, social y afectivo.

Gundogdu, et. al. (2018), examinó las creencias irracionales en las relaciones de tipo romántica como predictor de la agresión entre adultos jóvenes. Este estudio se realizó en 2018. Se utilizaron el Inventario de Relación de Creencias Irracionales (IRBI) y la Escala de Agresión (KAR-YA) para realizar un estudio en 351 estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que KAR-YA e IRBI determinan la ira, la agresión verbal y las diferencias de género. Los predictores más significativos de la agresión adulta fueron los hallazgos de KAR-YA sobre creencias irracionales y diferencias de género. El 17% de los participantes tuvo agresión física, el 23% fue hostil, el 10% se enojó y el 17% tuvo agresión verbal.

Llerena (2017), comparó la dependencia emocional que desarrollan los estudiantes a través de creencias irracionales con su género en una investigación publicada en 2017. Los resultados de esta investigación mostraron que tanto los estudiantes mujeres como los hombres que creen en creencias irracionales desarrollan relaciones de dependencia emocional. Llerena (2017) utilizó el denominado cuestionario de Dependencia

Emocional formulado por Lemos y Londoño y el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis para medir los niveles de dependencia emocional de los estudiantes. Comprobó la presencia de una relación entre estas dos variables utilizando  $\chi^2(24) = 48,962, p < 0,05$ . La dependencia emocional es la creencia irracional más fuerte. Debido a esto, muchas otras creencias irracionales existen en la mente de los estudiantes, como la ansiedad, la impotencia y el perfeccionismo. Las creencias que se correlacionan con la dependencia emocional prevalecen entre los estudiantes por los resultados que generan.

Como parte de su investigación, Moreta (2017), utilizó el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis para medir 10 dimensiones de creencias irracionales. Cada dimensión se evaluó como una creencia irracional y se analizaron de manera que se respetara cada una. Estas creencias se midieron a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Esta escala evalúa tres niveles de resiliencia: alto, medio y bajo. Considera la capacidad de resiliencia mayor, moderada o nula para cada nivel.

Además de los datos, se puede observar una correlación entre las creencias irracionales y la resiliencia. Esto se debe a que las personas con un nivel medio de irracionalidad mostraron altos niveles de resiliencia, mientras que alguien con niveles más altos de irracionalidad mostró niveles bajos de resiliencia.

Silva (2016) desarrollo una investigación descriptiva – comparativo, cuyo título, *Creencias irracionales en estudiantes universitarios*, procesado con 239 estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Pública, con la finalidad de reconocer sus creencias irracionales. Para esta investigación empleo el instrumento Escala de Actitudes y Creencias de Basurto, Lega y García. Los resultados evidenciaron que la mitad de los participantes presentaron un nivel alto dentro de las tres creencias irracionales indicados.

Ellis afirma que los sistemas de creencias basados en pensamientos irracionales crean comportamientos disfuncionales como el abuso de sustancias, la agresión, el aislamiento social y la procrastinación. Por el contrario, los comportamientos funcionales concurrentes resultan de creencias racionales.

Pautas para reconocer una creencia irracional.

Calvete (2001) menciona que muchas piezas de literatura usan diferentes términos para describir creencias positivas, adaptativas, saludables, racionales, funcionales y positivas. Algunos términos diferencian entre creencias y otras palabras describen cómo una cognición o sentimiento específico es saludable o no saludable. Además, otros términos se refieren a sentimientos y reacciones fisiológicas como saludables o no saludables. Muchas personas reemplazan los términos positivo y negativo con términos como irracional y equilibrado. Cuando se habla de pensamientos, la gente rara vez usa los términos generados por la cognición.

Es importante comprender que las personas son irracionales cuando creen en estas ideas. Hacerlo requiere comprender y, por lo tanto, modificar estas ideas para ayudar al individuo a mantener un estado emocional estable.

Rodríguez (2010) considera que la angustia y el malestar mental son el resultado de pensamientos irracionales. Estas inseguridades hacen que las personas se comporten de cierta manera.

Rodríguez (2010) señala a Ellis (1997) por la afirmación de que explorar los pensamientos irracionales de alguien requiere la consideración de pautas específicas:

- a) Extremo o radical: Cuando alguien no obtiene lo que quiere, se percibe incorrectamente como un inútil o un fracaso. Por el contrario, cuando todo lo que hacen les va bien, creen erróneamente que son superiores a los demás y piensan que

son mejores que los demás. Estas ideas son muy extremas o radicales, sin que la gente reconozca las diferencias de matices entre una cosa y otra. Por ejemplo, cuando alguien no obtiene lo que quiere y piensa que es un fracaso, esa misma persona podría percibirse erróneamente como inútil. Por el contrario, cuando alguien obtiene lo que quiere, la misma persona podría creer falsamente que es superior a los demás y pensar que todos deberían tenerle envidia.

- b) **Muy generalizado:** Las personas con creencias generales suelen malinterpretar el mundo que les rodea. Perciben un mal evento como la gota que colma el vaso. La mayoría de estos individuos consideran que sus puntos de vista son verdades universales. Sus visiones del mundo suelen ser vagas y se basan en las palabras "siempre", "nunca", "todo", "nada" y otros términos similares.
- c) **Catastrófico:** La característica que define a las personas en la clase de catastróficos es su tendencia a sobrestimar los efectos negativos de una situación. Esto les lleva a ver la situación como aún más desastrosa de lo que realmente es, lo que les lleva a ignorar su capacidad de resiliencia. Muchas personas usan frases como "es terrible", "aterrador", "trágico" y "el fin del mundo" al describir su experiencia.”.
- d) **Muy negativo:** el pensamiento de las personas es similar al catastrófico, es decir se toman en cuenta únicamente los aspectos negativos de los acontecimientos, sin embargo, la diferencia radica en que este apartado, la persona hace predicciones del futuro juzgándose a sí mismo y a los demás. Las predicciones más comunes son de un futuro incierto, vacío y sin esperanzas.
- e) **Muy distorsionado:** hace referencia que las personas están en constante búsqueda de evidencias que confirmen sus creencias irracionales teniendo en cuenta hasta



el mínimo de los detalles. De no ser posible es hallazgo de estas evidencias, la persona se encarga de elaborarlos.

- f) Confuso: Es contrario del anterior, aquí la persona no pone atención a las evidencias, reales, sino a evidencias irreales o subjetivas, es decir, basa sus creencias únicamente en emociones y sentimientos para juzgar a los otros o para pronosticar lo que sucederá en el futuro.
- g) Únicamente positivo: aquí la persona tiene la creencia de que no existen problemas, de que todas las cosas son positivas, y a las situaciones negativas no se les da importancia porque no hacen daño alguno, sin tomar en cuenta la magnitud que algunos problemas tienen.
- h) Extremadamente idealizado: Las personas extremadamente idealizadas creen que pueden lograr metas imposibles en cualquier aspecto de sus vidas. Estos pueden incluir la familia, el trabajo o las relaciones románticas.
- i) Extremadamente exigente: Las personas de esta clase requieren un esfuerzo extremo porque creen que tienen que hacerlo y están obligados a lograr todos los objetivos. Consideran necesario lograr sus metas y solo se enfocan en lograr sus metas.
- j) Obsesivo: Mientras se obsesiona con una idea en particular, una persona a menudo se absorbe por completo en ella, hasta el punto en que se convierte en la única cosa en su mundo. Esto conduce a un deterioro significativo de su desarrollo porque impide el enfoque, la toma de decisiones, el rendimiento e incluso la salud física.

Es importante tener en cuenta que las personas llegan a tener creencias muy diferentes en función de sus actitudes, creencias y pensamientos. El modelo de creencia divide estas ideas en creencias racionales e irracionales.

De acuerdo con Calvete (2008), las creencias irracionales presentan tres rasgos:

1: Son falsas: Un concepto erróneo se considera falso si no se basa en la realidad, parte de una premisa defectuosa y conduce a conclusiones inexactas que no están respaldadas por pruebas. A menudo, estos conceptos erróneos se generalizan en exceso.

2: Son órdenes, las que se expresan como deberes y necesidades.

3: Producen emociones como es el caso de la ansiedad, la depresión, entre otros.

4: No ayudan a lograr los objetivos, en ese sentido, la persona no está capacitada para desarrollar tareas y enfrentar aspectos en su vida diaria.

## **2.3 Marco Conceptual**

### **2.3.1 Creencias irracionales**

Según Ellis (1987) citado por Velásquez (2002), relatan que son pensamientos irracionales que originan conductas autodestructivas en la persona; siendo la característica de profundidad de las creencias, puesto que para las personas que poseen, estas son absolutas, imprescindibles determinando así, moralmente lo correcto dado que se vuelve sumamente complejo a ser modificados. A continuación, se presentan las siguientes dimensiones:

### **2.3.1 Necesidad de aprobación**

Creencia de tipo irracional en la que prevalece la percepción de otras personas sobre la auto percibida.

### **2.3.2 Altas Expectativas**

Creencia de tipo irracional donde la persona buscan el éxito de manera eficaz y a toda costa.

### **2.3.3 Culpabilización**

Creencia de tipo irracional donde el sujeto ha de ser castigado al haber cometido errores o actos con contenido inmoral.

### **2.3.4 Reacción a la frustración**

Creencia de tipo irracional que inhiere la prohibición de la persona para cometer errores.

### **2.3.5 Irresponsabilidad Emocional**

Creencia de tipo Irracional en donde se buscan factores para el cambio de un estado de ánimo.

### **2.3.6 Ansiedad**

Creencia de tipo Irracional en la cual el sujeto acepta aquellas condiciones de la vida diaria como algo variable.

### **2.3.7 Evitación**

Creencia de tipo Irracional en la que el sujeto evita hacer frente a los problemas y la búsqueda de soluciones.

### **2.3.8 Dependencia**

Creencia de tipo irracional en la cual el sujeto precisa de factores externos para el afrontamiento de una dificultad.

### **2.3.9 Indefensión**

Creencia de tipo Irracional, en lo cual los hechos pasados poseen influencia en la apreciación del presente.

### **2.3.10. Perfeccionismo**

Creencia de tipo Irracional en la cual pensar que todos los problemas tienen una solución perfecta y que la persona no se puede sentirse feliz hasta que la encuentre.

## CAPITULO III

### HIPÓTESIS

#### 3.1. Hipótesis

Cuando se tiene una investigación descriptiva simple con una sola variable no se pone hipótesis. Al respecto “Las hipótesis en estudios descriptivos son usadas en algunos casos para intentar pronosticar valores o datos que son sometidos a medición, sin embargo, no en todas las investigaciones son necesaria su formulación, puesto que una hipótesis trata de probar y explicar tentativamente un fenómeno estudiado. (Hernandez et al, 2014).

#### 3.2 Variable

##### Creencias irracionales

**Definición conceptual.** Según Ellis (1987 citado por Velásquez (2002) Se refieren a los pensamientos irracionales que son producidas por conductas autodestructivas en la persona, porque estos estándares son vitales y necesarios para las personas que los utilizan, por lo que es difícil cambiarlos.

**Definición operacional.** Operacionalmente las creencias irracionales se estudiaron en función a sus dimensiones por ello son: necesidad de aceptación, altas expectativas, culpabilización el usuario, intolerancia a la frustración, preocupación y ansiedad, irresponsabilidad emocional, evitación del problema, la dependencia, indefensión, perfeccionismo se utilizó el registro de opiniones e inventario de creencias irracionales de Albert Ellis.

