

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA
SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA



TITULO:

**IDEAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE
QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO NACIONAL
REPÚBLICA DE PANAMÁ DEL DISTRITO DE LA VICTORIA
MATRICULADOS EN EL AÑO 2016**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA HUMANA**

AUTOR:

ANA CLAUDIA MONTENEGRO HUARACHI

LIMA – PERÚ

2017

DEDICADO A:

A MI HIJO, EL MOTOR DE MIS ÉXITOS.

A MIS PADRES POR SER UN EJEMPLO PARA MI VIDA.

AGRADECIMIENTOS

A mi universidad por la formación que me ha brindado a lo largo de estos años.

Al colegio República de Panamá, especialmente a la Dirección de Secundaria por todo el apoyo y colaboración que se me brindó en la obtención de la muestra.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivos principales cuantificar y describir la incidencia de ideas irracionales que causen trastorno emocional, así como los niveles de autoestima de los estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016. Bajo un diseño descriptivo simple, de corte transversal, utilizando como muestra la población total de 120 estudiantes de dicha Institución Educativa y usando como instrumentos psicométricos el Test Stanley Coopersmith (Versión: Jóvenes) y el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis, se llegó a la conclusión que un 3% de la muestra examinada posee baja autoestima a nivel de escala general, mientras que un 33.33% evidencia autoestima baja a nivel familiar (hogar -padres), asimismo se evidenció que un 44.10% de la muestra estudiada tiene al menos una idea irracional que le causa algún tipo de trastorno emocional, siendo la idea irracional: “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” las más recurrente.

ABSTRACT

The main objective of the present research is to quantify and describe the incidence of irrational ideas that cause emotional upset, as well as the self-esteem levels of the fifth year high school students of the public school called "Republican of Panamá" from the District of La Victoria enrolled in the year 2016. Using a simple cross-sectional descriptive design, using as a sample the total population of 120 students of this Educational Institution and using the Stanley Coopersmith Test (Young version) and the Ellis Irrational Belief Inventory, as psychometric instruments. The conclusion is that 3% of the sample examined has low self-esteem at a general scale level, while 33.33% show low self-esteem at the family level (home-parents), also showed that 44.10% of the sample studied has at least an irrational idea that causes him some kind of emotional disorder, the irrational idea being: "You should feel fear or anxiety about anything unknown, uncertain or potentially dangerous" is the most recurrent one.

INTRODUCCIÓN

En Perú son pocos los estudios descriptivos realizados en cuanto a las ideas irracionales que pueda poseer determinada población, dentro de nuestra búsqueda se encontró unos pocos estudios correlacionales, en poblaciones específicas como drogodependientes, personas con ideación suicida, personas que sufren depresión, o personas que sufrían violencia física, sin embargo el presente estudio tiene como población la singularidad que lo heterogéneo en el grupo es su condición de estudiantes en un prestigioso Colegio Nacional.

El marco teórico al que nos hemos aproximado al enfocar las ideas irracionales es el correspondiente a Albert Ellis, autor de la T.R.E.C. (Terapia Racional Emotiva Conductual), el cual nos define la idea irracional como “la cognición, pensar, hablar o actuar sin la inclusión de la racionalidad” (Ellis, A., 1999), por lo cual utilizamos un instrumento basado en este enfoque.

Por otro lado, también resulta importante cuantificar la autoestima de la población que estamos analizando, no con una intención de correlación, sino más bien para tener una herramienta que pueda de forma psicométrica objetividad los niveles de valoración que tienen los estudiantes de sí mismos, de forma que se puedan hacer intervenciones psicológicas, en forma de charlas, talleres, conferencias o mediante el currículo oculto de los docentes y se pueda fortalecer esta característica en los estudiantes. Para estos efectos se realizó una

aproximación a la teoría de Coopersmith, utilizando el instrumento del mismo nombre, el cual transformó una realidad subjetiva en objetiva.

Ambos instrumentos al final de la investigación, han generado una cuantificación que será muy útil en los planes futuros de ayudar a los estudiantes a mejorar sus niveles de autoestima y poder racionalizar aquellas ideas poco funcionales que poseen, asimismo este trabajo nos brinda unos indicadores que podemos generalizar en otras realidades cercanas que puedan poseer las mismas características sociales.

ÍNDICE

LISTA DE TABLAS.....	10
LISTA DE FIGURAS.....	15
1. CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	20
1.2. Formulación del problema.....	22
1.2.1. Problemas principales.....	22
1.2.2. Problemas secundarios.....	22
1.3. Objetivos de la investigación.....	22
1.3.1. Objetivos generales.....	22
1.3.2. Objetivos específicos.....	23
1.4. Justificación de la investigación.....	23
1.4.1. Importancia de la investigación.....	23
1.4.2. Viabilidad de la investigación.....	24
1.5. Limitaciones del Estudio.....	25
2. CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación.....	27
2.2. Bases teóricas.....	31
2.3. Definición en términos básicos.....	53
3. CAPITULO III: HIPOTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACION	
3.1. Hipótesis de la investigación.....	55
3.1.1. Hipótesis General.....	55
3.2. Variables: Definición conceptual y operacional.....	55
4. CAPITULO IV: METODOLOGÍA	
4.1. Diseño metodológico.....	58

4.2. Diseño muestral, matriz de consistencia.....	59
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.	61
4.4. Técnicas de procesamiento de información.....	67
4.5. Técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de información.....	67
4.6. Aspectos éticos contemplados	68

5. CAPITULO V: ANALISIS Y DISCUSION

5.1. Análisis descriptivo, tablas de frecuencia, gráficos.....	69
5.2. Análisis de inferencias	115
5.3. Comprobación de Hipótesis, técnicas estadísticas empeladas.....	115
5.4. Discusión y conclusiones.....	115

ANEXOS Y APENDICES

Datos, fuentes de investigación	122
Pruebas psicológicas, cuestionarios o escalas utilizadas	125
Pruebas de validez y confiabilidad de los instrumentos	130

LISTA DE TABLAS

TABLA 01: Estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016 según género.

TABLA 02: Presencia de ideas irracionales que causen trastorno en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por alumno.

TABLA 03: Presencia de ideas irracionales que causen trastorno en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por alumno y por sexo.

TABLA 04: Ideas irracionales en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, consolidado.

TABLA 05: Idea irracional número 1: "para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 06: Idea irracional número 1: "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo

TABLA 07: Idea irracional número 2: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" en estudiantes de quinto año de

secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 08: Idea irracional número 2: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 09: Idea irracional número 3: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 10: Idea irracional número 3: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 11: Idea irracional número 4: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 12: Idea irracional número 4: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 13: Idea irracional número 5: "Los 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" en estudiantes

de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 14: Idea irracional número 5: "Los 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" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 15: Idea irracional número 6: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 16: Idea irracional número 6: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 17: Idea irracional número 7: "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 18: Idea irracional número 7: "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 19: Idea irracional número 8: " Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" en estudiantes de quinto año de secundaria del

Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 20: Idea irracional número 8: " Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 21: Idea irracional número 9: "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 22: idea irracional número 8: número 9: "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 23: Idea irracional número 10: "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

TABLA 24: Idea irracional número 10: "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 25: Niveles de autoestima en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, consolidado.

TABLA 26: Autoestima (escala general) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 27: Autoestima (con respecto a sí mismo) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.

TABLA 28: Autoestima (social pares) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 29: Autoestima (hogar padres) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

TABLA 30: Autoestima (escuela) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.

LISTA DE FIGURAS

GRÁFICO 01: Estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016 según género.

GRÁFICO 02: Presencia de ideas irracionales que causen trastorno en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por alumno.

GRÁFICO 03: Presencia de ideas irracionales que causen trastorno en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por alumno y por sexo.

GRÁFICO 04: Ideas irracionales en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, consolidado.

GRÁFICO 05: Idea irracional número 1: "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 06: Idea irracional número 1: "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 07: Idea irracional número 2: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" en estudiantes de quinto año de

secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 08: Idea irracional número 2: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 09: Idea irracional número 3: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 10: Idea irracional número 3: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 11: Idea irracional número 4: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 12: Idea irracional número 4: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 13: Idea irracional número 5: "Los 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" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional

República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 14: Idea irracional número 5: "Los 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" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 15: Idea irracional número 6: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 16: Idea irracional número 6: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 17: Idea irracional número 7: "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 18: Idea irracional número 7: "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 19: Idea irracional número 8: " Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" en estudiantes de quinto año de secundaria del

Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 20: Idea irracional número 8: " Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 21: Idea irracional número 9: "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 22: Idea irracional número 9: "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 23: Idea irracional número 10: "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 24: Idea irracional número 10: "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 25: Niveles de autoestima en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, consolidado.

GRÁFICO 26: Autoestima (escala general) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

GRÁFICO 27: Autoestima (con respecto a sí mismo) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.

GRÁFICO 28: Autoestima (social pares) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 29: Autoestima (hogar padres) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

GRÁFICO 30: Autoestima (escuela) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.

1. CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La psicología define al hombre como un ente biopsicosocial, desde esta perspectiva podemos afirmar que existe estrecha relación entre nuestros pensamientos, nuestras relaciones sociales e incluso nuestra salud. Ciertamente cuando existen pensamientos rumiativos, esto afecta directamente nuestra conducta, nuestra capacidad de adaptación al medio y al final esta disfuncionalidad terminan afectando al organismo en general.

Asimismo, la autoestima entendida como la capacidad de autoconfianza en sí mismos, es la suma de una adecuada autoimagen, un adecuado autoconcepto y un adecuado autoconocimiento, es fundamental para que la persona pueda afrontar de forma funcional sus relaciones sociales y también su área intrapsíquica, lo cual brinda al individuo un equilibrio emocional, que será clave para el bienestar del individuo. Sabemos pues que las ideas irracionales tienen un carácter meramente dogmático, irrefutable, que finalmente conducen al individuo a tener conductas exigentes o autodestructivas, lo cual hiere el carácter de adaptabilidad al medio que nos hace seres sociales.

Dichas exigencias muchas veces son enfocadas hacia sí mismo, creando metas irreales o inalcanzables, procurando sentimientos de frustración, enojo y otros de carácter negativo para la persona al no poder alcanzar dichas metas; otras veces las exigencias se enfocan hacia “el otro”, demandando que este se

adapte a mis pensamientos o deseos y al no conseguirlo los niveles de tolerancia se reducen, causando frustración, igual que el primer enfoque.

Es por ello que consideramos de especial importancia atacar este tipo de pensamientos desde una base de reconstrucción (o resignificación) cognitiva, así como es necesario lograr niveles de autoestima adecuados, para que bajo este binomio, el organismo pueda establecer un equilibrio, son diversas las investigaciones que se han trabajado con respecto a este tema, en el capítulo de correspondiente a los antecedentes podremos comprobar que incluso en investigación correlacionales enfocan una relación directa entre las ideas irracionales y la autoestima y bienestar de los examinados, por lo cual inferimos la gran importancia de tener una higiene mental adecuada para mantener el equilibrio mental de la persona y generar un bienestar generalizado no solo para la él sino también para los que lo rodean.

Asimismo, la autoestima conceptualizada como la capacidad de autovaloración y reconocimiento a sí mismo, siendo este un rasgo positivo y fundamental para el bienestar de la persona; construida en base del autoconcepto y la autoimagen, brindara al individuo un equilibrio emocional. Es propio de las personas con autoestima baja que tengan sentimientos negativos hacia si mismo, como puede ser la vergüenza o la culpa y en la esfera social sus relaciones interpersonales serán inadecuadas.

Es el caso que en el Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria, que hay alumnos con conductas que son indicadores de baja autoestima, las relaciones sociales dentro de las aulas son en algunos casos

tensas, por otro lado, muchos de los alumnos viven en entornos familiares disfuncionales en algunos casos y desestructurados en otros, por lo que se requiere hacer una medición de estos dos aspectos a fin de establecer un programa que pueda incidir en forma contundente en ambos factores y pueda mejorar el bienestar de los alumnos del quinto año de secundaria que pronto dejarán las aulas escolares para ingresar a ambientes universitarios o ambientes laborales.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problemas principales

- ¿Cuáles son las ideas irracionales en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016?
- ¿Cuáles son los niveles de autoestima en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016?