## **CAPITULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Método de Investigación**

El método específico de la investigación al que corresponde es el método descriptivo por tener que caracterizar la variable en estudio y de sus respectivas dimensiones, así lo manifiesta Arias (2006). “Es un método que se basa en la observación, por lo que son de gran importancia los cuatro factores psicológicos: atención, sensación, percepción y reflexión”

#### **4.2. Tipo de Investigación**

La investigación que se realizó es de tipo básica o también llamada no experimental, en este tipo de investigación no hay manipulación de variable ni menos busca la correlación por lo que su estudio está basado en la descripción de la variable a través de sus dimensiones, según Supo (2006) “las investigaciones básicas tienen propósito de profundizar estudios teóricos y buscar nuevos conocimientos científicos”

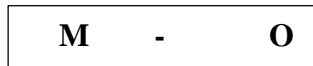
#### **4.3. Nivel de Investigación**

La investigación corresponde al nivel descriptivo, según Supo (2015) puntualiza. “Las investigaciones donde hay presencia de una sola variable y una sola muestra corresponden al nivel descriptivo “de acuerdo a lo referido por el autor con la investigación descriptiva se buscó caracterizar la variable y sus respectivas dimensiones en niveles.

#### **4.4. Diseño de Investigación**

Responde al diseño que corresponde es el diseño descriptivo simple, ya que se recolectó los datos en un solo momento determinado, permitiendo indagar la incidencia de los niveles de la variable de estudio (Carrasco, 2005)

El esquema es el siguiente:



Donde:

M: Muestra de usuarios de una comunidad terapéutica

O: Observación de la variable de creencias irracionales

#### **4.5. Población y Muestra**

##### **Población**

Para Supo (2015) la población, El plan de estudios de una escuela es solo su colección de unidades de estudio. Por lo tanto, necesitamos definir la unidad de estudio antes de que podamos desarrollar un método de investigación completo. Por lo tanto la población es 120 usuarios (describir, edades entre 18 a 65 años )

##### **Muestra**

La muestra de acuerdo Supo (2015) es “una parte de la población de estudio, cuidando que tenga la misma característica “ por lo tanto la muestra está conformada por 95 usuarios del sexo masculino de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres.

## **Tipo de muestreo**

Para el caso de la investigación se utilizó el muestreo no probabilístico intencional, que se caracteriza por la selección de elementos de modo que no responden a un criterio estadístico.

## **Criterios de inclusión**

- Usuarios que acuden voluntariamente a la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres.
- Edades que están entre 18 a 65 años.
- Usuarios que hayan firmado consentimiento informado.
- Usuarios que tengan historia clínica.

## **Criterios de exclusión**

- Menores de edad (18 años).
- Usuarios que no tengan historia clínica.
- Usuarios que no hayan firmado el consentimiento informado.
- Usuarios que no asisten a la comunidad.

## **4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

### **Técnica**

Para la realización de la investigación se usó la encuesta, de acuerdo con Supo (2015) “La técnica se constituye en la forma de recoger la información de un conjunto de elementos de la muestra” (p. 65).

### **Instrumento**



En la presente investigación se empleó el inventario de creencias irracionales de Albert Ellis. A continuación, se presenta la ficha técnica.

### **Ficha técnica: Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis**

- **Título original:** Irrational Beliefs Test (IBT)/IBT Revised (Woods, 1992)/NA
- **Título en español:** Registro de Opiniones e Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.
- **Autor (ES):** Davis Mc.Kay y Eshelman. Robleto Navas.

### **Administración**

Edades de Aplicación : A Partir De 15 Años- Adultos

Tiempo de Aplicación : 20-50 Minutos

Aspectos que Evalúa : El Registro de Opiniones está constituido por 10 escalas, las que evalúan 10 Creencias Irracionales respectivamente. Cada creencia irracional es explorada a través de 10 ítems. De esta manera, el instrumento en conjunto tiene un total de 100 ítems o reactivos, de los cuales 50 ítems presentan medición directa y 50 ítems presentan medición indirecta.

Forma de aplicación: Individual-Colectiva

### **Validez y confiabilidad del instrumento**

La validez (Brown, 1985) obedece a diferentes niveles de definición, debido a que su determinación comprende diversas preguntas y varios procedimientos. La validez como la consistencia, es siempre específica a cada situación.

La validación de los ítems se constituyó en un factor elemental en cuanto al análisis del instrumento de evaluación. Con la validación se determinó qué ítems ingresaban

o no al análisis de la Confiabilidad y a las comparaciones entre los dos grupos estudiados.

### **Fiabilidad:**

Se trabajó con la Consistencia Interna de registro de Opiniones. De acuerdo, con Brown (1980) y Anastasi (1981) –citados por Bocanegra (1990) — la consistencia interna es un criterio de medida de Homogeneidad del instrumento, se busca responder a la pregunta de si las calificaciones de cada uno de los reactivos están interrelacionadas, cuya respuesta pretende establecer si todos los reactivos miden el mismo rasgo a través de sus calificaciones en la prueba.

### Descripción de la prueba

El Registro está constituido por 100 ítems en total, cuya facilidad de comprensión permite que sea administrado en sujetos a partir de los 12 años de edad, de manera individual o grupal, llevando su aplicación un tiempo aproximado de 30 minutos.

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

### **Categorías**

Las 10 categorías o ideas irracionales principales a las que se refiere el Inventario son las siguientes:

- 1) Para un adulto es definitivamente necesario poseer el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.
- 2) Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.
- 3) Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.
- 4) Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueren.

5) Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones.

6) Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

7) Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

8) Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

9) El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

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

### **Forma de calificación**

La recolección de datos se realizará de manera presencial, de forma individual a cada usuario de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica, donde responderán a la encuesta de manera anónima.

Al responder en el Registro se tienen dos opciones de respuesta:

- Si estoy de acuerdo ( 1 )
- No estoy de acuerdo ( 0 )

Se utilizaron los siguientes baremos

Para la variable

Ausente	0	50
Moderado	51	80
Alto	81	100

Para las dimensiones

Ausente	0	5
Moderado	6	7
Alto	8	10

#### **4.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos**

La técnica de procesamiento de datos fue la estadística descriptiva donde se elaboró la base de datos en Excel, luego a través del uso de los baremos de la variable y las dimensiones se realizó la presentación en tablas y gráficos, para lo cual se aplicó el programa SPSS versión 25. En español.

#### **4.8. Aspectos Éticos de la Investigación**

Se considera lo reglamentado en los documentos pertinentes de la Universidad Reglamento general de investigación donde se precisa en el Art. 27. Respetando los principios que establece: En esta investigación se tuvo en cuenta los grupos étnicos ya que en mis resultados se dieron a conocer muchas características personales, así mismo en el Consentimiento informado se le generó beneficencia y no maleficencia, Por lo que los usuarios de la investigación de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica fueron respetados sus respuestas y se mantuvieron el anonimato, cuidando la integridad.

Así como en cumplimiento de la norma vigentes de ética y el reglamento de propiedad intelectual. En el Art. 28 se establece el comportamiento ético del investigador. En la que realizó el cumplimiento estricto de las normas que rigen a las normas del Código de Ética de la Universidad, así mismo devolver los resultados a la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres – Lima.

## CAPITULO V

### RESULTADOS

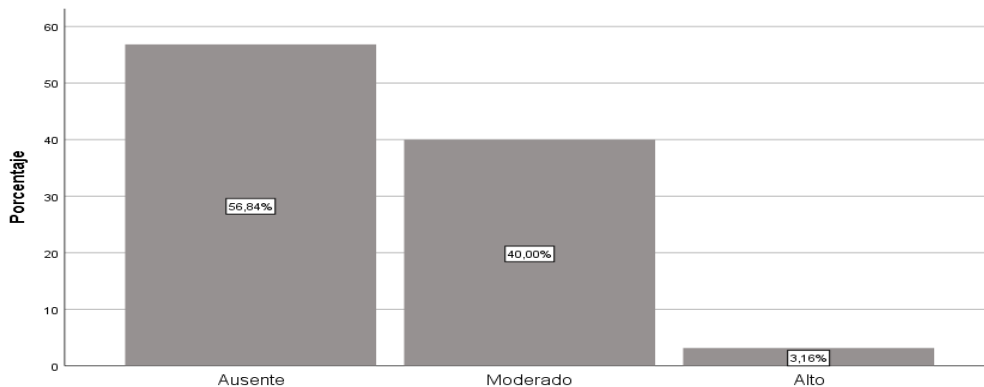
#### 5.1 Descripción de los resultados

##### 5.1.1 Logro del objetivo general

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo general: Determinar el nivel de creencias irracionales en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar el instrumento de investigación se obtiene los siguientes resultados:

**Tabla 1.** Resultado de la variable creencias irracionales.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	54	56,8
Moderado	38	40,0
Alto	3	3,2
Total	95	100,0



*Figura 1.*

Resultado de la variable creencias irracionales.

## Descripción

En la tabla y la figura se aprecia que son 54 usuarios que representa el 56,8% de la muestra consideran ausente las creencias irracionales, son 38 usuarios que representa el 40% de la muestra consideran moderado, finalmente son 3 usuarios que representa el 3,2% de la muestra consideran alto las creencias irracionales.

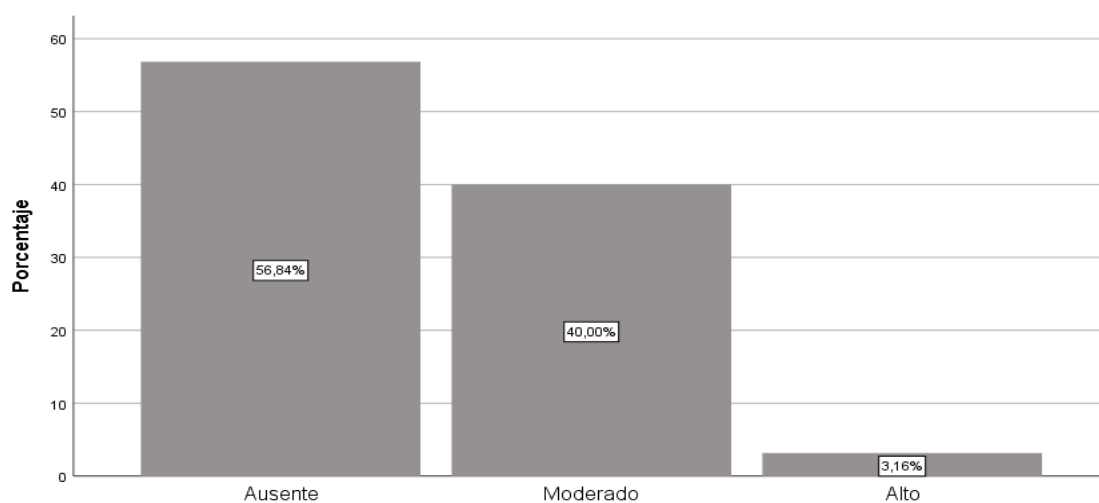
### 5.2. Logro del objetivo específico

#### 5.2.1. Logro del objetivo específico 1.

Se formuló el siguiente objetivo. Describir el nivel de necesidad de aceptación por parte de los demás en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 2.** Resultado de la dimensión necesidad de aceptación por parte de los demás

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	23	24,2
Moderado	50	52,6
Alto	22	23,2
Total	95	100,0



*Figura 2*

Resultado de la dimensión necesidad de aceptación por parte de los demás

### Descripción.

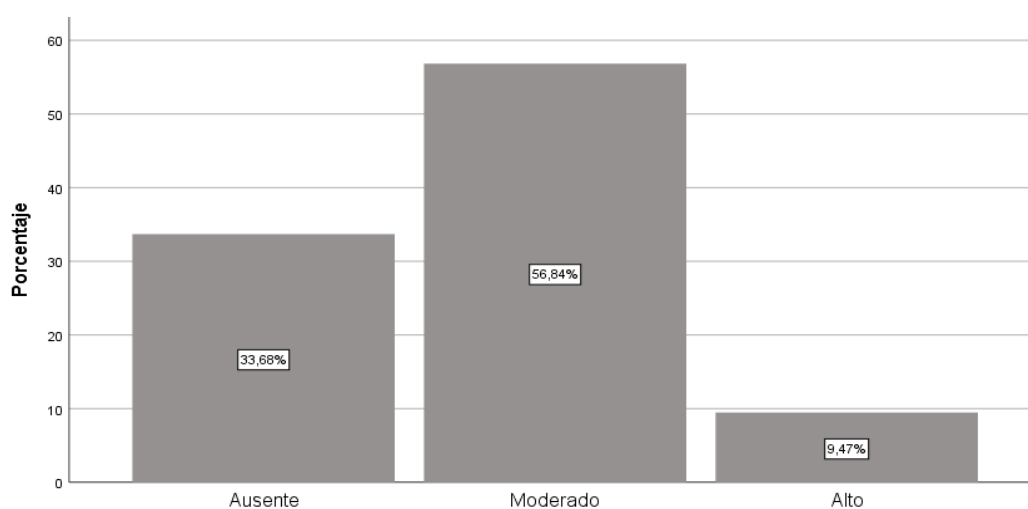
Se aprecia que son 23 usuarios (24%) consideran ausente en la dimensión necesidad de aceptación, son 50 usuarios (52%) consideran moderado, finalmente son 22 usuarios (23,2%) de la muestra consideran alto la creencia irracional de aceptación por parte de los demás.

#### 5.2.2. Logro del objetivo específico 2.

Se planteó el objetivo: Describir el nivel de altas expectativas en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 3.** Resultado de la dimensión altas expectativas.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	32	33,7
Moderado	54	56,8
Alto	9	9,5
Total	95	100,0



*Figura 3*

Resultado de la dimensión altas expectativas en usuarios.

### Descripción

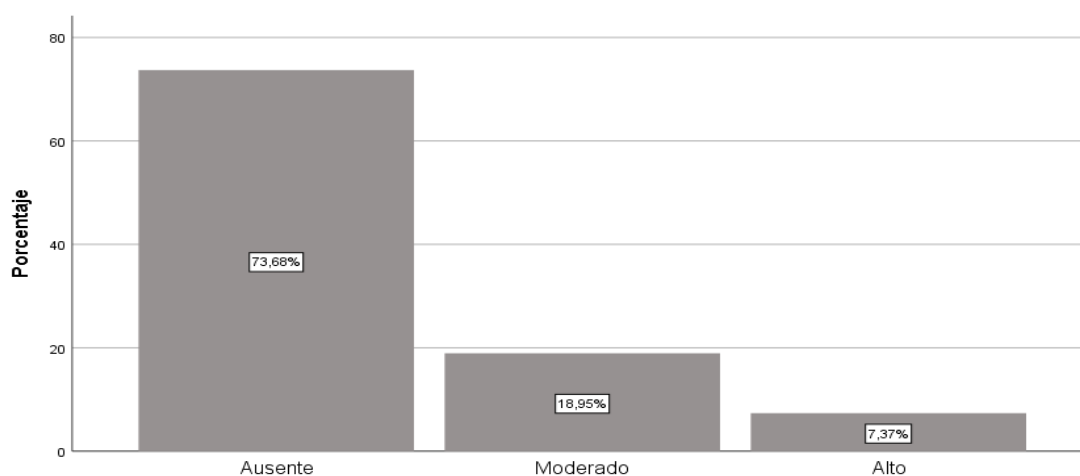
Se aprecia que son 32 usuarios (33,7%) de la muestra consideran ausente en la dimensión altas expectativas, son 54 usuarios (56%) de la muestra consideran moderado, finalmente son 9 usuarios (9,5%) de la muestra consideran alto la creencia irracional de altas expectativas.

#### 5.2.3. Logro del objetivo específico 3.

Se formuló el objetivo: Describir el nivel de culpabilización en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 4.** Resultado del nivel de culpabilización en usuarios.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	70	73,7
Moderado	18	18,9
Alto	7	7,4
Total	95	100,0



*Figura 4*



Resultado del nivel de culpabilización en usuarios.

### Descripción

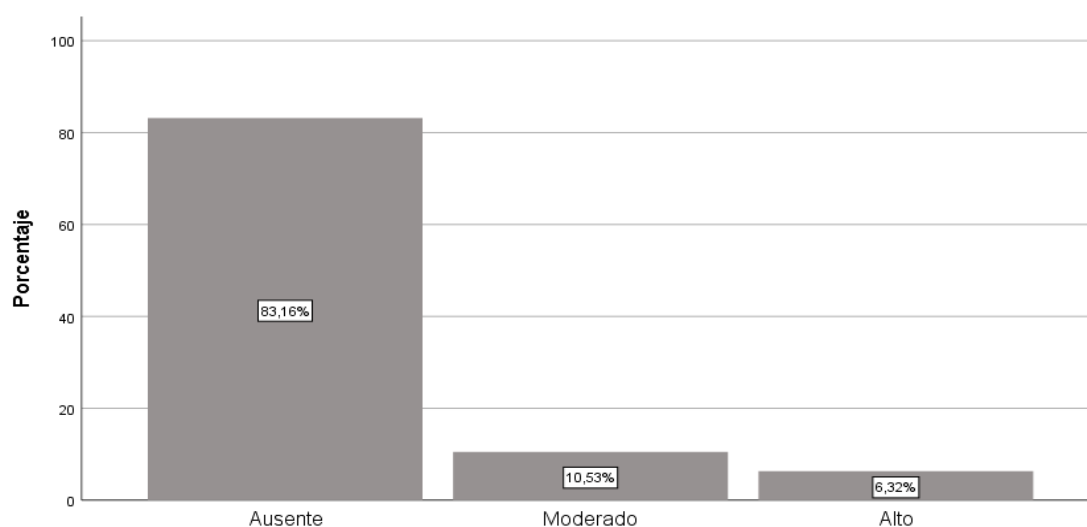
En la tabla y la figura se aprecia que son 70 usuarios (73,7%) de la muestra consideran ausente en la dimensión culpabilización, son 18 usuarios (18,9%) de la muestra consideran moderado, finalmente son 7 usuarios (7,4%) de la muestra consideran alto la creencia irracional de culpabilización en los usuarios.

### Logro del objetivo específico 4.

Respecto al objetivo: Describir el nivel de intolerancia y frustración en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 5.** Resultado de la dimensión intolerancia y frustración.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	79	83,2
Moderado	10	10,5
Alto	6	6,3
Total	95	100,0



*Figura 5*

Resultado de la dimensión intolerancia y frustración.

### Descripción

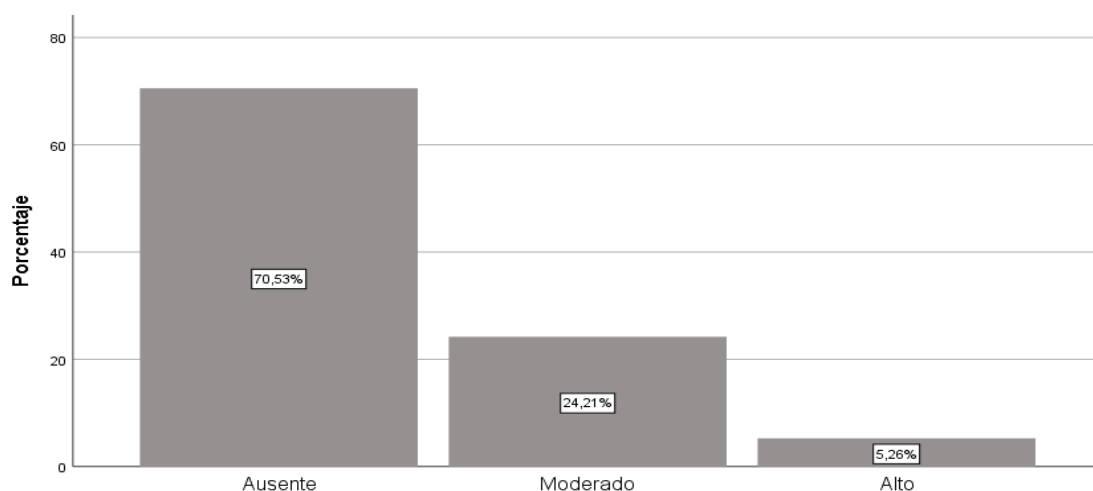
Se aprecia que son 79 usuarios (83,2%) de la muestra consideran ausente en la dimensión intolerancia y frustración, son 10 usuarios (10,5%) de la muestra consideran moderado, finalmente son 6 usuarios (6,3%) de la muestra consideran alto intolerancia y frustración en los usuarios.

### Logro del objetivo específico 5.

Se formuló el objetivo: Describir el nivel preocupación y ansiedad en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 6.** Resultado de la dimensión preocupación y ansiedad en usuarios.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	67	70,5
Moderado	23	24,2
Alto	5	5,3
Total	95	100,0



*Figura 6*

Resultado de la dimensión preocupación y ansiedad en usuarios.

### Descripción

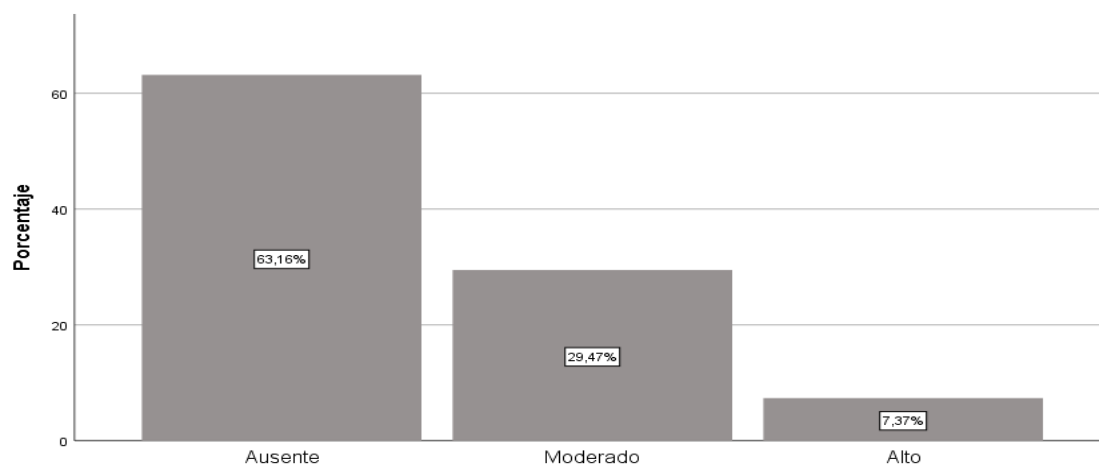
Se aprecia que son 67 usuarios (70,5%) de la muestra consideran ausente en la dimensión preocupación y ansiedad, son 23 usuarios (24,2%) de la muestra consideran moderado, finalmente son 5 usuarios (5,3%) de la muestra consideran alto la preocupación y ansiedad en los usuarios.

### Logro del objetivo específico 6.

Se formuló el objetivo: Describir el nivel irresponsabilidad emocional en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 7.** Resultado de la dimensión irresponsabilidad emocional.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	60	63,2
Moderado	28	29,5
Alto	7	7,4
Total	95	100,0



*Figura 7*

Resultado de la dimensión irresponsabilidad emocional en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres – Lima.

### Descripción

Se aprecia que son 60 usuarios (63,2%) consideran ausente en la dimensión irresponsabilidad emocional, son 28 usuarios (29,5%) consideran moderado, finalmente son 7 usuarios (7,4%) consideran alto en irresponsabilidad emocional en los usuarios.