1.2.2. Problemas secundarios

- ¿Cuáles son las ideas irracionales en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016, según sexo?
- ¿Cuáles son los niveles de autoestima en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016, según sexo?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivos generales

- Identificar las Ideas Irracionales en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016.
- Identificar los niveles de autoestima en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las ideas irracionales en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.
- Identificar los niveles de autoestima en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Importancia de la investigación

Los pensamientos irracionales que se manifiesten a nivel de daño emocional influye negativamente en el pensamiento de las personas, pues al ser automáticos puede determinar un comportamiento inadecuado y desadaptativo que influya en las relaciones interpersonales, asimismo influye negativamente en el mundo intrapsíquico, es decir, los niveles de bienestar de la persona se ven influenciados de forma negativa. Asimismo la autoestima baja, hará

que la persona experimente sentimientos de frustración constantes, lo cual también altera el bienestar del individuo; por lo cual concluiremos infiriendo que en ambos casos la persona sufre y se ve limitado en alcanzar sus metas y logros personales, más aun en la edad de la adolescencia donde se está terminando de forjar la línea base de la personalidad que mantendrá por el resto de su vida.

La presente investigación fue de suma importancia para determinar el camino correcto en el abordaje de resignificación cognitiva de las ideas irracionales de los estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016; así como fue de igual importancia determinar los niveles de autoestima de los mismos, de forma que servirá para que el Departamento de Psicología de la institución pueda realizar un plan de intervención efectivo que abarque ambas realidades.

Seria incompleto enfocarse en una intervención de tipo cognitivo conductual hacia una u otra idea irracional, si es que no se tenía claro cuál es la prevalencia de estas.

Asimismo, la presente investigación es una herramienta importante para crear los planes terapéuticos del Departamento de Psicología del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria, que servirán de base para las futuras intervenciones psicológicas al resto de alumnado de dicho colegio.

1.4.2. Viabilidad de la investigación

La presente investigación es viable por los siguientes motivos:

- El tema a investigar posee bibliografía adecuada y abundante, por lo cual nuestro marco teórico conceptual es significativo.
- La muestra que nos sirvió de base para la investigación fue accesible, con el apoyo de la institución que nos permitió aplicar los instrumentos correspondientes.
- Los instrumentos para medir ambas variables son estandarizados a nuestro medio, mostrando la validez y confiabilidad necesarias para tener resultados objetivos.
- Por las características muestrales en su condición de probabilísticas, todos los participantes tuvieron la misma posibilidad de acceder a la evaluación, por lo cual la muestra es rica en diversidad de opiniones.
- Los participantes mostraron adecuada disponibilidad para la utilización de los instrumentos, colaborando de forma desinteresada.
- La investigadora cuenta con los conocimientos adecuados para llevar a cabo la investigación, gracias a la formación en cuanto a conocimientos y ética que ha obtenido de los años de estudios de pregrado.
- Por ultimo cabe indicar que existió disponibilidad de los recursos materiales para realizar la investigación.

1.5. Limitaciones del Estudio

Las limitaciones que encontramos en la presente investigación fueron las siguientes:

- El tamaño de la población y muestra evaluadas es poco significativo con respecto al universo general de los estudiantes de nivel escolar a nivel departamental y nacional, por lo cual sería muy osado hacer una generalización, requiriéndose estudios similares en diversos puntos de la ciudad y el país.
- El diseño de la muestra por su carácter descriptivo no nos permite hacer relaciones con otras variables importantes, como estilos de crianza, ambientes sociales, resiliencia, entre otras variables que nos ayudarían a entender la causa-efecto que determine la aparición de las ideas irracionales o los niveles de autoestima.

2. CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

En el presente trabajo de investigación, nos asesoramos de trabajos anteriores como referenciales al tema que estamos desarrollando, entre los que encontramos:

En el ámbito nacional:

Aspillaga Alayza, M. (2011), es su tesis denominada: “Creencias irracionales y estilo atribucional en un grupo de jóvenes abusadores de marihuana”, donde el principal objetivo fue describir la presencia de creencias irracionales y el estilo atribucional en una muestra de 40 jóvenes cuyas edad fluctuaban entre 18 y 25 años y cuya característica común era su adicción a la marihuana, usando como instrumentos el Registro de Opiniones de Ellis y la Escala de Estilo Atribucional (PASS), con un diseño de tipo descriptivo, no experimental, de corte trasversal, se llegó a la conclusión de que la creencia irracional: “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” fue la más frecuente (60% de los examinados), explicando que las personas buscan reducir la tensión causada por lo desconocido, incierto o potencialmente peligroso mediante estrategias tales como el consumir marihuana, asimismo la creencia irracional: “es más fácil evitar los problemas y responsabilidades que hacerles frente” (55%), justificando la alta puntuación en el hecho que esta droga suele generar efectos de alteración de percepción, pérdida de interés por las cosas, la procrastinación, etc., siendo utilizada en muchos casos como vía de escape de la realidad.

Asimismo, **García Arce, S. (2014)**, en su tesis llamada: “Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional”, cuyo objetivo fue revisar la ansiedad y creencias irracionales como trasfondo de las manifestaciones ansiosas como rasgo de personalidad o como estado, tomando como muestra un grupo de 130 estudiantes de medicina humana de la ciudad de Tarapoto, cuyas edad oscilaron entre 16 y 36 años, bajo un diseño correlacionas de corte trasversal, se llegó a conclusión que la creencia irracional asociada a la necesidad de afecto estaba estrechamente relacionada a la ansiedad como estado y rasgo, así como la creencia irracional asociada a la evitación de problemas estaban asociadas a la ansiedad como rasgo.

También, **Guzmán Grados, P. (2012)** en su investigación denominada: “Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio”, donde su objetivo fue determinar las ideas irracionales prevalecientes y su magnitud en los adolescentes con intento de suicidio, así como establecer las características de las dimensiones de la personalidad y explorar las relaciones entre estas variables, tomando como muestra a 57 adolescentes (38 mujeres, 19 varones) con edades que oscilan entre 14 y 18 años con un año de estudio secundario mínimamente que fueron internados en el Hospital Nacional Hipólito Unánue con razón de intento de suicidio comparándolos con 63 adolescente que fueron hospitalizados por otras causas, bajo un diseño de estudio correlacional de corte trasversal, que utilizó como instrumento al Inventario de Personalidad de Eysenck (E.P.I.), llegando a la conclusión de que los adolescente con intento de suicidio tienen mayor

cantidad de ideas irracionales en comparación con los que no han cometido tales intentos, así como que las ideas irracionales relacionado directamente con la inestabilidad emocional de los paciente internos por intento de suicidio, así como deviene en los problemas de adaptación social.

Por último, **Aguinaga Álvarez A. (2012)**, es su tesis denominada: “Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas y no víctimas de violencia infligida por la pareja”, cuyo objetivo fue establecer las diferencias en la creencias irracionales y la conductas parentales de un grupo de madres de familia víctimas de violencia infligida por la pareja en comparación con un grupo de madres de familias que no se encuentran en esta condición, con un diseño comparativo, de corte transversal, con un muestra de 192 madres (100 reportaron ser víctimas de violencia familiar y 92 reportaron no serlo), utilizando como instrumentos el Inventario de Conducta Racional de Shorkey & Whiteman y el Inventario de Conducta Parental de Lovejoy, encontrando dentro de los resultados diferencias significativas en las conductas parentales, reportando las madres maltratadas una menor tendencia a presentar una conducta hostil - coercitiva y mayor tendencia a presentar conductas de apoyo/compromiso hacia sus hijos, asimismo diferencias significativas en las creencias irracionales, siendo las madres maltratadas las que presentaron puntuación más elevada en los factores Frustración, Necesidad de aprobación, Sentimiento de culpa, Inercia y evasión, Aprobación, Ideas de infortunio y Confianza en el control de las emociones.

En el ámbito internacional:

Maldonado Rivadeneira, D. (2013), en su tesis “Relación entre las distorsiones cognitivas y la autoestima en mujeres con experiencia de separación de pareja, consultantes del subcentro de salud de Cumbayá”, cuyo objetivo fue relacionar los pensamientos distorsionados con la autoestima, pero en un ambiente de separación matrimonial, tomando como muestra a 30 mujeres con experiencia de separación de pareja que fueron consultantes en del Subcentro de Salud de Cumbayá y mantenían un patrón de comportamiento, rasgos psicológicos, y repercusión en el entorno familiar muy similares, bajo una diseño correlacional de tipo cuantitativo de corte transversal, usando como instrumentos el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan y la Escala de Valoración de los Niveles de Autoestima de Rosemberg, donde se concluyó que existe una correlación inversa de baja intensidad entre la autoestima versus las distorsiones en mujeres con experiencia de separación de pareja.

Asimismo, **Mayorga, T. (2014)**, en su tesis: “Aplicación de la Terapia Racional Emotiva de Ellis para el fortalecimiento de la autoestima en pacientes adultos con insuficiencia renal, atendidos en la Clínica de los Riñones Menydia de la ciudad de Ambato”, donde el objetivo fue fortalecer la autoestima de los pacientes mencionados en el título, tomado como muestra a 15 pacientes de insuficiencia renal comprendidos entre la adultez temprana y media, investigación de tipo experimental bajo un diseño ex-post-facto, usando como instrumentos al Inventario de Autoestima de Coopersmith y el Cuestionario sobre la Calidad de Vida, Satisfacción y Placer “Q-Les-Q”, además de charlas psicoeducativas y varias técnicas acerca de la terapia grupal, donde los resultados fueron un incremento porcentual significativo en

la autoestima, con lo que se concluye que la aplicación de la Terapia Racional Emotiva de Ellis es propicia en este campo de estudio.

Por último, **Guevara, A. (2015)**, en su tesis de investigación: “Las distorsiones cognitivas y su relación con el riesgo suicida en los internos del centro de privatización de libertad de personas adultas de Ambato”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y su relación con el riesgo suicida, tomando como muestra a 120 adultos (de porcentaje indiscriminado de hombres y mujeres) escogidos independientemente de su causa penal del centro de privatización de libertad de las Personas Adultas de Ambato, bajo un diseño descriptivo de tipo correlacional de corte transversal, utilizando como instrumentos al Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan y la escala de riesgo de suicida de Pluchik, de donde se demostró que la distorsión cognitiva de culpabilidad fue la más elevada, seguida de la falacia de recompensa divina y falacia de cambio, con lo que se concluye que si existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio de los internos.

2.2. Bases teóricas

Ideas Irracionales:

El creador de la teoría del ABC de las ideas irracionales, **Albert Ellis**, nació en la ciudad de Pittsburg en el año 1913 y estudió en la Universidad de Columbia (New York), universidad que se especializa principalmente en el área de la psicología llamada psicoanálisis. Consiguió su doctorado en 1947 en dicha universidad; se dio cuenta de ciertos inconvenientes que tenía la teoría de Sigmund Freud gracias a los decepcionantes resultados que conseguía de

los pacientes que él mismo trataba. Y ese fue el inicio de su teoría, desligándose así para crear una nueva teoría.

Albert Ellis (1987) plantea que las ideas irracionales: “son la cognición, pensar, hablar o actuar sin la inclusión de la racionalidad”.

Según Ellis, estas ideas originaban comportamientos irracionales en las personas que incluyen cometer deliberadamente errores o de enojarse sin razón aparente, exagerar al expresar emociones (como llorar histéricamente), tener visión minúsculamente realista, ser partícipe de una conducta imprudente (como intoxicación o intento de suicidio), la desorganización o la extravagancia, y la caída de la víctima a la confianza del azar y los trucos.