### Logro del objetivo específico 7.

Se formuló el objetivo: Describir el nivel de evitación de problemas en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 8.** Resultado de la dimensión evitación de problemas en la asociación cultural.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	45	47,4
Moderado	32	33,7
Alto	18	18,9
Total	95	100,0

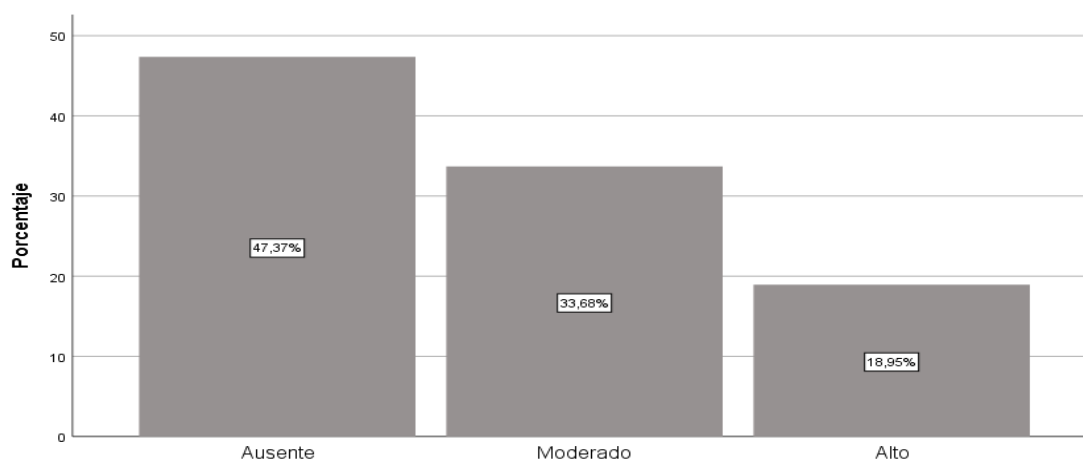


Figura 8

Resultado de la dimensión evitación de problemas en usuarios.

### Descripción

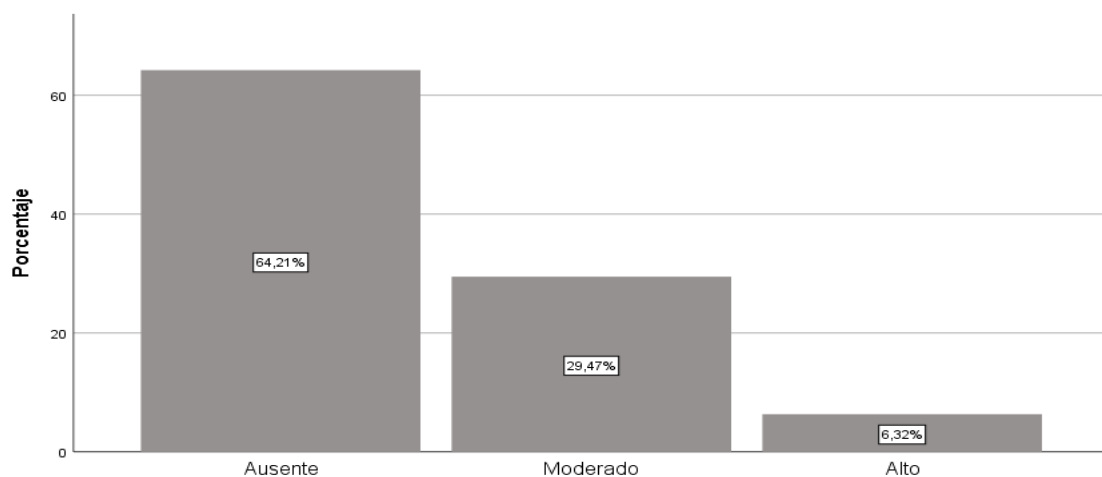
Se aprecia que son 45 usuarios (47,4%) consideran ausente en la dimensión evitación de problemas, son 32 usuarios (33,7%) consideran moderado, finalmente son 18 usuarios (18,9%) consideran alto en evitación de problemas en los usuarios.

### Logro del objetivo específico 8.

Se planteó el objetivo: Describir el nivel de dependencia en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 9.** Resultado de la dimensión dependencia en usuarios.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	61	64,2
Moderado	28	29,5
Alto	6	6,3
Total	95	100,0



*Figura 9*

Resultado de la dimensión dependencia en usuarios.

### Descripción

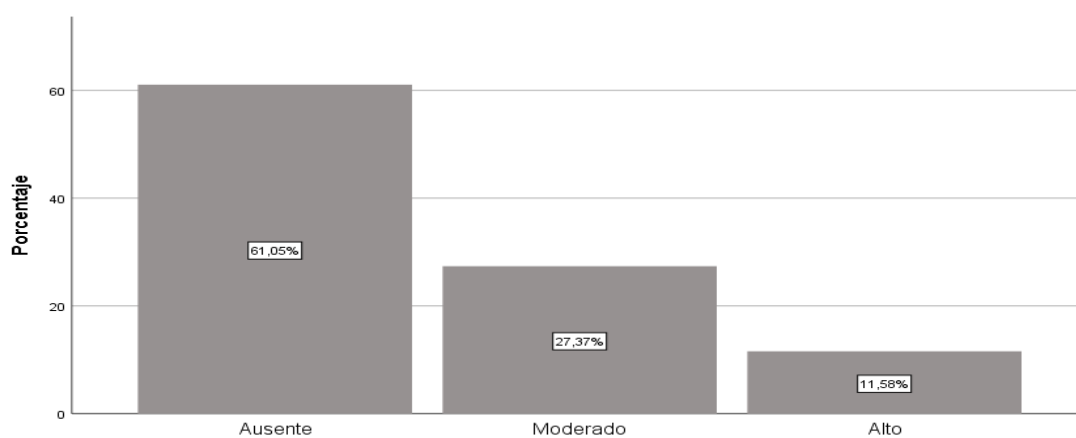
Se aprecia que son 61 usuarios (64,2%) consideran ausente en la dimensión dependencia en usuarios, son 28 usuarios (29,5%) consideran moderado, finalmente son 6 usuarios (6,3%) consideran alto en dependencia en usuarios.

### Logro del objetivo específico 9.

Se formuló el objetivo: Describir el nivel de indefensión en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 10.** Resultado de la dimensión indefensión en usuarios.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	58	61,1
Moderado	26	27,4
Alto	11	11,6
Total	95	100,0



*Figura 10*

Resultado de la dimensión indefensión en usuarios.

### Descripción

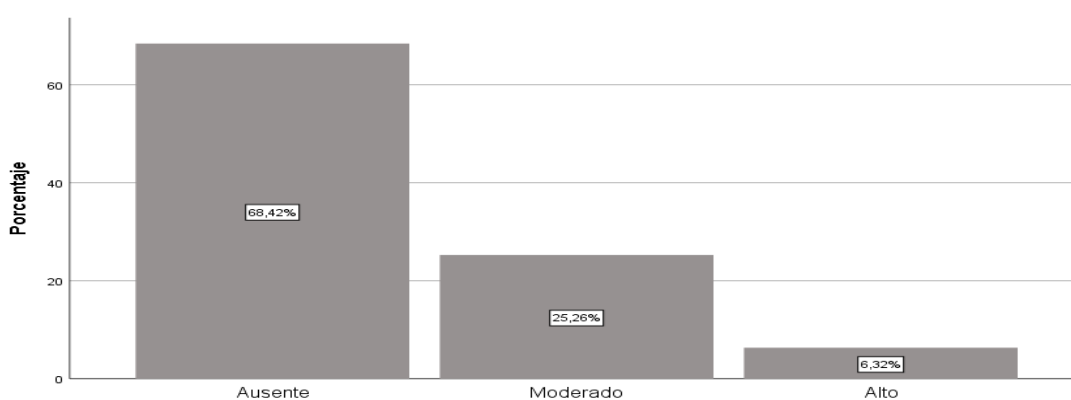
Se aprecia que son 58 usuarios (61,1%) consideran ausente en la dimensión indefensión, son 26 usuarios (27,4%) de la muestra consideran moderado, finalmente son 11 usuarios (11,6%) de la muestra consideran alto en indefensión en usuarios.

### Logro del objetivo específico 10.

Se planteó el objetivo: Describir el nivel de perfeccionismo en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados.

**Tabla 11.** Resultado de la dimensión perfeccionismo en usuarios.

	Frecuencia	Porcentaje
Ausente	65	68,4
Moderado	24	25,3
Alto	6	6,3
Total	95	100,0



*Figura 11*

Resultado de la dimensión perfeccionismo en usuarios.

### **Descripción**

Se aprecia que son 65 usuarios (68,4%) consideran ausente en la dimensión de perfeccionismo, son 24 usuarios (25,3%) de la muestra consideran moderado, finalmente son 6 usuarios (6,3%) de la muestra consideran alto en perfeccionismo.



## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En cuanto al objetivo general: Determinar el nivel de creencias irracionales en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos se tiene los resultados. Se aprecia que el 56.8% de la muestra consideran ausente las creencias irracionales, el 40% consideran moderado, finalmente el 3,2% de la muestra consideran alto las creencias irracionales, lo que implica que la mayoría de usuarios presentan ausencia de las creencias irracionales, sus creencias son mucho más reales y objetivas para superarlas durante su permanencia en la comunidad terapéutica.

De la misma manera se realizó la investigación por Carrasco y Ventura (2020) titulado “Creencias irracionales en estudiantes de una universidad privada”, Donde presentan como resultado que el 82,4 % de los estudiantes no presentan creencias irracionales. Se concluyó que los universitarios no presentan creencias irracionales, pero si prevalecen ciertas dimensiones. Estos resultados nos muestran similares cifras a pesar de realizarlas en otro ámbito organizacional.

Al respecto Velásquez (2002) refiere que los pensamientos irracionales provocan conductas autodestructivas en la persona; por lo que son imprescindibles y determinan lo que es moralmente correcto por lo mismo se vuelve sumamente complejo modificarlas.

En cuanto al objetivo específico 1. Describir el nivel de necesidad de aceptación por parte de los demás en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Donde los resultados son que son el 24% de la muestra consideran ausente en la dimensión necesidad de aceptación, el 52% consideran moderado, finalmente el 23,2% consideran alto la creencia irracional de aceptación por parte de los demás. Implica que la creencia irracional es la que otorga la importancia a la percepción de las demás personas

A similar resultado llega la investigación realizada por Rivera (2020) citando a Rojas (2007) donde se evidenció que los adolescentes presentan con mayor frecuencia creencias irracionales 36%, pero también no se hallaron diferencias significativas entre adolescentes, jóvenes o adultos. Estos resultados se enmarcan teóricamente en la precisión de necesidad de aceptación donde la creencia irracional que otorga la importancia a la percepción de las demás personas.

En cuanto al objetivo 2: Describir el nivel de altas expectativas en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Donde se encontró el 33,7% de la muestra consideran ausente en la dimensión auto expectativas, el 56% consideran moderado, finalmente el 9,5% consideran alto la creencia irracional de auto expectativa. Donde la creencia irracional en la cual las personas deben ser exitosas de manera infalible.

A similar resultado llega la investigación realizada por Díaz (2019), obteniendo como resultado 0.504, así mismo la creencia “Determinismo del pasado” fue la más frecuente en la muestra alcanzando un 42,1 % del total de resultados encontrados en la investigación la muestra.

Respecto al objetivo 3: Describir el nivel de culpabilización en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene que el 73,7% consideran ausente en la dimensión culpabilización, el 18,9% consideran moderado, finalmente son el 7,4% consideran alto la culpabilización. La creencia irracional por la cual las personas merecen ser castigadas cuando se ha cometido errores o actos inmorales.