En 1953 se desvincula radicalmente del psicoanálisis e inicia el desarrollo de una nueva corriente denominada “Racional Therapy”, sustituida pronto por el nombre “Racional-Emotive Therapy (R.E.T.)” o en español “Terapia Racional Emotiva (T.R.E.)” para culminar llamándose en 1994 “Racional Emotive Behavior Therapy (R.E.B.T.)” o traducida por el habla hispana como “La Terapia Racional Emotiva Conductual (T.R.E.C.)”. Esta nueva corriente reconoce muchas escuelas, véase así como al Dr. Aarón T. Beck con su teoría La Terapia Racional Emotiva Conductual, que es muy célebre en la psicología conductual.

Ellis desarrolló su modelo de Terapia Racional Emotiva en el que postuló la existencia de una serie de “creencias irracionales” en el desarrollo y

mantenimiento de los trastornos emocionales. Estas creencias se caracterizan por los siguientes aspectos:

- Son falsas, ya que no están apoyadas por la evidencia.
- Son órdenes o mandatos.
- Conducen a emociones inadecuadas como ansiedad y depresión.

Al evaluar los tres aspectos podemos analizar las premisas: Son falsas, ya que no están apoyadas por la evidencia, pues no se ajustan a la verdad, rompiendo los tres principios de la lógica, el principio de no contradicción, el principio de parte-todo y el principio de causa-efecto. Por otro lado las ideas se instalan en la mente conduciendo nuestra conducta en forma automática; por último, al ser ideas que no tienen lógica producen emociones poco funcionales para la persona.

La mayor parte de los instrumentos diseñados para evaluar las creencias se han basado precisamente en el modelo de irracionalidad de Ellis.

Ellis intentaba determinar cuántos y cuáles eran los pensamientos irracionales para contrarrestar las emociones a las que los pensamientos nos llevan. Los mapas mentales que desarrollamos en nuestras propias mentes se dirigen por las creencias, y aunque estos mapas nos permiten tener ideas de los que percibimos, existen también las llamadas ideas irracionales que se fundamentan en lo ilógico y perjudican a las personas.

También conocida por sus siglas en inglés: R.E.B.T. (Terapia Conductual Racional Emotiva en inglés) es definida por el ABC. La A simboliza la activación de las experiencias como problemas familiares, insatisfacción laboral, traumas infantiles tempranos y todo aquello que definamos como factor-productor de la infelicidad. La B denota las creencias o ideas, básicamente irracionales y auto-acusatorias que provocan sentimientos de infelicidad actuales. Y la C es denominado como las consecuencias o aquellos síntomas neuróticos y emociones negativas tales como el pánico depresivo y la rabia, que se originan en nuestras creencias.

Navas (1999) en su artículo: “Producciones Psicológicas y Educativas en la Terapia Racional Emotiva-Conductual (T.R.E.C.)” menciona que hay existencia de una teoría sobre la causa de las emociones y las conductas, ya que las personas funcionan bajo tres dimensiones: cogniciones, procesos afectivos y motores. Las personas aceptan que las situaciones que sean mayores a su forma de pensar son las causantes de los diferentes modos de sentir y comportarse. Existe una situación A que acarrea a una conducta C directamente. Pero, luego de la visión propuesta por Albert Ellis, se plantea que son las tendencias naturales las que nos llevan a darle valor y actuar ante las diferentes situaciones que puede presentar la realidad de cada persona.

En la teoría ABC se expone, como ejemplo, lo siguiente:

A. Situación: Antes de salir de mi casa a trabajar veo que una de las llantas de mi vehículo está desinflada.

B. Creencia: es muy seguro que alguno de mis vecinos desinfló esa llanta porque no quiere que vaya a trabajar, porque tiene envidia de mí puesto de trabajo.

C. Consecuencia: experimento frustración, pienso que la vida es injusta, y ambas condiciones hacen que sea más difícil resolver el problema de transportarme a mi centro de trabajo.

En “B” nació un pensamiento sin sentido, una idea irracional, una idea subjetiva de lo que aconteció en “A”. (Lo que realmente pasó fue que su vehículo tiene muchos meses ya sin una revisión y es normal y simple que una llanta se desinflen por el uso).

Ellis estimaba que los problemas conductuales y emocionales podían tener 3 orígenes (el del pensamiento, el emocional y el conductual)”. Dio mucha importancia en como los pensamientos recaen en las alteraciones psicológicas.

Ellis (1999), indica que los fundamentos biológicos son una característica de origen inherente, si bien algunas son adquiridas, que hacen notar una tendencia natural y facilitan a que la persona se comporte de determinada manera. Sin embargo, estos rasgos no son solamente instintivos o que no puedan ser cambiados. Solamente implica que en la genética existe algo que hace que a las personas les sea menos difícil mostrarlos y contrariamente más complicado suprimirlos o modificarlos.

Ellis (1987), afirmó que los sentimientos perturbadores, tanto conscientes como inconscientes, son en su mayoría responsabilidad de las mismas personas; “Se dispone de todos los recursos para cambiar su pensamiento, ya que estos recursos los encontramos en las mismas personas”.

Es conocido que Ellis utilizó mucho el campo de las letras, pero sobre cualquier otro, la filosofía fue base fundamental para lograr su teoría.

La filosofía fue parte fundamental para la T.R.E.C., destacándose el pensamiento de los filósofos: Confucio, Buda, Lao-Tse, Epíteto, Bertrand Russell, Korzybski, entre muchos otros. La mayoría de los filósofos mencionados coinciden en la siguiente idea central: “uno se crea el propio sufrimiento cuando piensa de manera irracional y disfuncional”.

Ellis acepta abiertamente que obtuvo más aprendizaje de los filósofos que, incluso, de los propios psicólogos. La T.R.E.C. une lo principal y necesario de los diferentes pensamientos filosóficos, así como las posturas teóricas y prácticas filosóficas. Y así como utiliza mucho las bases filosóficas también cuestiona algunos aspectos filosóficos que estima como impropios para su nueva corriente.

Entre las principales posturas filosóficas que Ellis usa como base para la T.R.E.C. podemos encontrar:

- **Estoicismo:** Es la base de la Terapia Racional Emotiva Conductual. Aparece escasos años antes de Cristo. Como principales representantes

podemos nombrar a Epíteto, Séneca, Marco Aurelio. “El interés se centra en el conocimiento”.

- **Filosofías orientales:** El tema principal es el mismo, “uno mismo se crea su propio sufrimiento cuando piensas de manera irracional y disfuncional”. Entre sus principales representantes podemos encontrar a Lao-Tse, Confucio y Buda.

- **Filosofías occidentales:** Se centra en la perspectiva de la actitud para cubrir las necesidades de satisfacción emocional y ocultar el dolor y el sufrimiento. Entre sus principales representantes encontramos a Kant, Bertrand Russell, Schopenhauer y John Dewey.

Así como también encontramos corriente psicológicas que Ellis consideró como necesarias para su investigación, sean como:

- **Corriente conductual:** Estudian la correlación entre conducta y reforzamiento. La conducta es mantenida esencialmente por refuerzos, concluyendo que para cambiar la conducta se necesita cambiar las condiciones externas recurrentes. Entre los principales representantes encontramos a Watson, Skinner y Kazdin.

- **Corriente Cognitiva:** “el malestar emocional es ocasionado por las filosofías básicas, esquemas o creencias irracionales de la misma persona”. Entre sus principales representantes encontramos a Aarón Becker, Arnold Lázarus y Meichenbaum.

La Terapia Racional Emotiva Conductual es una nueva corriente, puesto que estaría dentro de las teorías y corrientes ya mencionadas, aunque tiene muchas peculiaridades diferenciales que estas, por lo que Albert Ellis y Aaron Beck son considerados como padres de esta nueva corriente.

La Terapia Racional Emotiva Conductual se centra, básicamente, en las filosofías de las personas, pero principalmente en las personas que vociferan creencias irracionales y exigencias personales, sociales e incluso condiciones.

Una de las raíces para la creación de la T.R.E.C. es que todas las preferencias, deseos y esperanzas son aceptablemente buenos, aunque en algunos casos sean difíciles de cumplir. En cambio las exigencias, insistencias absolutas, órdenes y las imposiciones personales son inadecuados y nos perjudican en el logro de nuestros objetivos.

Ellis (1963) indica “El sistema de creencias del debería agrava las declaraciones probabilísticas, lo que las convierte en absolutos. Una creencia absoluta de que los acontecimientos de la vida no pueden ser influidos por las propias acciones, interfiere con actuar de forma adaptada”.

Ellis tiene como hipótesis que el estado emocional lo causa interpretación subjetiva de nuestros acontecimientos y no meramente el acontecimiento propio. Con lo que se concluye que si podemos reconocer y cambiar nuestros mapas mentales podríamos recrear un estado emocional adecuado.

Ellis trabajó con 11 creencias irracionales, que luego serán desplazadas y reemplazadas por 3 ideas irracionales básicas que son:

- i. **Con respecto a uno mismo:** “...debo hacer las cosas bien, merecer a aprobación de los demás por mis actuaciones...”.
- ii. **Con respecto a otras personas:** “...todos deben actuar en forma agradable considerada y justa...”.
- iii. **Con respecto a la vida y el mundo:** “...deben ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguirlo que yo quiera sin mucho esfuerzo o incomodidad...”.

Cuando estas necesidades perturbadoras o “pseudo necesidad” no se concretan, aparecen pensamientos llenos de emociones, que son:

- Es terrible.
- No puedo soportarlo.
- Condena – Auto condena.

Ellis constata que cualquier pseudonecesidad está correlacionada directamente con las creencias irracionales. El objetivo de la Terapia Racional Emotiva Conductual será, entonces, identificar y modificar las creencias irracionales, ideas absolutistas o ideas dogmáticas que exijan a la persona conductas inadecuadas.

Estas posturas de exigencia y necesidad aumentarán las distorsiones cognitivas, como las siguientes:

- Sobre generalizaciones y etiquetas negativas.
- Salto a conclusiones negativas.
- Adivinar el futuro.
- Fijarse en lo negativo.
- Descalificar lo positivo.
- Magnificar – minimizar.
- Razonamiento emocional (como yo los siento así, así debe de ser).
- Personalizar (creer tener la culpa de todo acontecimiento negativo).

Jervis (2004), aduce que las creencias irracionales actúan como una especie de filtro por el cual se organiza y se da sentido a lo que sucede en el entorno. Estas creencias son núcleos de vulnerabilidad personal que pueden predisponer a la persona a la depresión, la ansiedad, la baja tolerancia o dificultades en la relación con los demás.

Algunas de las preguntas que se deben desarrollar para meditar sobre las alternativas racionales que manejan las ideas son las siguientes:

- a. **Es una necesidad ser amado y aprobado por las personas importantes:** ¿Necesito la aprobación de los demás en todo lo que hago?
¿Que nos reconozcan tiene que ser siempre malo, o solo cuando se busca en exceso? ¿Deben reconocernos por ser quienes somos o por nuestros actos? ¿Qué es mejor; hacer lo que los demás esperan que hagamos o

hacer algo que realmente nos emocione y con lo que podamos comprometernos? ¿Reconoces a los demás para ser reconocido por los demás?

- b. **Debo alcanzar el éxito y no cometer errores en cualquier tarea que emprenda, si no es así soy un incompetente:** ¿Disfrutas del proceso o únicamente del resultado? ¿Debemos dejar de lado aquellas tareas en las que podemos fallar? ¿El error es algo natural? o ¿lo natural es hacerlo perfecto a la primera? ¿Obligarte al éxito no es un sobre-exigencia? ¿No es mejor actuar aunque no salga perfecto, que no hacer nada? ¿El miedo a hacer algo mal hace que prefieras no llevarlo a cabo?
- c. **Las personas que no se comportan de la forma correcta deberán ser culpadas y castigadas:** ¿Todo lo que hacen mal las personas es porque quieren perjudicarte? ¿Nos ponemos en la posición de la otra persona cuando el de enfrente falla? ¿Tienen esas personas los conocimientos y las capacidades para llevarlo a cabo de forma correcta? ¿Castigar favorece el cambio positivo o desarrolla rabia? ¿Has pensado en intentar descubrir que le sucede a la otra persona al hacer lo que hace?
- d. **Las cosas deben ser como yo creo que deben ser. Si no es así, es una catástrofe:** ¿Exageramos las cosas negativas que suceden a nuestro alrededor? ¿Puedo cambiar mis sentimientos sobre una situación que no ha salido como queríamos? ¿Aquello que se va complicando es un hundimiento o un desafío para ti? Y cuando algo es imposible y no

podemos hacer nada por cambiarlo, ¿estar hundido te ayudará a salir a flote?

- e. **La infelicidad humana la causa lo externo. Yo no lo controlo, así que no puedo gestionar penas y preocupaciones:** ¿Podemos verbalizar y hablar sobre nuestras emociones de una forma menos destructiva? ¿A todas personas las mismas desgracias les afectan por igual? Ante lo que nos llega, ¿sólo podemos sufrir porque nada depende de nosotros?
- f. **Debo preocuparme y controlar todo lo peligroso o amenazante alrededor:** ¿El miedo te ayuda a que existan menos peligros a tu alrededor? ¿Es mejor esconderse ante nuestros miedos, o es mejor afrontarlos de vez en cuando? ¿Cómo restamos importancia a lo que nos atemoriza? Algo que nos da miedo y que finalmente sucede, ¿es más doloroso antes o después de que suceda? ¿Es la ansiedad la que hace que el miedo nos pueda atenazar aunque no se haya materializado? ¿Sirve preocuparse hoy de lo que llegará inevitablemente en el futuro?
- g. **Puedo ser más feliz evitando que afrontando las dificultades y las responsabilidades de la vida:** ¿No es más cómodo abandonar la tarea a la menor dificultad que esforzarse en continuar? ¿No es más cómodo dejarse embriagar por la vagancia que actuar? ¿Ganamos más confianza en nosotros mismos cuando evitamos hacer una actividad o cuando la llevamos a cabo? ¿Planificas y estableces metas de corto, medio y largo plazo que nos ayuden a gestionar nuestras responsabilidades? ¿Opinas que las tareas desagradables deben terminarse lo antes posible?

- h. **Necesitamos confiar y depender de alguien más fuerte que nosotros:**
¿Dejar la toma de decisiones a los demás te ayuda a crecer o te hace más pequeño? ¿Has tomado decisiones importantes en el último mes?
¿Aceptas la ayuda de los demás cuando la crees necesaria, pero también te esfuerzas por llevar a cabo acciones y responsabilidades por ti mismo/a?
¿Prefieres arriesgarte a no fallar y dejar la decisión al de enfrente?
- i. **Mi pasado es la causa de que hoy esté como estoy. Continúa ejerciendo influencia en mis sentimientos y mis comportamientos actuales:** ¿Llega a ser tan importante tu pasado que te bloquea a la hora de afrontar el presente? ¿Podemos conseguir un mañana más satisfactorio, o todo va a ir a peor? ¿Eres consciente de que para que las cosas cambien, tus respuestas deben ser distintas a las “automatizadas”? Sabiendo que el pasado nos sirve para entender el presente, ¿sabes distinguir qué historias antiguas hoy te paralizan?
- j. **Debo preocuparme por los demás cuando tienen problemas, y debo estar triste cuando ellos están tristes:** ¿Eres consciente de que tus disgustos no ayudarán a que los problemas de los demás se solucionen? ¿Cómo puedes ayudar a los demás sin destruirte a ti mismo/a? ¿Te mimetizas en los problemas de los demás para no afrontar los tuyos propios? ¿Eres útil para quien está enfrente cuando te entristeces y le acompañas en su tristeza sin hacer nada más al respecto?

k. **Cada problema debe tener una solución ideal, siendo una catástrofe no alcanzarla:** ¿Analizas los problemas y los distintos escenarios de solución? ¿Cuándo no hay una alternativa perfecta te bloqueas y lo consideras un gran contratiempo? ¿Eres de blanco o negro? ¿No te sirven las alternativas grises? ¿No es mejor intentarlo y no alcanzar la solución perfecta antes que no hacer nada?

Ellis es devoto de que la Terapia Racional Emotiva Conductual cambiaría la filosofía profunda de la persona, y en algunos casos, donde no haya otra opción, que mínimamente disminuya sus síntomas con un cambio conductual e inferencial.

Ellis compara la Terapia Racional Emotiva Conductual con la Terapia Cognitiva Conductual (T.C.C.), y aconseja darle conocimiento al paciente que aún mantiene su filosofía irracional, y que está predispuesto a alteraciones emocionales o conductuales nuevamente.

Albert Ellis detalla al terapeuta de la Terapia Racional Emotiva Conductual como un profesor que enseña a su propio alumno la autoeducación.

Ellis asegura que la Terapia Racional Emotiva Conductual, en la práctica, es un tipo de psicoterapia activa – directa en la que el terapeuta da conocimiento de las bases filosóficas personales que acarrea al paciente a los problemas psicológicos, haciendo entender que estos problemas pueden ser

solucionados y se puede modificar radicalmente las actitudes irracionales perturbadoras.

Entre las principales características de la Terapia Racional Emocional Conductual podemos encontrar:

- Está orientada en el presente del paciente, la Terapia Racional Emotiva Conductual acepta el pasado del paciente como dato, no como campo de solución de los problemas a tratar.
- Es constructivista porque el paciente debe apreciar cognitivamente sus expectativas cuando trata de interpretar subjetivamente la realidad.
- Es epistemológica pues la Terapia Racional Emotiva Conductual se preocupa en el cambio básico de la filosofía personal del paciente, ya que se partirá de ahí para modificarlas y cambiar las perturbaciones del paciente.
- Es didáctica porque la Terapia Racional Emotiva Conductual propone que se debe de dar una reeducación emocional para crear pensamientos nuevos mediante la plática con el terapeuta, así como también se puede utilizar tareas cognitivas y emotivas, ejercicios vivenciales y/o lecturas.
- Es de corte cognitivo debida a que todos los tipos de cogniciones son fundamentales para la construcción de la conducta y las emociones así como de sus perturbaciones.
- Es eficaz por ser más breve y concisa que otros enfoques y sus efectos, comprobados, son de mayor duración.

- Es de tipo activo – directivo porque combate al problema de manera eficaz y dispersa las posibilidades del paciente a arremeter con las mismas perturbaciones.

Los principios fundamentales de la Terapia Racional Emotiva Conductual se dividen básicamente en cinco:

1. **Primer principio:** La cognición es la variable fundamental y accesible de la emoción humana, es decir: si lo pensamos, lo sentimos. Es importante mencionar que Ellis considera que la base de su teoría está constatada de una frase del filósofo Epíteto: “Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan de los hechos”.
2. **Segundo principio:** Los esquemas disfuncionales del pensamiento determinan nuestro distress (estrés negativo caracterizado por la angustia), los estados emocionales perturbadores y muchos aspectos de la psicopatología. Y en cuanto a las distorsiones cognitivas, son definidas como maneras conocidas de errores en el proceso de información y tienen un papel importante en la psicopatología al ser los que crean la perturbación emocional. Estas percepciones perjudiciales que argumenta el paciente personalmente, así como del mundo y el futuro, causan disfunciones que se caracterizan por llevar al paciente a un estado de sufrimiento.
3. **Tercer principio:** Para modificar nuestras perturbaciones emocionales debemos cambiar de raíz nuestros pensamientos disfuncionales de nosotros mismos, del mundo y del futuro.

4. **Cuarto principio:** Los pensamientos irracionales son producidos por diferentes factores (genéticos, biológicos o ambientales, entre otros). Aunque se tenga un ambiente favorable los esquemas disfuncionales aún pueden influir en nuestros pensamientos adecuados. Ellis cita la poca influencia social y cultural en relación con los pensamientos irracionales, e incluso las personas con más nivel educativo racional se inclinan recurrentemente a cambiar sus preferencias por demandas personales; por lo que sugiere que las personas tenemos dos tendencias biológicas importantes:

- La tendencia a pensar irracionalmente
- La capacidad de elegir cambiar sus creencias irracionales si lo deseamos.

5. **Quinto principio:** Las personas permanecen los esquemas irracionales por repetición de creencias irracionales o por auto adoctrinamiento irracional. La teoría da la hipótesis que el factor biológico de pensar irracionalmente es único en cada persona; ya que, así como el contexto educativo en el que la persona se realice puede potenciar la tendencia a pensar irracionalmente, también puede reducir esta tendencia, concluyendo que no todas las personas son influidas en la misma medida aun estando en el mismo contexto; así como dos personas con diferentes contextos vivenciales pueden tener el mismo pensamiento irracional. Ellis sostenía el ejemplo de la idea irracional “necesito el amor y la aprobación de todas las personas de mi entorno”, lo cual puede darse en personas que han sido sobreprotegidas toda su infancia por sus padres así como por alguien que fue abandonado con escasos años de edad por su apoderado.

Las técnicas utilizadas por la terapia racional emotiva conductual fueron:

1. Técnicas cognitivas:

- ✓ **Detección:** Se basa en buscar todas las creencias irracionales que llevan al paciente al sufrimiento. Para ello se requiere de los autoregistros que contienen un listado específico de creencias irracionales, el cual permite el reconocimiento claro de las ideas irracionales a las que se inclina el paciente.
- ✓ **Refutación:** Se trata de a formulación de preguntas del psicoterapeuta al paciente para objetivar las creencias irracionales, como por ejemplo: ¿Qué evidencia tienes para constatar que...? ¿Dónde está escrito que aquello es exactamente así? ¿Por qué se acabaría el mundo si...?
- ✓ **Discriminación:** El terapeuta ejemplifica las diferencias entre las ideas irracionales y las ideas racionales al paciente.
- ✓ **Definición:** El terapeuta reeduca al paciente definiéndole como es que se utiliza el lenguaje racional y adecuadamente. Por ejemplo que en vez de decir “no puedo” se podría decir “aun no pude”.
- ✓ **Técnicas inferenciales:** Mientras el paciente tiene la misma imagen subjetiva del suceso aversivo (elemento A del ABC) el terapeuta pide que modifique su respuesta en C desde una emoción inapropiada a una adecuada.
- ✓ **Tareas cognitivas domiciliarias:** Se utiliza, como ejemplo, grabaciones de las sesiones donde se ha utilizado la refutación, grabaciones sobre temas generales y biblioterapia de la T.R.E.C. para el reconocimiento y afrontamiento del efecto de las ideas irracionales en el paciente para evitar el sufrimiento.

2. Técnicas emotivas:

- ✓ **Uso de la aceptación incondicional del paciente:** Se debe aceptar al paciente indiscriminadamente de sus conductas negativas y se toma como base para su propia auto-aceptación.
- ✓ **Método humorístico:** Con este método se ayuda al paciente a desviarse de la subjetividad de sus dramáticos problemas.
- ✓ **Autodescubrimiento:** Se debe demostrar al paciente que él también es humano y al igual del paciente tiene o ha tenido problemas parecidos, para formar un nivel de confianza mayor.
- ✓ **Inversión del rol racional:** Se pide al paciente que adopte un papel que haga uso de creencias racionales en una situación simulada y comprobar así sus nuevos efectos.
- ✓ **Ejercicio de ataque a la vergüenza:** Se pide al paciente que se comporte en público de una manera vergonzosa (como pedir materiales de construcción en una tienda de tecnología), para superar el miedo a ser rechazado.
- ✓ **Construcción de canciones, redacciones, ensayos o poesías:** Se pide al paciente que elabora textos racionales y/o textos de burla hacia pensamientos irracionales.

3. Técnicas conductuales:

- ✓ **Tareas domiciliarias:** Tipo exposiciones de cómo evitar situaciones desagradables.
- ✓ **Técnica de “quedarse allí”:** Se le invita al paciente a recordar situaciones incómodas de manera de visualizar como tolerarlas.

- ✓ **Ejercicios de no demorar tareas:** Se invita al paciente no dejar “para mañana las tareas que puede hacer hoy” para evitar la incomodidad más ardua y velozmente.
- ✓ **Uso de recompensas y castigos:** Se invita al paciente a darse auto-reforzamientos por cada idea de afrontamiento racional y auto-castigo para las ideas de afrontamientos irracionales.
- ✓ **Entrenamiento de habilidades sociales:** De especial modo la asertividad.