Similar resultado realizada por Herrera (2017), donde los resultados presentan, las creencias irracionales “Idea de catástrofe”, “Determinismo de los hechos”, “Evitación de problemas”, “Determinismo del pasado” se encuentran relacionadas con la dimensión Ansiedad Rasgo con un 0.5 de significancia.

En cuanto al objetivo 4: Describir el nivel de intolerancia y frustración en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos, se aprecia que el 83,2% consideran ausente en la dimensión intolerancia y frustración, son el 10,5% consideran moderado, finalmente son el 6,3% consideran alto la intolerancia y frustración. Las creencias irracionales por la cual las personas no pueden cometer errores o equivocarse.

A similar resultado llega la investigación realizada por Grandez (2017), en cuyos resultados se observó la presencia de creencias irracionales en la muestra y las que más predominan son: VI temor o ansiedad 56,0 % III culpa con 45,0% y II Altas auto expectativas con 40,0%7). Donde la creencia irracional por la cual las personas no pueden cometer errores o equivocarse

Respecto al objetivo específico 5: Describir el nivel de preocupación y ansiedad en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados, se aprecia que son el 70,5% consideran ausente en la dimensión preocupación y ansiedad, el 24,2% consideran moderado, finalmente son el 5,3% consideran alto la preocupación y ansiedad. Donde las creencias irracionales en la cual se aceptan las circunstancias que ocurren en la vida como algo que no puede variar.

A similar resultado llega la investigación realizada por Rodas (2018). Según los resultados, en los examinados existe depresión y otras ideas irracionales. Las personas con estas ideas las expresaron con mayor frecuencia a nivel personal (100%), familiar (92%) y social (81%). Además, se determinaron aquellos con una forma severa de depresión y un rasgo leve de depresión.

En cuanto al objetivo específico 6: Describir el nivel de irresponsabilidad emocional en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Al aplicar los instrumentos aparecen los resultados. Aproximadamente el 63% de los encuestados cree que su dimensión de irresponsabilidad emocional está poco desarrollada, el 29% la considera moderada y solo el 7% la considera sobredesarrollada. A continuación, aparece la creencia irracional de los encuestados en la inutilidad de cambiar su entorno.

A similar resultado llega la investigación realizada por Gündoğdu, et. al. (2018). Los resultados arrojaron que las creencias irracionales y las diferencias de género son los predictores significativos de la agresión en los adultos en la adultez emergente, además, el 23% sufrió de agresión física, un 17% registraron niveles de hostilidad, las diferencias de género son predictores de ira y agresión verbal (17%), un 10% registró ira.

Respecto al objetivo específico 7: Describir el nivel de evitación de problemas en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos se tiene que el 47,4% de la muestra consideran ausente en la dimensión evitación de problemas, son el 33,7% consideran moderado, finalmente el 18,9% consideran alto la evitación de problemas. Donde la creencia irracional que se debe evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

De la misma manera investiga Llerena (2017), quien determina que los estudiantes comúnmente poseen creencias irracionales. Estos incluyen creencias de ansiedad, impotencia y perfeccionismo. Se correlacionan con la dependencia emocional, que es el tipo de dependencia más común.

Respecto al objetivo específico 8: Describir el nivel de dependencia en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Se tiene los siguientes resultados son el 64,2% consideran ausente en la dimensión dependencia de problemas, el 29,5% consideran moderado, finalmente el 6,3% consideran alto la dependencia. Creencia irracional en la cual se necesita de factores o personas externas para encontrarse en estado estable

De la misma manera investiga Moreta (2017) en su tesis “*Creencias irracionales y resiliencia*”, Los resultados mostraron que los altos niveles de creencias irracionales impedían la resiliencia. En cambio, las personas con niveles medios de irracionalidad tenían un alto nivel de resiliencia. Otros resultados mostraron que las personas con altos niveles de creencias irracionales tenían bajos niveles de resiliencia.

En cuanto al objetivo específico 9: Describir el nivel de altas indefensión en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Donde el 61,1% de la muestra consideran ausente en la dimensión indefensión, son el 27,5% de la muestra consideran moderado, finalmente son el 11,6% consideran alto la indefensión. Donde la creencia irracional en la cual considera que el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

De la misma manera investiga Silva (2016) en su trabajo, *Creencias irracionales en estudiantes universitarios*. Los resultados reflejaron que la mitad de los participantes presentó nivel “alto” en las tres creencias irracionales señaladas.

En cuanto al objetivo específico 10: Describir el nivel de perfeccionamiento en usuarios la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Donde se tiene que el 68,4% de la muestra consideran ausente en la dimensión perfeccionamiento, el 25,3% consideran moderado, finalmente son el 6,3% de la muestra consideran alto la indefensión.

De la misma manera investiga Quimbiulco (2017) Donde desarrolla la investigación “Aspectos psicosociales y creencias irracionales en pacientes con intento de suicidio atendidos en el servicio de Salud Mental del Hospital Carlos Andrade Marín” Los factores comunes que conducen a los intentos de suicidio incluyen trastornos de salud mental, problemas familiares, problemas escolares y problemas de pareja. Estos resultados se alinean con datos similares a este.

## CONCLUSIONES

1. El nivel de creencias irracionales es ausente en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene los siguientes resultados el 56.8% de la muestra consideran ausente las creencias irracionales, el 40% de la muestra consideran moderado, finalmente el 3,2% de la muestra consideran alto, lo que implica que la mayoría de usuarios presentan ausencia de las creencias irracionales, donde sus creencias son mucho más reales y objetivas para superarlas durante su permanencia en la comunidad terapéutica.
2. El nivel de necesidad de aceptación por parte de los demás es moderado en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene que el 52% de la muestra consideran moderado, el 24% de la muestra consideran ausente y el 23,2% de la muestra consideran alto la creencia irracional. Donde la aceptación por parte de los demás. Implica que la creencia irracional es la que otorga la importancia a la percepción de las demás personas.
3. El nivel de altas expectativas es moderado en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene que el 33,7% de la muestra consideran ausente, el 56% de la muestra consideran moderado y el 9,5% de la muestra consideran alto la creencia irracional de auto expectativa. Donde la creencia irracional en la cual las personas deben ser exitosas de manera infalible.
4. El nivel de culpabilización es ausente en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene que el 73,7% de la muestra consideran ausente, el 18,9% de la muestra consideran moderado, finalmente el 7,4% de la muestra consideran alto la culpabilización. Donde las personas merecen ser castigadas cuando se ha cometido errores o actos inmorales.
5. El nivel de intolerancia y frustración en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de

aplicar los instrumentos de investigación se tiene que el 83,2% de la muestra consideran ausente son el 10,5% de la muestra consideran moderado, finalmente el 6,3% de la muestra consideran alto Donde las personas no pueden cometer errores o equivocarse.

6. Al inicio el nivel de preocupación y ansiedad es ausente en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados, se aprecia que son el 70,5% de la muestra consideran ausente, el 24,2% de la muestra consideran moderado, el 5,3% de la muestra consideran alto la preocupación y ansiedad. Donde la creencia irracional en la cual se aceptan las circunstancias que ocurren en la vida como algo que no puede variar.
7. El nivel de irresponsabilidad emocional es ausente en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se aprecia que el 63,2% de la muestra consideran ausente, son el 29,5% de la muestra consideran moderado, finalmente son el 7,4% de la muestra consideran alto la irresponsabilidad emocional. Donde la creencia irracional en la cual no se dispone acciones para cambiar o mejorar las circunstancias del ambiente.
8. El nivel de evitación de problemas es ausente en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene que el 47,4% de la muestra consideran ausente, son el 33,7% de la muestra consideran moderado, finalmente son el 18,9% de la muestra consideran alto la evitación de problemas. Donde la creencia irracional que se debe evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
9. El nivel de dependencia es ausente en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene que el 64,2% de la muestra consideran ausente, son el 29,5% de la muestra consideran moderado, finalmente son el 6,3% de la muestra consideran alto la dependencia. Creencia irracional en la cual se necesita de factores o personas externas para encontrarse en estado estable.

10. El nivel de altas indefensión e ausente en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados. se aprecia que son el 61,1% de la muestra consideran ausente, son el 27,5% de la muestra consideran moderado, finalmente son el 11,6% de la muestra consideran alto la indefensión. Donde la creencia irracional en la cual considera que el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.
11. El nivel de perfeccionamiento en usuarios de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres - Lima 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se aprecia que son el 68,4% de la muestra consideran ausente, son el 25,3% de la muestra consideran moderado, finalmente son el 6,3% de la muestra consideran alto la indefensión.



## RECOMENDACIONES

Las autoridades de la escuela profesional de psicología deben de realizar la publicación de los resultados de la investigación con el propósito de compartir los resultados con la comunidad científica.

A las autoridades de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres – Lima, se les recomienda desarrollar talleres de prevención para los usuarios de las creencias irracionales para fortalecer su desarrollo personal.

A las autoridades de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres – Lima, se les recomienda que deben generar reuniones con personal especializada que oriente a los usuarios el desarrollo personal del usuario en corto tiempo.

A las autoridades de la asociación cultural comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres – Lima, se les recomienda que deben desarrollar para los usuarios talleres de prevención de preocupación y ansiedad con personal especializada dirigida a los usuarios de la comunidad terapéutica.

A las familias de los usuarios que participan en la asociación cultural comunidad terapéutica se les recomienda apoyar a sus familiares para superar la culpabilización porque puede perjudicar el tratamiento.

A Los usuarios de la comunidad terapéutica del distrito de San Martín de Porres – Lima se les recomienda mantener las altas expectativas como una forma de superarlas al asistir a la comunidad terapéutica.

Se sugiere a los estudiantes de la carrera profesional de psicología de la universidad desarrollar investigaciones correlacionales con otras variables partiendo de los resultados encontrados en la presente investigación

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Albujar, Z. (2019). *creencias irracionales en estudiantes universitarios*. Lima-Peru.
- Andy, R. (2018). *Creencias irracionales y agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes de una institucion Educativa Pública del distrito de San Martin de Porres*. Lima.
- Aranda, M. C. (2015). *Correlación entre las creencias irracionales y estilos de afrontamiento al estres en pacientes drogodependientes de un centro de rehabilitacion de lima metropolitana*.
- Calvete. (2001). *Creencias, resoluciones de problemas sociales y correlatos psicológicos* . Barcelona: Psicothema.
- Calvete, E. (2008). *Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en la escala de creencias irracionales* . España : Universidad de Murcia.
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: San Marcos.
- Obtenido de  
[https://www.academia.edu/26909781/Metodologia\\_de\\_La\\_Investigacion\\_Cientifica\\_Carrasco\\_Diaz\\_1\\_](https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1_)
- Castillo, J. (2019). *“Creencias irracionales y dimensiones de la personalidad es estudiantes de psicologia de una universidad privada de Lima sur. lima-peru*.
- Cerna, L. D. (2020). *relaciones intrafamiliares de los internos en la comunidad terapeutica rescatando almas distrito De Santa Maria 2019*. Tesis, Universidad José Faustino Sanchez Carrión, Huacho.
- Collantes Diaz, P., & Salas Rios, W. (2019). *creencias irracionales y autoestima en adolescentes de una institucion educativa de Cajamarca*.
- Daiana, R. (2020). *Creencias Irracionales y Autoconcepto en Internos de un centro de Rehabilitacion del distrito de carabayllo, 2018-*. Pimentel-Peru.