Autoestima

En la actualidad existe diversas definiciones del término autoestima, sin embargo la palabra “autoestima” fue acuñada por William James a fines del siglo XIX, en su obra “Los principios de la psicología”. James, estudiaba el llamado desdoblamiento del YO en tres niveles, el “yo conocedor”, el “yo conocido” y por último el “yo global”, arribando en principio a la conceptualización del autoconcepto para luego derivar a la autoestima.

Asimismo, **Beauregard L. (2005)** nos indica que la autoestima es el grado de valoración que la persona se da a si misma desde una visión integral, en la cual cumple un papel fundamental el grado de confianza que se auto asigna a sí mismo y a los recursos que posee, llámese capacidad y autoeficacia. Es decir, la persona consciente de sí mismo y de sus recursos internos, se da un valor adecuado y real, sin menospreciarse ni sobrevalorarse, sino más bien en justa medida.

La construcción de la autoestima, según **Gurney, P. (1988)**, está circunscrita a lo largo de la vida del individuo, sin embargo la etapa de la niñez será un momento privilegiado que sentará las bases de esta construcción. El mismo autor indica que existen tres momentos estadios en de desarrollo de la autoestima. Al primero lo denomina “existencial” que va desde su nacimiento hasta los dos años, la segunda la llama “de sí mismo exterior” que en línea seguida de la primera abarcará hasta los 12 años para pasar al último estadio llamado “de sí mismo exterior”.

En estas tres etapas la parte social del individuo será fundamental, es decir los primeros agentes socializadores determinan en gran medida el desarrollo positivo o negativo de la autoestima, si el ambiente resulta hostil, el desarrollo será negativo, trayendo como consecuencia la mala adaptación del niño a su medio, lo cual será redundante en su actuación como adulto. **(Cleghorn P., 2011)**

Asimismo cabe indicar que la coherencia interna que posea el individuo será en gran medida una condición para el desarrollo adecuado de la autoestima, este factor es el que nos lleva a generar conciencia de nosotros mismo, amarnos, darnos un valor positivo, experimentar orgullo de sí mismo, pues de la misma manera que se puede experimentar admiración por las cualidades de terceros, también se puede experimentar la misma moción por las cualidades propias **(Abadía, R. 2015)**

Tener una autoestima adecuada nos permite desarrollar nuestra creatividad de forma adecuada, mejorar los procesos de aprendizaje, ayuda a

mantener la autonomía personal, ayuda a responsabilizar al sujeto de su propia vida, sus acciones y resultados. **(Verónica F., 2016)**. Por otro lado **Mauro R. (1988)** refiere: “la autoestima es la base y centro del desarrollo humano, es el conocimiento, y practica de todo potencial de cada individuo”, en otras palabras, el autor le da una connotación muy importante a la autovaloración, sin el cual la persona no puede alcanzar el desarrollo óptimo de su propia vida, es por ello importante que la persona sea consciente de su propia potencialidad y la pueda usar en su desarrollo personal, lo cual redundará en sus relaciones interpersonales.

Al poseer autoestima adecuada nuestro sistema inmunológico de la conciencia mejora, se está mejor preparado para responder por medio de los recursos internos frente a las adversidades de la vida, la capacidad de resolución de problemas mejora y también la tolerancia frente a la frustración. **(Branden, N. 2001)**.

No obstante, **De Andrés, V. (2016)** nos indica que el resultado de tener una autoestima baja o deficientes, se verá reflejado en la irrealidad de la visión de si mismo, la necesidad de aprobación por parte de los demás, la incapacidad de mostrar las emociones a los demás, la visión pesimista de la vida, la inadecuada comunicación social, poca tolerancia a la frustración, dependencia emocional, déficit de empatía, entre otros.

Pero la autoestima no aparece como factor innato, sino que debe ser alimentada, existen 6 factores que propician su adecuado desarrollo, los cuales son: el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación, la autoimagen, la

autorrealización y el Autorespeto (**Duque H. 2005**). Cuando nos referimos a autoconcepto, se entiende por la proyección interna que se tiene de sí mismo, lo cual varía en el tiempo debido a factores intrínsecos y extrínsecos, de acuerdo a las experiencias vividas, sean positivas (propician) o negativas (desfavorecen), nótese el carácter dinámico de este factor que puede ser influido, alterando la propia percepción. Mientras tanto entendemos por autoevaluación, el nivel de insight o introspección que es capaz de realizar la persona que le llevará a reflexionar sobre la propia vida, los recursos que posee para enfrentarla y disfrutarla, sus fortalezas y debilidades. Por otro lado la autoaceptación es la capacidad de aceptar las propias creencias, ideas, costumbres sentimientos y emociones e historia propia, de forma positiva, de manera que al aceptarnos nosotros mismos, podamos aceptar a los demás. Al referirnos a la autoimagen, nos remitimos a la capacidad de visualizarnos desde una perspectiva externa y esta viene determinada por la información que viene desde los agentes socializadores, por ello su construcción se da desde muy corta edad. La autorrealización es una sensación positiva que deviene del logro de proyectos y metas. Por último, el Autorespeto es la capacidad de tener amor y admiración por uno mismo, lo cual genera individualidad en la persona. (**Duque H., 2005**)

Por otro lado, **Coopersmith, S. (1959)**, tiene un enfoque más trasversal, abarcando los cambios estables en el tiempo y dando poca relevancia a los temporales, no por carecer de importancia sino mas bien por su carácter transitorio, por ello el enfoque está virado hacia un estado perdurable y estable en el tiempo. El mismo autor nos indica que existen diferentes dimensiones, desde las intrapersonales, como la escala “de sí mismo” como en dimensiones

mas sociales como “social”, “familiar”, “colegio”, sintetizando la información en una “escala general” que abarca todas estas dimensiones.

2.3. Definición en términos básicos

Autoestima: Es el grado de valoración personal que se tiene de sí mismo, por lo general esta valoración es positiva, de lo contrario se asume que la persona posee baja autoestima. Esta valoración va desde el aspecto de nuestra visión de nuestros rasgos físicos, emocionales, de personalidad, entre otros aspectos.

Habilidades sociales: Son habilidades que permite al individuo relacionarse con su colectivo, es decir son las conductas adaptativas que le permite a la persona tener relaciones interpersonales satisfactorias.

Ideas irracionales: Son ideas que carecen de veracidad, sin embargo el individuo las asume como ciertas, creando en él estados emocionales negativos. Estas ideas pueden estar a nivel consciente o inconsciente, en ambos casos, influirán negativamente en la conducta del individuo

Recompensa: Termino usado por la escuela conductual para definir un reforzador de conducta que hace que esta se mantenga o aumente.

Castigo: Termino usado por la escuela conductual para definir un tipo de condicionador de conducta, es un estímulo aversivo, usado para disminuir o extinguir una conducta.

Terapia cognitivo conductual: Es un tipo de proceso psicoterapéutico, que enlaza la conducta de los pacientes con sus pensamientos, creando curas terapéuticas a partir de esta relación de la conducta y los procesos superiores de la mente.

3. CAPITULO III: HIPOTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACION

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis General

Al ser una investigación de tipo Descriptiva, se prescindió de hipótesis inicial.

3.2. Variables: Definición conceptual y operacional

La presente investigación abarcará dos conceptos fundamentales como son las ideas irracionales y la autoestima en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

Ideas Irracionales: Albert Ellis (1987) plantea que las ideas irracionales: “son la cognición, pensar, hablar o actuar sin la inclusión de la racionalidad”, la cual se operacionalizará de la siguiente forma:

Variables	Dimensiones	Indicadores
Ideas Irracionales	Idea Irracional 1: “Es una necesidad ser amado y aprobado por las personas importantes”. Idea Irracional 2: “Debo alcanzar el éxito y no cometer errores en cualquier tarea que emprenda, si no es así soy un incompetente”. Idea Irracional 3: “Las personas que no se comportan de la forma correcta deberán ser	• Existe Trastorno Emocional • No Existe Trastorno Emocional

<p>culpadas y castigadas”.</p> <p>Idea Irracional 4: “Las cosas deben ser como yo creo que deben ser. Si no es así, es una catástrofe”.</p> <p>Idea Irracional 5: “La infelicidad humana la causa lo externo. Yo no lo controlo, así que no puedo gestionar penas y preocupaciones”.</p> <p>Idea Irracional 6: “Debo preocuparme y controlar todo lo peligroso o amenazante alrededor”.</p> <p>Idea Irracional 7: “Puedo ser más feliz evitando que afrontando las dificultades y las responsabilidades de la vida”.</p> <p>Idea Irracional 8: “Necesitamos confiar y depender de alguien más fuerte que nosotros”.</p> <p>Idea Irracional 9: “Mi pasado es la causa de que hoy esté como estoy. Continúa ejerciendo influencia en mis sentimientos y mis comportamientos actuales”.</p> <p>Idea Irracional 10: “Debo preocuparme por los demás cuando tienen problemas, y debo estar triste cuando ellos están tristes”.</p> <p>Idea Irracional 11: “Cada problema debe tener una solución ideal, siendo una catástrofe no alcanzarla”.</p>	
--	--

Autoestima: **Montoya, M. (2016)** nos refiere: “la autoestima puede ser descrita como la capacidad o actitud interna con la que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo, de una forma positiva o bien con una orientación negativa, según el estado en que me encuentre”, la cual se operacionalizará de la siguiente forma:

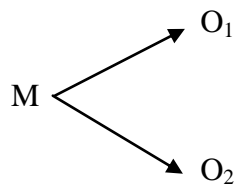
Variables	Dimensiones	Indicadores
Autoestima	1: Con respecto a si mismo - General. 2: Con respecto a sus pares - Social. 3: Con respecto a sus padres- Hogar. 4: Área respecto a la escuela	<ul style="list-style-type: none"> • Alta • Promedio • Baja

4. CAPITULO IV: METODOLOGÍA

4.1. Diseño metodológico

La presente investigación es de Tipo Descriptivo de corte transversal. Hernández, Fernández y Baptista (2006) nos indican "Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis". Asimismo es de corte Transversal porque las mediciones se perciben en un determinado momento.

El diseño de la presente investigación es de tipo Diseño Descriptivo Simple:



Donde:

M= Muestra. O₁= Ideas Irracionales O₂= Autoestima

4.2. Diseño muestral, matriz de consistencia

Según Bernal (2006), "la muestra es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio". La muestra seleccionada fue la totalidad de los estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de La Victoria matriculados en el año 2016. (120 estudiantes).

Matriz de consistencia

IDEAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO NACIONAL REPÚBLICA DE PANAMÁ DEL DISTRITO DE LA VICTORIA MATRICULADOS EN EL AÑO 2016.			
Planteamiento del Problema	Objetivos	VARIABLE DIMENSIONES	DISEÑO
<p><u>Problemas Principales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las ideas irracionales en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016? • ¿Cuáles son los niveles de autoestima en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016? 	<p><u>Objetivos Generales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las Ideas Irracionales en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016 • Identificar los niveles de autoestima en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016 	<p><u>Autoestima.</u></p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Con respecto a si mismo - General. 2: Con respecto a sus pares - Social. 3: Con respecto a sus padres- Hogar. 4: Área respecto a la escuela <p>Indicadores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Baja 2: Promedio 3: Alta <p><u>Ideas Irracionales.</u></p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Idea Irracional <p>Indicadores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Existe Trastorno Emocional 2: No Existe Trastorno Emocional 	<p><u>Tipo</u> de <u>Investigación:</u></p> <p>Descriptivo de corte transversal</p> <p><u>Diseño:</u></p> <p>Descriptivo Simple</p> <p>M -> O₁ -> O₂</p> <p><u>Dónde:</u></p> <p>M= Estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016</p> <p>O₁= Ideas Irracionales. O₂= Autoestima.</p>
<p><u>Problema Secundarios</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las ideas irracionales en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016, según sexo? 	<p><u>Objetivos Específicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las ideas irracionales en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016, según sexo. 		

		POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los niveles de autoestima en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016, según sexo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los niveles de autoestima en estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016, según sexo 	<p><u>Población:</u> La población estará constituida por los 120 estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016</p> <p><u>Muestra:</u> La muestra seleccionada será la totalidad de los estudiantes de Quinto Año de Secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016. (120 estudiantes).</p>	<p>Para la variable Autoestima utilizaremos el Test Stanley Coopersmith Versión Jóvenes y para la variable Ideas Irracionales el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis.</p>

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Abril (2008) refiriéndose a las técnicas de investigación afirma que “Las técnicas constituyen el conjunto de mecanismos, medios o recursos dirigidos a recolectar, conservar, analizar y transmitir los datos de los fenómenos sobre los cuales se investiga. Por consiguiente, las técnicas son procedimientos o recursos fundamentales de recolección de información, de los que se vale el investigador para acercarse a los hechos y acceder a su conocimiento”.

La principal técnica que utilizamos en este estudio es la Encuesta, mediante la aplicación del cuestionario.

Sobre el cuestionario **Abril (2008)** afirma que “el cuestionario es un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra”. Asimismo, “un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Hay dos tipos de preguntas, abiertas y cerradas; las preguntas cerradas son aquellas que contienen opciones de respuesta previamente delimitadas, por otro lado las preguntas abiertas no delimitan de antemano las alternativas de respuesta, por lo cual el número de categorías de respuesta es muy elevado” (**Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, 2010**).

La Técnica que empleamos para la recolección de datos es la del cuestionario, a través del empleo de la escalas psicométricas como

fueron: el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis para la variable Ideas Irracionales y para la variable Autoestima el Test Stanley Coopersmith (versión: jóvenes).

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, (2010) señalan que un instrumento de medición es el recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente.

Utilizaremos para la variable Ideas Irracionales el Inventario de Creencias irracionales de Ellis y para la variable Autoestima el Test Stanley Coopersmith (versión: jóvenes).

Test Stanley Coopersmith (Version: Jóvenes):

Autor: Stanley Coopersmith.

Año de Edición: 1997

Traducción: Panizo M.I.

Adaptación: Chahuayo, Aydee y Díaz Betty

Ámbito de Aplicación: de 16 a 25 años.

Forma de Administración: Individual y Colectiva.

Normas que ofrece: Los sistemas de medida dan lugar a varias modalidades de normas.

Áreas que Explora: El inventario está dividido en 4 sub test más un sub test de mentira, ellos son:

- Sub test L (Mentira): Indica falta de consistencia en los resultados por lo que el inventario queda invalidado.

- Sub test Si Mismo: Los puntajes altos indican valoración de sí mismo y altos niveles de aspiración, estabilidad, confianza, adecuadas habilidades sociales y atributos personales.
- Sub test Social Pares: Una puntuación alta indica que el sujeto posee mayores dotes y habilidades en las relaciones con amigos y colaboradores, así como con extraños. La aceptación social y de sí mismos están muy combinados.
- Sub test Hogar Padres: Un nivel alto revela buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, se siente respetado, tiene independencia y una concepción moral propia.
- Sub test Colegio/Universidad: Los niveles altos indican que el individuo afronta adecuadamente las principales tareas académicas, posee buena capacidad para aprender. Trabaja a satisfacción tanto a nivel individual como grupal.

Descripción de la Prueba: El Inventario de Autoestima de Coopersmith está constituida por 58 afirmaciones, con respuestas dicotómicas (SI - NO), que brindan información acerca de las características de la autoestima a través de la evaluación de 4 sub test.

Normas de corrección: El puntaje máximo es de 100 puntos y el test de mentiras (ítems: 28, 32, 36, 41, 45, 50, 53,58) invalida la prueba si es un puntaje superior a cuatro. Los puntajes se obtienen sumando el número de ítems respondido en forma correcta y multiplicando éste por 2 sin incluir el puntaje de mentiras. Así por ejemplo: N° de ítems \times 2 = nivel de autoestima: $40 \times 2 = 80$. De acuerdo a la categoría de

autoestima 80 le corresponde el nivel de autoestima Alto. Cabe señalar los ítems cuya respuesta deberá ser: Si (1, 4, 5, 5, 8, 9, 14, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 32, 36, 38, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 53, 58) para los ítems restantes la respuesta será No.

Inventario de Creencias irracionales de Ellis

El Inventario de Creencias irracionales de Ellis, está basado en una compilación de 10 Creencias Irracionales que fueron expuestas por Albert Ellis, el cual asevera que son relaciones a perturbaciones de tipo emocional y conductual. La obra de Ellis data de 1980, elaborada en Estado Unidos y fue inicialmente hecha en el idioma inglés, ya para 1988 fue traducida al español por Davis Mc. Kay y Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987).

Una aceptación y uso generalizada por expertos en el área clínica le otorgan al presente instrumento una considerable validez de contenido.

El instrumento está constituido por 100 preguntas, las cuales son de fácil comprensión, por lo cual la edad de administración va desde los 12 años en adelante, puede ser administrado tanto en forma grupal como individual sin un máximo de tiempo pero con una aplicación promedio de 30 minutos. La misión de este instrumento es evaluar las 10 principales ideas erradas que son aprendidas y se incorporan al banco de cogniciones de los evaluados, la mayoría generados en las primeras edades y la adolescencia por medio de las pautas de crianza.

Estas ideas están reflejadas en las preguntas del instrumento y sistematizadas en cada una de las preguntas del cuestionario.

Las categorías o ideas irracionales son las siguientes:

Idea Irracional	Ítem
Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos	1,11,21,31,41,51 ,61,71,81,91
Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende	2,12,22,32,42,52 ,62,72,82,92
Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas	3,13,23,33,43,53 ,63,73,83,93
Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran	4,14,24,34,44,54 ,64,74,84,94
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	5,15,25,35,45,55 ,65,75,85,95
Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa	6,16,26,36,46,56 ,66,76,86,96
Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente	7,17,27,37,47,57 ,67,77,87,97
Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo	8,18,28,38,48,58 ,68,78,88,98

El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente	9,19,29,39,49,59 ,69,79,89,99
La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido	10,20,30,40,50,60,70,80,90,100

Calificación: En cuanto a la calificación se debe anotar un punto en cada espacio designado, si el ítem tiene un sólo punto (.) y ha contestado Estoy de acuerdo, y también si el ítem tiene dos puntos (...) y ha contestado No estoy de acuerdo. Finalmente se suman las puntuaciones de cada creencia de forma independiente obteniendo así un puntaje total para cada una de ellas. Los ítems evalúan la frecuencia de las ideas distorsionadas, considerando CERO (0) como la inexistencia de la frecuencia y el puntaje de 10 como el más elevado. Las puntuaciones de 8 o arriba de los 8 son consideradas como indicadoras de trastorno emocional. En general, mientras más alto sea el puntaje total por sección, mayor será el acuerdo con la idea irracional.

Confiabilidad: La confiabilidad de este instrumento ha sido estudiada por Pacheco, Claudia (1998), a través del coeficiente de consistencia interna obteniendo un valor de 0.78, este resultado nos permite concluir que la prueba es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes. Asimismo García Arce, S. (2014) encontró mediante el Alfa de Cronbach, un coeficiente de alfa $>.50$, concluyendo que El Inventario de Creencias irracionales presenta un alfa de Cronbach de 0.80, aceptando la consistencia interna del instrumento.

4.4. Técnicas de procesamiento de información

Se procedió a aplicar los instrumentos en forma paralela a todos los estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del Distrito de la Victoria matriculados en el año 2016, en dos fases:

- En la Primera Fase se aplicó el Test Stanley Coopersmith Versión Jóvenes que medirá nuestra variable independiente Autoestima General con una duración de 30 minutos.
- En la Segunda Fase (después de una semana), se aplicó el Registro de Opiniones o Inventario de Creencias irracionales de Ellis para la variable dependiente Ideas Irracionales, con una duración de 60 minutos.

Posteriormente se procedió a calificar los instrumentos y redactar los resultados en una base de datos del programa Microsoft Excel, para luego generar los gráficos y tablas explicativas.

4.5. Técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de información

Para el análisis de datos utilizamos la técnica de análisis univariada. **Therese, B (1997)** nos indica en relación a esta técnica: “Las técnicas más frecuentes de análisis univariado son la distribución de frecuencias para una tabla univariada y el análisis de las medidas de tendencia central de la variable. Se utiliza únicamente en aquellas variables que se midieron a nivel de intervalo o de razón”

Asimismo utilizamos estadística descriptiva para organizar y presentar los datos de la presente investigación, para ello recurrimos a la distribución de frecuencias y la representación gráfica.

4.6. Aspectos éticos contemplados

Dentro de los aspectos éticos contemplados, consideramos los siguientes:

- La producción del texto de investigación es única, por lo cual no se recurrió a ningún tipo de copia, nuestras referencias y citas textuales están debidamente justificadas y con formato de la Asociación Americana de Psicología (APA),
- Asimismo se ha tenido especial respeto a la autoría intelectual de los textos que nos ayudaron a la comprensión del tema en mención.
- Los resultados son veraces, no ejecutamos ningún tipo de manipulación, ni de los datos ni de los resultados.
- Las pruebas fueron anónimas, los participantes solo escribieron sus iniciales para así proteger su identidad.

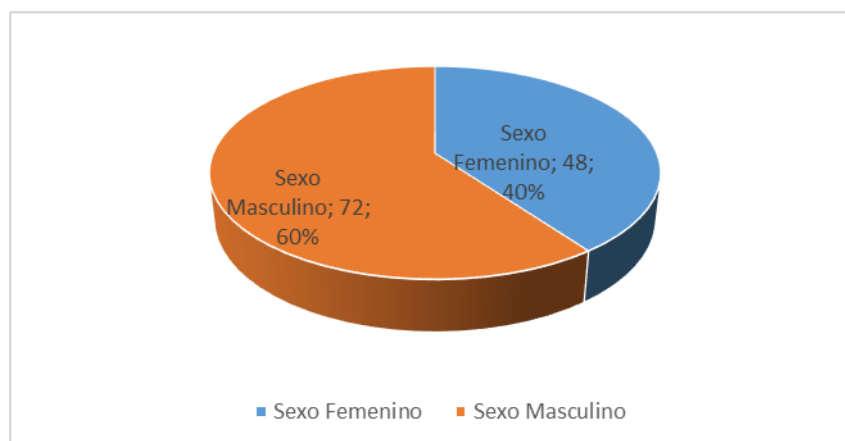
5. CAPITULO V: ANALISIS Y DISCUSION

5.1. Análisis descriptivo, tablas de frecuencia, gráficos

TABLA 1: Estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016 según género.

Estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016	Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	Porcentaje
Sexo Femenino	48	48	40.00%
Sexo Masculino	72	120	60.00%
Total	120		100.00%

GRAFICO 1: Estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016 según género.

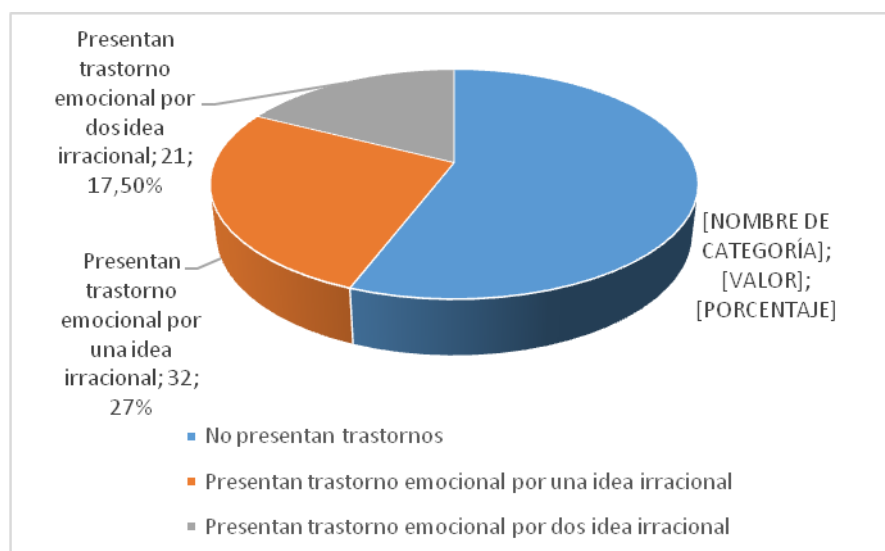


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, 40% pertenece al sexo femenino (48 alumnas), mientras que el 60% pertenecen al sexo masculino (72 alumnos).

TABLA 02: Presencia de ideas irracionales que causen trastorno en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por alumno.

		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
Trastornos por ideas irracionales	No presentan trastornos	67	67	55.83%
	Presentan trastorno emocional por una idea irracional	32	99	26.67%
	Presentan trastorno emocional por dos idea irracional	21	120	17.50%
Total		120		100.00%

GRAFICO 02: Presencia de ideas irracionales que causen trastorno en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por alumno.

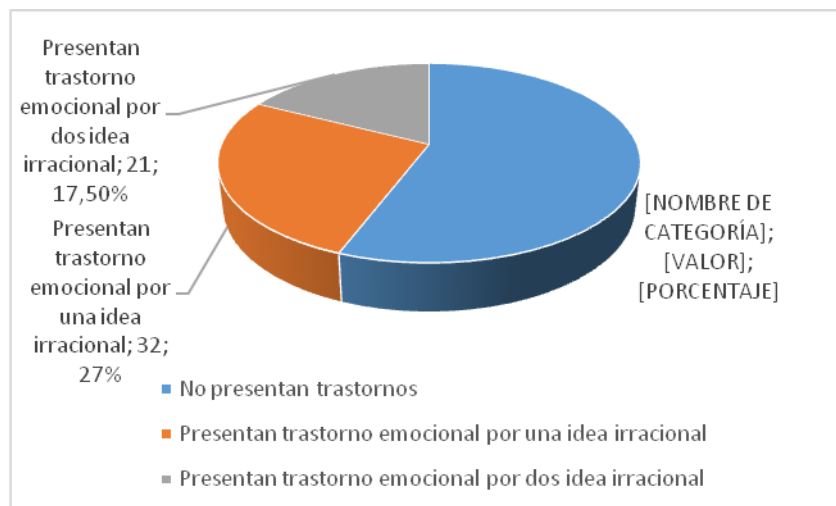


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, 55.83% no presenta trastornos emocionales asociados a ideas irracionales (67 alumnos), mientras que el 26.67% presenta trastorno emocional asociado a una idea irracional (32 alumnos); asimismo el 17.50% presenta trastorno emocional asociado a dos ideas irracionales (21 alumnos), llegando a la conclusión que un 44.17% de alumnos presenta ideas irracionales que le causa trastornos emocionales (53 alumnos).

TABLA 03: Presencia de ideas irracionales que causen trastorno en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por alumno y por sexo.

		Femenino	%	Masculino	%	Total
Trastornos por ideas irracionales	No presentan trastornos	22	32.84%	45	67.16%	67
	Presentan trastorno emocional por una idea irracional	16	50.00%	16	50.00%	32
	Presentan trastorno emocional por dos idea irracional	10	47.62%	11	52.38%	21
Total		48		48		120

GRAFICO 03: Presencia de ideas irracionales que causen trastorno en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por alumno y por sexo.



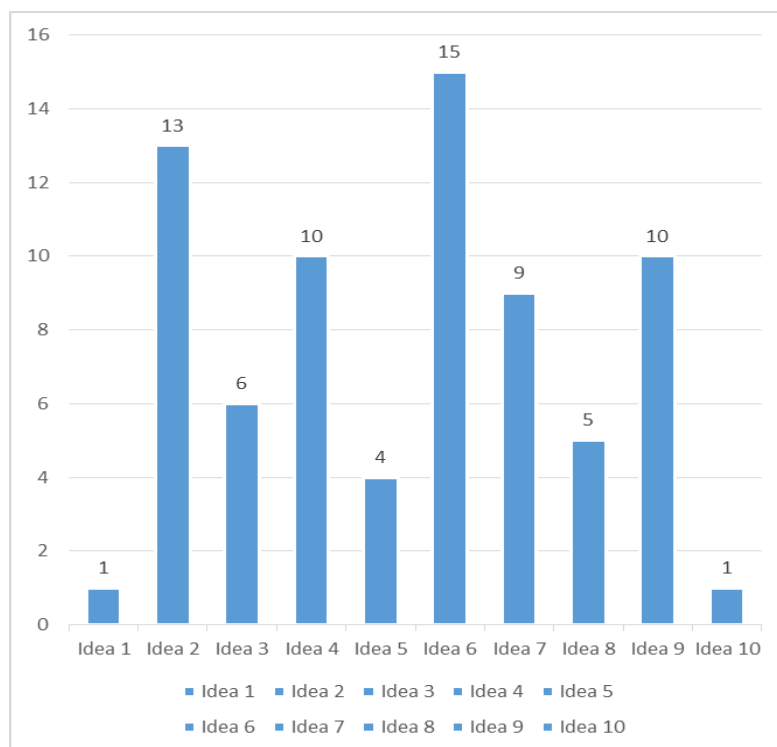
Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, 55.83% no presenta trastornos emocionales asociados a ideas irracionales, de ellos un 32.84% pertenecen al sexo femenino (22 alumnas), mientras que un 67.16% pertenecen al sexo masculino (45 alumnos). Asimismo 26.67% presentan trastorno emocional asociado a una idea irracional, de los cuales un 50% pertenecen al sexo femenino (16 alumnas) y el otro 50% pertenece al sexo masculino (16 alumnos). Por ultimo, 17.50% presentan trastorno emocional asociado a dos ideas irracionales, de los cuales un 47.62% pertenecen al sexo femenino (10 alumnas) y el 52.38% pertenece al sexo masculino (11 alumnos). Es decir solo existe diferencia estadística importante en la no presencia de trastornos psicológicos asociados a ideas irracionales, teniendo el sexo masculino menor probabilidad de presentarlos.

TABLA 04: Ideas irracionales en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, consolidado.

		Cantidad de Estudiantes que Presentan Trastorno Emocional	%
Idea Irracional	Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.	Idea 1 1	1.35%
	Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende	Idea 2 13	17.57%
	Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas	Idea 3 6	8.11%
	Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran	Idea 4 10	13.51%
	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	Idea 5 4	5.41%
	Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa	Idea 6 15	20.27%
	Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente	Idea 7 9	12.16%

Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo	Idea 8	5	6.76%
El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente	Idea 9	10	13.51%
La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido	Idea 10	1	1.35%

GRAFICO 04: Ideas irracionales en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, consolidado.



Análisis e interpretación: Del 100% de las ideas irracionales que se encontraron, los porcentajes más significativos corresponden a la idea irracional número 6 (se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa

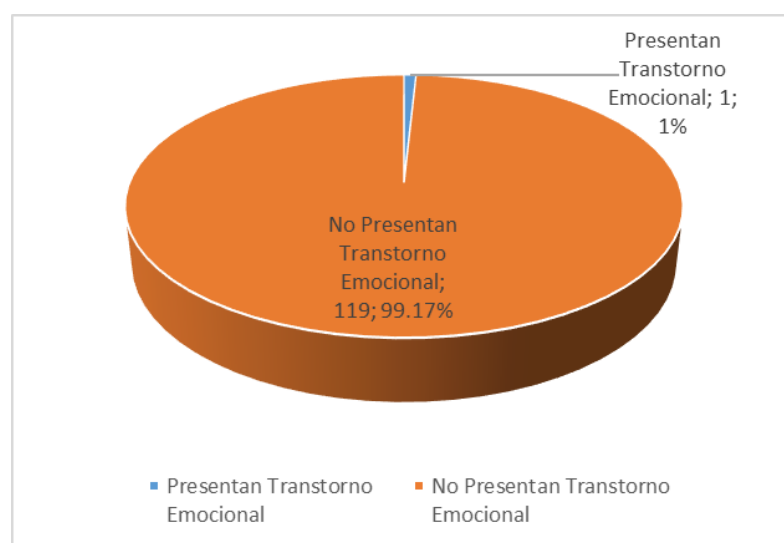
desconocida, incierta o potencialmente peligrosa) que asciende al 20.27% es decir un total de 15 alumnos) seguida por la idea irracional número 2 (debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende) con un 17.57% es decir 13 alumnos, mientras la tercera idea irracional más recurrente es la número 9 (el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente) que se refleja en un 13.51% es decir 10 alumnos, igualando a la idea irracional número 4 (es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran) también con un 13.51% es decir 10 alumnos, seguido en orden por la idea irracional número 7 (Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente) con un 12.16%, es decir 9 alumnos.

Por otro las ideas irracionales menos frecuentes son: la idea irracional número 1 (para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos) con un 1.35% (1 alumno), la idea irracional número 10 (la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido) también con un 1.35% (1 alumno), la idea irracional número 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) con un 5.41% (4 alumnos), la idea irracional número 8 (Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo) con 6.76% (5 alumnos) y por último la idea irracional número 3 (Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas) con un 8.11% (6 alumnos).

TABLA 05: Idea irracional número 1: "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 1		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
IDEA: "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos."	Presentan Trastorno Emocional	1	1	0.83%
	No Presentan Trastorno Emocional	119	120	99.17%
Total		120		100.00%

GRAFICO 05: Idea irracional número 1: "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

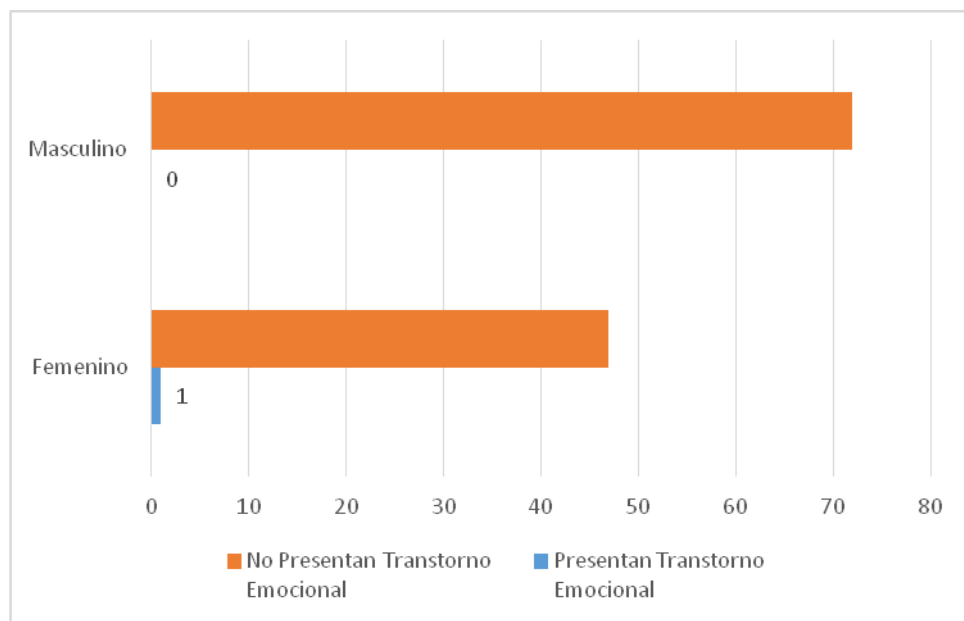


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 0.83% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 1 (para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos) es decir 1 alumno, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta poco significativo.