- Hillary, D. I. (2021). *relacion entre inteligencia emocional y creencias irracionales en agresores sexuales de un penal de Lima Metropolitana*. Lima.
- Llerena, S. (2017). *CREENCIAS IRRACIONALES*. Ambato-Ecuador.
- Machacuay , E., & Rodriguez, w. (2021). *Creencias Irracionales y dependencia emocional en estudiantes de un Instituto Privado de Huancayo*. Huancayo.
- Milagros, A. (2021). *creencias irracionales y estilo atribucional en un grupo de jovenes abusadores de marihuana*. Lima.
- Oregon , L., & Villaverde, E. (2019). *Creencias Irracionales y Violencia de Género en las Usuaris de un Centro de Salud de Huancayo - 2018*. Huancayo.
- Rocio, L. S. (2017). *creencias irraconales y dependencia emocional* . Ambato-Ecuador.
- Rodriguez, R. (2010). *Crrencias irracionales ¿Cómo combatirla?* *Psicologos Onlyne*, 16.
- Suarez, J. (2017). *Efectos del programa dialogos afectivos racionales sobre las creencias irracionales en estudiantes de secundaria*, . Lambayeque-Peru.
- Supo, J. (2006). *Metodología de la Investigación*. Arequipa: Universitaria.
- Supo, J. (2006). *Metodología de la investigación* . Arequipa: Universitaria.
- Supo, J. (2015). *Como elaborar una Tesis*. Arequipa: Bioestadística EIRL.
- Vicente, D. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de lima metropolitana*. Lima.
- Zurita, L. (2021). *Locus de control y creencias irracionales en hombres agresores de la ciudad de Piura*. Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.

## **ANEXOS**

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Título	Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables de estudio	Metodología
<p><b>CREENCIAS IRRACIONALES EN USUARIOS DE LA ASOCIACION CULTURAL COMUNIDAD TERAPEUTICA EN EL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES LIMA-2022</b></p>	<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es el nivel de creencias irracionales que tienen los usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022</p> <p><b>Problema específico</b> ¿Cuál es el nivel de la necesidad de aceptación por parte de los demás en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022?</p> <p>¿Cuál es el nivel de altas expectativas en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar el nivel de creencias irracionales en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022</p> <p><b>Objetivo específico</b> Describir el nivel de necesidad de aceptación por parte de los demás en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022.</p> <p>Describir el nivel de altas expectativas en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022.</p>	<p>Cuando se tiene una investigación descriptiva simple con una sola variable no se pone hipótesis. Al respecto “Las hipótesis en estudios descriptivos son usadas en algunos casos para intentar pronosticar valores o datos que son sometidos a medición, sin embargo, no en todas las investigaciones son necesaria su formulación, puesto que una hipótesis trata de probar y explicar tentativamente un fenómeno estudiado. (Hernández et al., 2014).</p>	<p>Creencias Irracionales</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de aceptación</li> <li>• Altas expectativas</li> <li>• Culpabilización</li> <li>• Intolerancia a la frustración</li> <li>• Preocupación y ansiedad</li> <li>• Irresponsabilidad emocional</li> <li>• Evitación de problemas</li> <li>• Dependencia</li> </ul>	<p><b>Método de investigación</b> Científico – Descriptivo</p> <p><b>Tipo de investigación</b> Básica</p> <p><b>Nivel de investigación</b> Nivel descriptivo</p> <p><b>Diseño de investigación</b> Descriptivo simple. Cuyo diagrama es:  M ----- O</p> <p><b>Población</b> Usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres (120 usuarios) Técnica: Cuestionario</p> <p><b>Muestreo</b></p>

	<p>distrito de San Martin de Porres Lima, 2022?  ¿Cuál es el nivel de culpabilización en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martin de Porres Lima, 2022?  ¿Cuál es el nivel de intolerancia a la frustración en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martin de Porres Lima, 2022?  ¿Cuál es el nivel de preocupación y ansiedad en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martin de Porres Lima, 2022?  ¿Cuál es el nivel de irresponsabilidad emocional en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad terapéutica del distrito de San Martin de Porres Lima, 2022?</p>	<p>Describir el nivel de culpabilización en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martin de Porres Lima, 2022.  Describir el nivel de intolerancia a la frustración en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martin de Porres Lima, 2022.  Describir el nivel de preocupación y ansiedad  Describir el nivel de irresponsabilidad en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martin de Porres Lima, 2022.  Describir el nivel de evitación de problemas en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martin de Porres Lima, 2022.  Describir el nivel de dependencia en usuarios de la Aso-</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indefensión</li> <li>• Perfeccionismo</li> </ul>	<p>No probabilístico  <b>Muestra</b>  95 Usuarios de la comunidad.</p>
--	---	---	--	---	--

	<p>¿Cuál es el nivel de evitación de problemas en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022?</p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022?</p> <p>¿Cuál es el nivel de Indefensión en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022?</p> <p>¿Cuál es el nivel de perfeccionismo en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022?</p>	<p>ciación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022.</p> <p>Describir el nivel de indefensión en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022.</p> <p>Describir el nivel de perfeccionismo en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres Lima, 2022.</p>			
--	---	---	--	--	--

**Anexo 2.** Matriz de operacionalización de variables

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Creencias irracionales	Necesidad de Aceptación	Muestran la necesidad de aceptación por parte de los demás	(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10);	Nominal  Valoración 1: No estoy de acuerdo 2: Estoy de acuerdo .
	Altas Expectativas	Muestran altas expectativas en su vivir diario	11, 12, 13, 14, 15,16,17,18,19,20	
	Culpabilización	Se sienten con conductas de culpabilización	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30	
	Intolerancia A La Frustración	Se muestran con intolerancia a la frustración frente a hechos	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40	
	Preocupación Y Ansiedad	Se muestran con preocupación y ansiedad en los acontecimientos que pasa	41,42,43,44,45,46,47,48,49,50	
	Irresponsabilidad Emocional	Muestra con irresponsabilidad emocional	51,52,53,54,55,56,57,58,59,60	
	Evitación De Problemas	Muestra con actitud de evitación de problemas	61,62,63,64,65,66,67,68,69,70	
	Dependencia	Se muestran con dependencia frente a otros	71,72,73,74,75,76,77,78,79,80	
	Indefensión	Se muestran con indefensión	81,82,83,84,85,86,87,88,89,90	
	Perfeccionismo	Se muestran con actitud de perfeccionismo	91,92,93,94,95,96,97,98,99,100	



### Anexo 3. Matriz de Operacionalización del instrumento

variable	dimensión	Indicador	Ítems	Escala de valoración	Escala de medición	Instru-mento
Creencias irracionales	Necesidad de Aceptación	Muestran la necesidad de aceptación por parte de los demás	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	1: No estoy de acuerdo 2: Estoy de acuerdo	Nominal	Registro de Opiniones e Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis
			Odio equivocarme en algo.			
			La gente que se equivoca, tiene lo que se merece.			
			Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.			
			Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.			
			Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.			
			Normalmente, aplazo las decisiones importantes.			
			Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.			
	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”.					
	Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.					
	Altas Expectativas	Muestran altas expectativas en su vivir diario	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.			
			Evito las cosas que no puedo hacer bien.			
			Hay demasiadas personas malas que quedan impunes			
			Las frustraciones me distorsionan			
			A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos			
			Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros			
Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes						
En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.						

			Es casi imposible superar la influencia del pasado					
			Me gusta disponer de muchos recursos.					
	Culpabilización	Se sienten con conductas de culpabilizarían	Quiero gustar a todo el mundo					
			No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.					
			Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.					
			Las cosas deberían ser distintas a como son.					
			Yo provoqué mi propio mal humor.					
			A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza					
			Evito enfrentarme a los problemas					
			Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía					
			Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro					
			Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer					
			Intolerancia A La Frustración	Se muestran con intolerancia a la frustración frente a hechos	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.			
					Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.			
	La inmoralidad debería castigarse severamente.							
	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.							
	El estado de las personas, desgraciadamente, normalmente se debe a sí mismas.							
	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.							
	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.							
	Hay determinadas personas de las que dependo mucho.							
	La gente sobrevalora la influencia del pasado.							
	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.							
	Preocupación Y Ansiedad	Se muestran con preocupaciones	Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío.					
			Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.					

		<p>ción y ansiedad en los acontecimientos que pasa</p>	<p>Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores.</p> <p>Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gustan.</p> <p>Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.</p> <p>No puedo soportar correr riesgos.</p> <p>La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.</p> <p>Me gusta valerme por mí mismo</p> <p>Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más cómo me gustaría ser.</p> <p>Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.</p>			
	Irresponsabilidad Emocional	Muestra con irresponsabilidad emocional	<p>Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.</p> <p>Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas.</p> <p>El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.</p> <p>Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.</p> <p>Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.</p> <p>Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.</p> <p>Raramente aplazo las cosas.</p> <p>Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.</p> <p>Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.</p> <p>Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.</p>			
	Evitación De Problemas	Muestra con actitud de evitación de problemas	<p>Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.</p> <p>Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.</p> <p>Todo el mundo es, esencialmente, bueno.</p> <p>Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.</p>			

			Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.			
			Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.			
			Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.			
			Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.			
			Somos esclavos de nuestro pasado.			
			A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.			
	Dependencia	Se muestran con dependencia frente a otros	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.			
			Me trastorna cometer errores.			
			No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.			
			Yo disfruto honradamente de la vida.			
			Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.			
			Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.			
			Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.			
			Pienso que es fácil buscar ayuda.			
			Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.			
			Me encanta estar tumbado.			
	Indefensión	Se muestran con indefensión	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.			
			Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.			
			Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.			
			La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.			
			Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo			

			Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.			
			No me gustan las responsabilidades.			
			No me gusta depender de los demás.			
			Básicamente, la gente nunca cambia.			
			La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.			
	Perfeccionismo	Se muestran con actitud de perfeccionismo	Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.			
			No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.			
			Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.			
			Raramente me importunan los errores de los demás.			
			El hombre construye su propio infierno interior.			
			Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.			
			Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable			
			He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.			
			No miro atrás con resentimiento.			
			No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.			

**Anexo 4.** Instrumento de investigación

**INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS**  
**REGISTRO DE OPINIONES**

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

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

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

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

	<b>No es- toy De acuerdo</b>	<b>Estoy De acuerdo</b>	<b>Pun- tua- ción</b>
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.			
2. Odio equivocarme en algo.			
3. La gente que se equivoca, tiene lo que se merece.			
4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.			
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.			
6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.			
7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes.			
8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.			
9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas".			

10. Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.			
11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.			
12. Evito las cosas que no puedo hacer bien.			
13. Hay demasiadas personas malas que quedan impunes			
14. Las frustraciones me distorsionan			
15. A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tienen de ellos			
16. Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros			
17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes			
18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.			
19. Es casi imposible superar la influencia del pasado			
20. Me gusta disponer de muchos recursos.			
21. Quiero gustar a todo el mundo			
22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.			
23. Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.			
24. Las cosas deberían ser distintas a como son.			
25. Yo provoco mi propio mal humor.			
26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza			
27. Evito enfrentarme a los problemas			
28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía			
29. Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro			

30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer			
31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.			
32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.			
33. La inmoralidad debería castigarse severamente.			
34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.			
35. El estado de las personas, normalmente se debe a sí mismas.			
36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.			
37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.			
38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho.			
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.			
40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.			
41. Si no gusta a los demás, es su problema, no el mío.			
42. Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.			
43. Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores.			
44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.			
45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.			
46. No puedo soportar correr riesgos.			
47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.			
48. Me gusta valerme por mí mismo			



49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más cómo me gustaría ser.			
50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.			
51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.			
52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas.			
53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.			
54. Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.			
55. Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.			
56. Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.			
57. Raramente aplazo las cosas.			
58. Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.			
59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.			
60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.			
61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.			
62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.			
63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.			
64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.			
65. Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.			
66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.			
67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.			

68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.			
69. Somos esclavos de nuestro pasado.			
70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.			
71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.			
72. Me trastorna cometer errores.			
73. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.			
74. Yo disfruto honradamente de la vida.			
75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.			
76. Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.			
77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.			
78. Pienso que es fácil buscar ayuda.			
79. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.			
80. Me encanta estar tumbado.			
81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.			
82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.			
83. Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.			
84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.			
85. Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo			
86. Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.			
87. No me gustan las responsabilidades.			

88. No me gusta depender de los demás.			
89. Básicamente, la gente nunca cambia.			
90. La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.			
91. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.			
92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.			
93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.			
94. Raramente me importunan los errores de los demás.			
95. El hombre construye su propio infierno interior.			
96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.			
97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable			
98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.			
99. No miro atrás con resentimiento.			
100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.			

## Anexo 5. Autorización para realizar el Proyecto de Investigación

### AUTORIZACIÓN

**Autorización de trabajo de investigación (tesis)**

Por medio de la presente, el director de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica Novo World, en atención a la solicitud presentada, se le autoriza a la bachiller **RAIZA LUZ QUISPE MARTINEZ** identificado con número de DNI: **71941172** de la Universidad Peruana Los Andes, que realice la ejecución de su trabajo de investigación titulado "**Creencias Irracionales en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres -Lima 2022.**" Es así que se autoriza y que se aplique el instrumento Inventario de Creencias Irracionales de Alberth Ellis en los usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica Novo World. Por lo cual la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica, brindará todas las facilidades de atención necesaria para el desarrollo del trabajo de investigación.

Lima, 25 de Julio del 2022



ASOCIACIÓN CULTURAL COMUNIDAD TERAPÉUTICA  
NOVO WORLD  
*[Handwritten Signature]*  
CIRIO VILCA CACHA  
ADMINISTRADOR

## Anexo 6. Constancia de haber realizado el Proyecto de Investigación

### CONSTANCIA

Por medio de la presente, en mi calidad de director de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica Novo World, doy constancia de que la bachiller **RAIZA LUZ QUISPE MARTINEZ** identificado con número de DNI: **71941172** de la Universidad Peruana Los Andes, como parte de su trabajo de investigación(tesis) cuyo título "**Creencias Irracionales en usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica del distrito de San Martín de Porres -Lima 2022.**" Ha realizado la aplicación del instrumento Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis en los usuarios de la Asociación Cultural Comunidad Terapéutica.

Se hace entrega de la presente constancia para fines correspondientes.

Lima, 28 de Setiembre del 2022



  
ASOCIACIÓN CULTURAL COMUNIDAD TERAPÉUTICA  
NOVO WORLD  
CIRÓ VILCA CACHA  
ADMINISTRADOR

## Anexo 7. Confiabilidad del instrumento

### Confiabilidad

Se realizó la prueba piloto con 15 usuarios

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	15	100,0

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

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,868	100

Siendo el valor de alfa de cronbach 0,868 se ubica en confiabilidad alta

Anexo 8. Validez del instrumento

**NOMBRE DEL INSTRUMENTOS: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS**

N°	JUICIO		¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿El orden de esta pregunta es el adecuado?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado?	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS
	ÍTEMS								
1	<b>DIMENSIÓN 1: NECESIDAD DE ACEPTACION</b>								
	N° DE ÍTEM	PREGUNTAS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	01°	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	02°	Odio equivocarme en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	03°	La gente que se equivoca, tiene lo que se merece.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	04°	Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	05°	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	06°	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	07°	Normalmente, aplazo las decisiones importantes.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
08°	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

	09°	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	10°	Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	<b>DIMENSIÓN 2: ALTAS EXPECTATIVAS</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	11°	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	12°	Evito las cosas que no puedo hacer bien.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	13°	Hay demasiadas personas malas que quedan impunes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	14°	Las frustraciones me distorsionan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	15°	A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tienen de ellos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	16°	Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	17°	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	18°	En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	19°	Es casi imposible superar la influencia del pasado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	20°	Me gusta disponer de muchos recursos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	<b>DIMENSION 3: CULPABILIZACION</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	21°	Quiero gustar a todo el mundo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	22°	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



	23°	Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	24°	Las cosas deberían ser distintas a como son.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	25°	Yo provoco mi propio mal humor.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	26°	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	27°	Evito enfrentarme a los problemas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	28°	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	29°	Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	30°	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>4</b>	<b>DIMENSION 4: INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION</b>								
	<small>N° DE ITEM</small>	<small>PREGUNTA</small>							
	31°	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	32°	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	33°	La inmoralidad debería castigarse severamente.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	34°	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	35°	El estado de las personas, normalmente se debe a sí mismas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	36°	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	37°	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	38°	Hay determinadas personas de las que dependo mucho.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	39°	La gente sobrevalora la influencia del pasado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	40°	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>5</b>	<b>DIMENSION 5: PREOCUPACION Y ANSIEDAD</b>								
	Nº DE ITEM	PREGUNTA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	41°	Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	42°	Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	43°	Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	44°	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	45°	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	46°	No puedo soportar correr riesgos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	47°	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	48°	Me gusta valerme por mí mismo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	49°	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más cómo me gustaría ser.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	50°	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	<b>DIMENSION 6: IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL</b>								
	Nº DE ÍTEM	PREGUNTA							
	51°	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	52°	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	53°	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	54°	Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	55°	Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	56°	Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	57°	Raramente aplazo las cosas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	58°	Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	59°	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	60°	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	<b>DIMENSION 7: EVITACION DE PROBLEMAS</b>								
	Nº DE ÍTEM	RESPUESTA							
	61°	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	


	62°	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	63°	Todo el mundo es, esencialmente, bueno.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	64°	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	65°	Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	66°	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	67°	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	68°	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	69°	Somos esclavos de nuestro pasado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	70°	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>8</b>	<b>DIMENSION 8: DEPENDENCIA</b>								
	Nº DE ITEMS	RESPUESTA							
	71°	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	72°	Me trastorna cometer errores.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	73°	No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	74°	Yo disfruto honradamente de la vida.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	75°	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	76°	Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	77°	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	78°	Pienso que es fácil buscar ayuda.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	79°	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	80°	Me encanta estar tumbado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>9</b>	<b>DIMENSION 8: INDEFENSION</b>								
	Nº DE ITEMS	RESPUESTA							
	81°	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	82°	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	83°	Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	84°	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	85°	Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	86°	Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	87°	No me gustan las responsabilidades.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	88°	No me gusta depender de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	89°	Básicamente, la gente nunca cambia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	90°	La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>10</b>	<b>DIMENSION 9: PERFECCIONISMO</b>								
	Nº DE ITEMS	RESPUESTA							

91°	Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
92°	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
93°	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
94°	Raramente me importunan los errores de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
95°	El hombre construye su propio infierno interior.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
96°	Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
97°	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
98°	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
99°	No miro atrás con resentimiento.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
100°	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

Lima, 01 de Agosto del 2022



Mg. Rodolfo Guibovich Del Carpio  
PSICOLOGO  
C.Ps.P. 25721

---

Firma  
Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio  
DNI:06242879

**NOMBRE DEL INSTRUMENTOS: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS**

N°	JUICIO		¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿El orden de esta pregunta es el adecuado?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado?	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS
	ÍTEMS								
1	<b>DIMENSIÓN 1: NECESIDAD DE ACEPTACION</b>								
	N° DE ÍTEM	PREGUNTAS							
	01°	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	02°	Odio equivocarme en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	03°	La gente que se equivoca, tiene lo que se merece.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	04°	Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	05°	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	06°	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	07°	Normalmente, aplazo las decisiones importantes.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	08°	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	09°	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	10°	Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	<b>DIMENSIÓN 2: ALTAS EXPECTATIVAS</b>								

	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	11°	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	12°	Evito las cosas que no puedo hacer bien.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	13°	Hay demasiadas personas malas que quedan impunes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	14°	Las frustraciones me distorsionan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	15°	A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tienen de ellos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	16°	Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	17°	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	18°	En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	19°	Es casi imposible superar la influencia del pasado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	20°	Me gusta disponer de muchos recursos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	<b>DIMENSION 3: CULPABILIZACION</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	21°	Quiero gustar a todo el mundo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	22°	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	23°	Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	24°	Las cosas deberían ser distintas a como son.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



	25°	Yo provocho mi propio mal humor.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	26°	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	27°	Evito enfrentarme a los problemas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	28°	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	29°	Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	30°	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>4</b>	<b>DIMENSION 4: INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION</b>								
	<small>N° DE ITEM</small>	<b>PREGUNTA</b>							
	31°	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	32°	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	33°	La inmoralidad debería castigarse severamente.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	34°	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	35°	El estado de las personas, normalmente se debe a sí mismas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	36°	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	37°	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	38°	Hay determinadas personas de las que dependo mucho.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	39°	La gente sobrevalora la influencia del pasado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	40°	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>5</b>	<b>DIMENSION 5: PREOCUPACION Y ANSIEDAD</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	41°	Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	42°	Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	43°	Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	44°	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	45°	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	46°	No puedo soportar correr riesgos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	47°	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	48°	Me gusta valerme por mí mismo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	49°	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más cómo me gustaría ser.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	50°	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>6</b>	<b>DIMENSION 6: IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL</b>								

	N° DE ÍTEM	PREGUNTA							
	51°	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	52°	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	53°	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	54°	Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	55°	Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	56°	Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	57°	Raramente aplazo las cosas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	58°	Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	59°	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	60°	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>7</b>	<b>DIMENSION 7: EVITACION DE PROBLEMAS</b>								
	N° DE ÍTEM	RESPUESTA							
	61°	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	62°	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	63°	Todo el mundo es, esencialmente, bueno.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	64°	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	65°	Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	66°	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	67°	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	68°	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	69°	Somos esclavos de nuestro pasado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	70°	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>8</b>	<b>DIMENSION 8: DEPENDENCIA</b>								
	N° DE ITEMS	RESPUESTA							
	71°	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	72°	Me trastorna cometer errores.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	73°	No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	74°	Yo disfruto honradamente de la vida.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	75°	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	76°	Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	77°	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	78°	Pienso que es fácil buscar ayuda.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	79°	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	80°	Me encanta estar tumbado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>9</b>	<b>DIMENSION 8: INDEFENSION</b>								
	N° DE ITEMS	RESPUESTA							
	81°	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	82°	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	83°	Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	84°	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	85°	Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	86°	Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	87°	No me gustan las responsabilidades.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	88°	No me gusta depender de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	89°	Básicamente, la gente nunca cambia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	90°	La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
<b>10</b>	<b>DIMENSION 9: PERFECCIONISMO</b>								
	N° DE ITEMS	RESPUESTA							

91°	Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
92°	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
93°	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
94°	Raramente me importunan los errores de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
95°	El hombre construye su propio infierno interior.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
96°	Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
97°	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
98°	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
99°	No miro atrás con resentimiento.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
100°	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

Huancayo, 01 de agosto del 2022



Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra  
C.Ps.P. 7242

Firma

Nombre y Apellidos: Madeleine Paredes Gutarra  
DNI N°09542857

**NOMBRE DEL INSTRUMENTOS: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS**

N°	JUICIO		¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿El orden de esta pregunta es el adecuado?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado?	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS
	ÍTEMS								
1	<b>DIMENSIÓN 1: NECESIDAD DE ACEPTACION</b>								
	N° DE ÍTEM	PREGUNTAS							
	01°	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	02°	Odio equivocarme en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	03°	La gente que se equivoca, tiene lo que se merece.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	04°	Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	05°	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	06°	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	07°	Normalmente, aplazo las decisiones importantes.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	08°	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	09°	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	10°	Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	<b>DIMENSIÓN 2: ALTAS EXPECTATIVAS</b>								

	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	11°	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	12°	Evito las cosas que no puedo hacer bien.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	13°	Hay demasiadas personas malas que quedan impunes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	14°	Las frustraciones me distorsionan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	15°	A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tienen de ellos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	16°	Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	17°	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	18°	En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	19°	Es casi imposible superar la influencia del pasado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	20°	Me gusta disponer de muchos recursos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	<b>DIMENSION 3: CULPABILIZACION</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	21°	Quiero gustar a todo el mundo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	22°	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	23°	Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	24°	Las cosas deberían ser distintas a como son.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



	25°	Yo provoco mi propio mal humor.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	26°	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	27°	Evito enfrentarme a los problemas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	28°	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	29°	Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	30°	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>4</b>	<b>DIMENSION 4: INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION</b>								
	<small>N° DE ITEM</small>	<b>PREGUNTA</b>							
	31°	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	32°	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	33°	La inmoralidad debería castigarse severamente.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	34°	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	35°	El estado de las personas, normalmente se debe a sí mismas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	36°	No me preocupop por no poder evitar que algo ocurra.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	37°	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

	38°	Hay determinadas personas de las que dependo mucho.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	39°	La gente sobrevalora la influencia del pasado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	40°	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>5</b>	<b>DIMENSION 5: PREOCUPACION Y ANSIEDAD</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
	41°	Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	42°	Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	43°	Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	44°	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	45°	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	46°	No puedo soportar correr riesgos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	47°	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	48°	Me gusta valerme por mí mismo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	49°	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más cómo me gustaría ser.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	50°	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>6</b>	<b>DIMENSION 6: IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL</b>								

	N° DE ÍTEM	PREGUNTA							
	51°	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	52°	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	53°	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	54°	Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	55°	Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	56°	Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	57°	Raramente aplazo las cosas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	58°	Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	59°	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	60°	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>7</b>	<b>DIMENSION 7: EVITACION DE PROBLEMAS</b>								
	N° DE ÍTEM	RESPUESTA							
	61°	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	62°	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	63°	Todo el mundo es, esencialmente, bueno.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

	64°	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	65°	Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	66°	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	67°	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	68°	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	69°	Somos esclavos de nuestro pasado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	70°	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>8</b>	<b>DIMENSION 8: DEPENDENCIA</b>								
	N° DE ITEMS	RESPUESTA							
	71°	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	72°	Me trastorna cometer errores.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	73°	No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	74°	Yo disfruto honradamente de la vida.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	75°	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	76°	Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

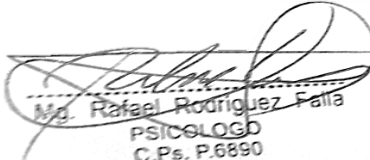
	77°	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	78°	Pienso que es fácil buscar ayuda.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	79°	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	80°	Me encanta estar tumbado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>9</b>	<b>DIMENSION 8: INDEFENSION</b>								
	N° DE ITEMS	RESPUESTA							
	81°	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	82°	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	83°	Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	84°	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	85°	Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	86°	Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	87°	No me gustan las responsabilidades.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	88°	No me gusta depender de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	89°	Básicamente, la gente nunca cambia.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	90°	La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>10</b>	<b>DIMENSION 9: PERFECCIONISMO</b>								
	N° DE ITEMS	RESPUESTA							

91°	Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
92°	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
93°	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
94°	Raramente me importunan los errores de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
95°	El hombre construye su propio infierno interior.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
96°	Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
97°	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
98°	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
99°	No miro atrás con resentimiento.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
100°	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

Es un estudio que enriquece el campo de tratamiento de las adicciones.

Lima, 01 de Agosto del 2022



Mg. Rafael Rodríguez Falla  
PSICÓLOGO  
C.Ps. P.6890

Firma

Nombre y Apellidos: Rafael Rodríguez Falla  
DNI N° 09951176









## Anexo 11. Consentimiento Informado



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada “CREENCIAS IRRACIONALES EN USUARIOS DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL COMUNIDAD TERAPÉUTICA DEL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES LIMA, 2022”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: “Bach. Raiza Luz Quispe Martínez”

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Lima, 8 de agosto del 2022.

#### 1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Quispe Martínez Raiza

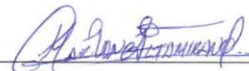
Luz

D.N.I. N° 71941172.

N° de teléfono/celular: 986896176.

Email: [raizaluzqm@gmail.com](mailto:raizaluzqm@gmail.com)

Firma: 



DNI: 43005089

#### 2. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Joan Manuel Castillo Bernia

D.N.I. N° 20090030

N° de teléfono/celular: 985851935

Email: [d.jcastillob@upla.edu.pe](mailto:d.jcastillob@upla.edu.pe)

Firma: 

#### 3. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Carla Romina Hugo

D.N.I. N° 45536838

N° de teléfono/celular: 970980297

Email: [psicomiss.carla@gmail.com](mailto:psicomiss.carla@gmail.com)

Firma:



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada “CREENCIAS IRRACIONALES EN USUARIOS DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL COMUNIDAD TERAPÉUTICA DEL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES LIMA, 2022”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: “Bach. Raiza Luz Quispe Martínez”

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Lima, 8 de agosto del 2022.

**1. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: Quispe Martínez Raiza  
Luz

D.N.I. N° 71941172.

N° de teléfono/celular: 986896176.

Email: [raizaluzqm@gmail.com](mailto:raizaluzqm@gmail.com)

Firma:



DNI: 25 83 8602

**2. Asesor(a) de investigación**

Apellidos y nombres: Joan Manuel Castillo Bernia

D.N.I. N° 20090030

N° de teléfono/celular: 985851935

Email: [djcastillob@upla.edu.pe](mailto:djcastillob@upla.edu.pe)

Firma:

**3. Asesor(a) de investigación**

Apellidos y nombres: Carla Romina Hugo

D.N.I. N° 45536838

N° de teléfono/celular: 970980297

Email: [psicomiss.carla@gmail.com](mailto:psicomiss.carla@gmail.com)

Firma:

## Anexo 12. Declaración de Confidencialidad

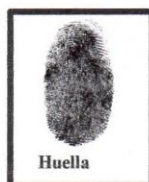


**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

### DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Bach, Quispe Martinez Raiza Luz identificado (a) con DNI N° 71941172 egresado de la escuela profesional de Psicología habiendo implementado, el proyecto de investigación titulado “CREENCIAS IRRACIONALES EN USUARIOS DE UNA COMUNIDAD TERAPÉUTICA EN EL DISTRITO DE INDEPENDENCIA-LIMA 2022”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Lima, 25 de agosto del 2022.



Bach. Quispe Martinez Raiza Luz

### Anexo 13. Compromiso de Autoría



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

---

**COMPROMISO DE AUTORIA**

En la fecha, yo Bach, Quispe Martinez Raiza Luz identificado (a) con DNI N° 71941172 domiciliado en la Calle Daniel Alcides Carrión N° 306 Urb. Primavera-San Borja, bachiller de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana los Andes, me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación “CREENCIAS IRRACIONALES EN USUARIOS DE LA ASOCIACION CULTURAL COMUNIDAD TERAPÉUTICA DEL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES-LIMA 2022”, se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio etc, y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Lima, 25 de Agosto del 2022.



---

Bach. Quispe Martinez Raiza Luz

**Anexo 14.** Criterio de Jueces

**CRITERIO DE JUECES**


Nombre y apellidos del juez : Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio.  
Formación académica : Universidad Nacional Federico Villarreal  
Áreas de experiencia laboral : Psicología Clínica.  
Tiempo : 30 años  
Cargo actual : Docente Universitario  
Institución : Universidad Privada del Norte, Universidad Cesar  
Vallejo, Universidad Tecnológico del Perú

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
“INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS”**

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

**OBSERVACIONES.....**

Lima, 01 de Agosto del 2022



Mg. Rodolfo Guibovich Del Carpio  
PSICOLOGO  
C.Ps.P. 25721

---

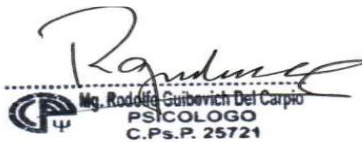
Firma  
Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio  
DNI: 06242879

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio, con Documento Nacional de Identidad N° 06242879, certifico que realicé el juicio de experto del instrumento INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS, presentado por la Bach. Raiza Luz Quispe Martinez con DNI N° 71941172, la cual solicita el apoyo a fin de realizar la investigación: CREENCIAS IRRACIONALES EN USUARIOS DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL COMUNIDAD TERAPÉUTICA DEL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES-LIMA 2022. en la ciudad de Lima.

Lima, 01 de Agosto del 2022



Mg. Rodolfo Guibovich Del Carpio  
PSICOLOGO  
C.Ps.P. 25721

---

Firma

Mg. Rodolfo Guibovich del Carpio

DNI: 06242879

**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : Mg. Rafael Rodríguez Falla  
**TÍTULO PROFESIONAL** : Licenciado en Psicología  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : Bachiller en Psicología  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN** : Universidad de San Martín de Porres  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : Maestro en Psicología  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN** : Universidad de San Martín de Porres  
**ESPECIALIDAD** : Tratamiento en adicciones  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 23 años  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : Human Gold Visión S.A.C  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : Director General  
**TRABAJOS PUBLICADOS** : PBC Años UNODC  
**OTROS MERITOS** : Becario de Naciones Unidas

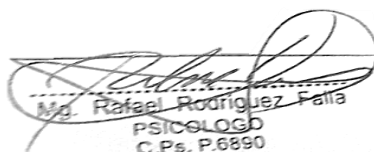
**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
“INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS”**

ADECUADO <sup>1</sup>  MEDIANAMENTE ADECUADO  INADECUADO

3

OBSERVACIONES.....

Lima, 01 de Agosto del 2022



Mg. Rafael Rodríguez Falla  
PSICÓLOGO  
C.Ps. P.6890

Firma

Nombre y Apellidos: Rafael Rodríguez Falla  
DNI N° 09951176

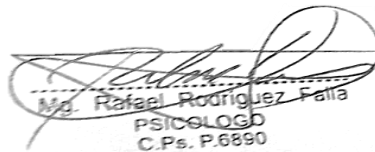


# Constancia

Juicio de experto

Yo, Rafael Rodriguez Falla con Documento Nacional de Identidad N° 09951176 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS, presentado por la Bach. Raiza Luz Quispe Martinez con DNI N° 71941172, la cual solicita el apoyo a fin de realizar la investigación: CREENCIAS IRRACIONALES EN USUARIOS DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL COMUNIDAD TERAPÉUTICA DEL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES-LIMA 2022. en la ciudad de Lima.

Lima, 02 de Agosto del 2022



Md. Rafael Rodriguez Falla  
PSICÓLOGO  
C.Ps. P.6890

---

Firma

Nombre y Apellidos: Rafael Rodriguez Falla

DNI N° 09951176

## CRITERIO DE JUECES

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : Madeleine Paredes Gutarra  
**TÍTULO PROFESIONAL** : PSICÓLOGA  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : PSICÓLOGA  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN** : Universidad Inca Garcilaso de la Vega  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : Magister  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN** : Universidad Cesar Vallejo  
**ESPECIALIDAD** : Psicología Educativa  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 26 años  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : Universidad Peruana los Andes  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : Docente Universitaria

### EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO “INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS”

ADECUADO 1

MEDIANAMENTE ADECUA

INADECUA

3

OBSERVACIONES.....

Lima, 01 de agosto del 2022


Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra  
C.Ps.P. 7242

Firma

Nombre y Apellidos: Madeleine Paredes Gutarra

DNI N° 09542857

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Madeleine E. Paredes Gutarra, con Documento Nacional de Identidad N° 09542857 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS, presentado por la Bach. Raiza Luz Quispe Martinez con DNI N° 71941172, la cual solicita el apoyo a fin de realizar la investigación: CREENCIAS IRRACIONALES EN USUARIOS DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL COMUNIDAD TERAPÉUTICA DEL DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRES-LIMA 2022. en la ciudad de Lima.

Lima, 5 de agosto del 2022



Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra  
C.Ps.P. 7242

---

Firma

Nombre y Apellidos: Madeleine Paredes Gutarra

DNI N° 09542857

**Anexo 15.** Fotos de la aplicación del instrumento