TABLA 06: Idea irracional número 1: "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 1		
		Femenino	Masculino	Total
IDEA: "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos."	Presentan Trastorno Emocional	1 100%	0 0.00%	1 100%
	No Presentan Trastorno Emocional	47 39.50%	72 60.50%	119 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 06: Idea irracional número 1: “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

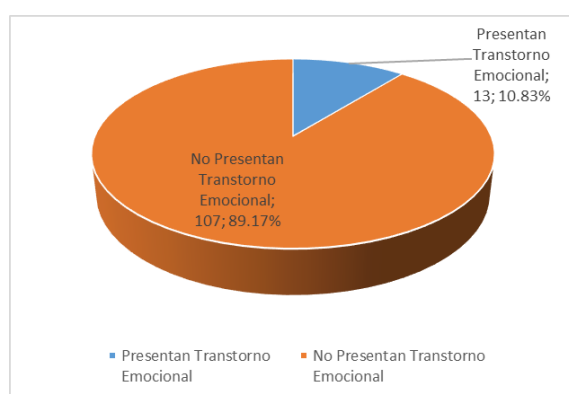


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 0.83% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 1 (para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos) es decir 1 alumno, siendo esta del sexo femenino.

TABLA 07: Idea irracional número 2: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 2		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
IDEA: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende".	Presentan Trastorno Emocional	13	13	10.83%
	No Presentan Trastorno Emocional	107	120	89.17%
Total		120		100.00%

GRAFICO 07: Idea irracional número 2: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

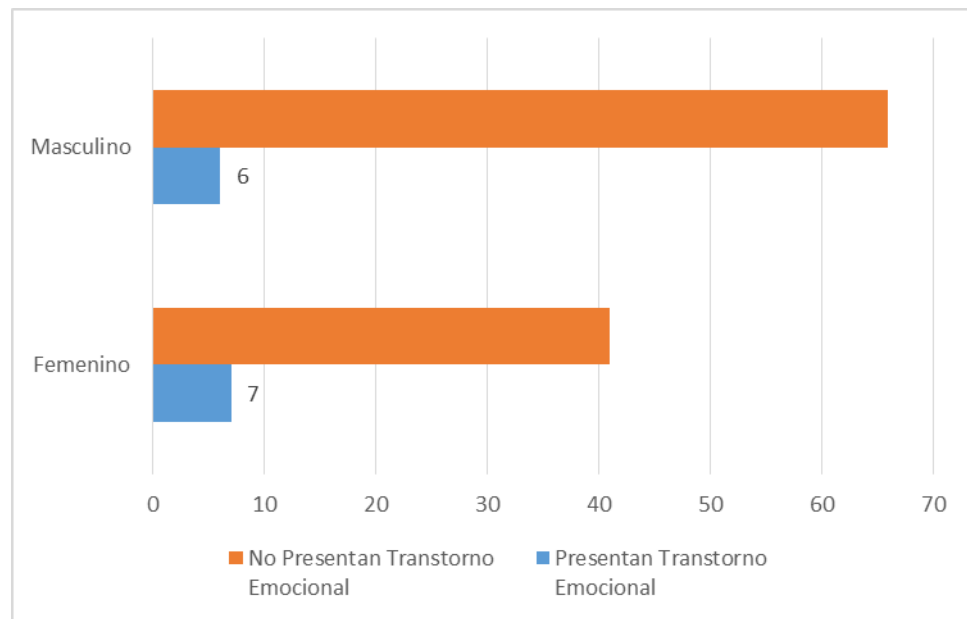


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 10.83% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 2 (Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende) es decir 13 alumno, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta significativo.

TABLA 08: Idea irracional número 2: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 2		
		Femenino	Masculino	Total
IDEA: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende".	Presentan Trastorno Emocional	7 53.85%	6 46.15%	13 100.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	41 38.32%	66 61.68%	107 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 08: Idea irracional número 2: "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

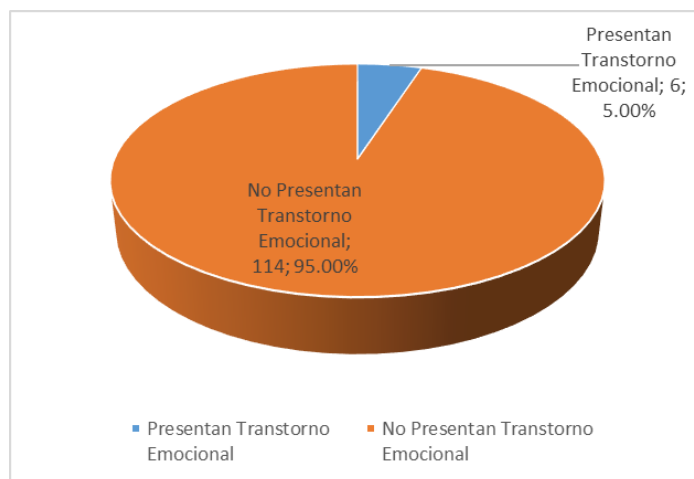


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados que presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 2 (Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende) es decir 13 alumnos, un 53.85% son del sexo femenino (7 alumnas) y un 46.15% son del sexo masculino (6 alumnos), no mostrando diferencias estadísticas importantes.

TABLA 09: Idea irracional número 3: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 3		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
IDEA: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas".	Presentan Trastorno Emocional	6	6	5.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	114	120	95.00%
Total		120		100.00%

GRAFICO 09: Idea irracional número 3: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

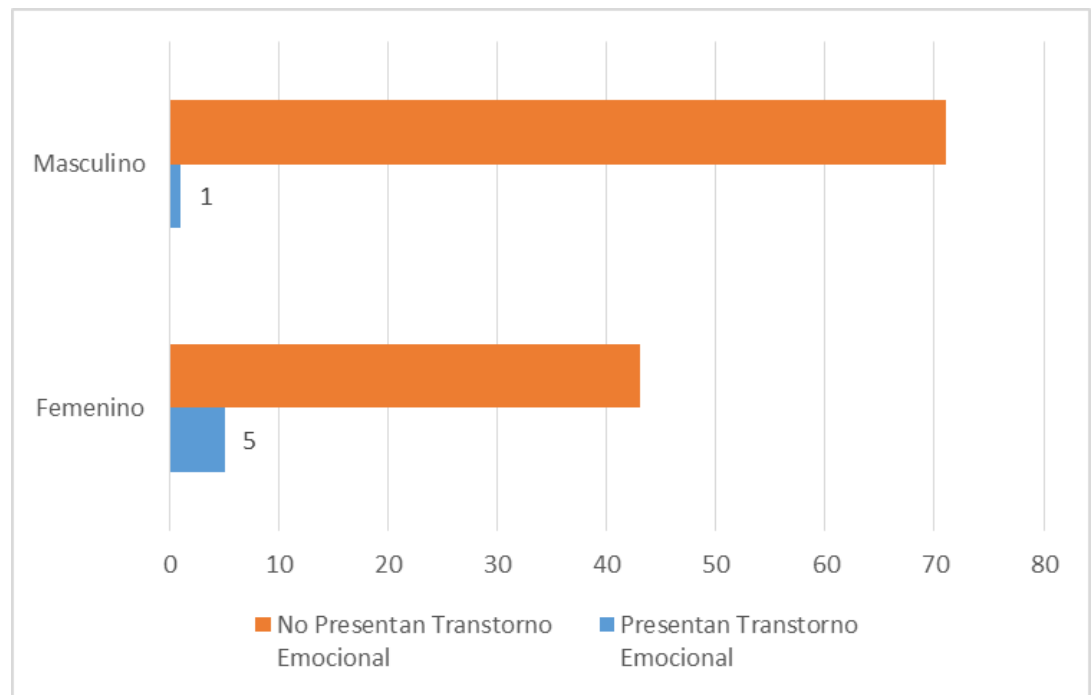


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 5.00% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 3 (Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas) es decir 6 alumnos, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta poco significativo.

TABLA 10: Idea irracional número 3: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 3		
		Femenino	Masculino	Total
IDEA: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas".	Presentan Trastorno Emocional	5 83.33%	1 16.67%	6 100.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	43 37.72%	71 62.28%	114 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 10: Idea irracional número 3: "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

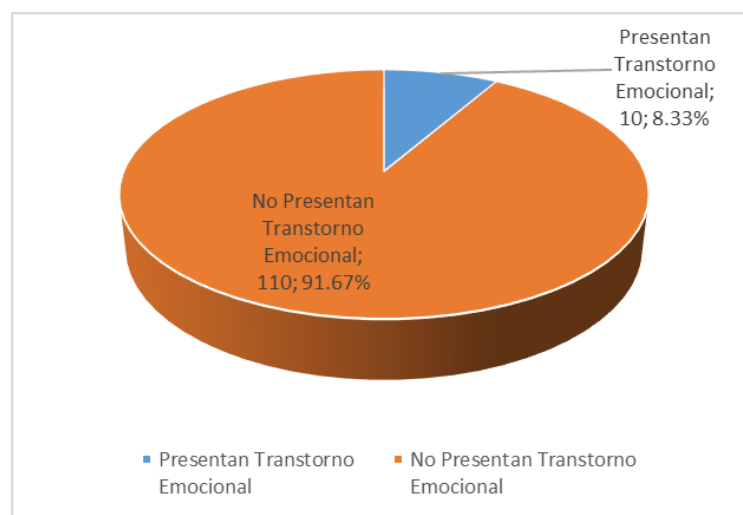


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados que presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 3 (Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas) es decir 6 alumnos, un 83.33% son del sexo femenino (5 alumnas) y un 16.67% son del sexo masculino (1 alumno), mostrando una diferencia estadísticas importantes.

TABLA 11: Idea irracional número 4: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 4		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
IDEA: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran".	Presentan Trastorno Emocional	10	10	8.33%
	No Presentan Trastorno Emocional	110	120	91.67%
Total		120		100.00%

GRAFICO 11: Idea irracional número 4: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

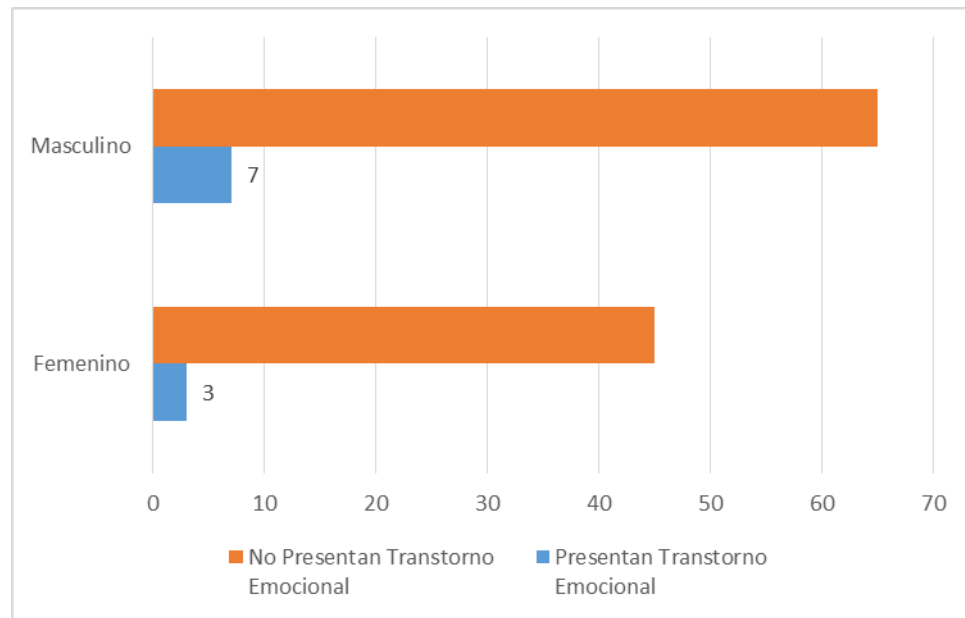


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 8.33% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 4 (Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran) es decir 10 alumnos, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta medianamente significativa, siendo la prevalencia de a 1 cada 12 alumnos.

TABLA 12: Idea irracional número 4: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 4		
		Femenino	Masculino	Total
IDEA: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran".	Presentan Trastorno Emocional	3 30.00%	7 70.00%	10 100.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	45 40.91%	65 59.09%	110 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 12: Idea irracional número 4: "Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

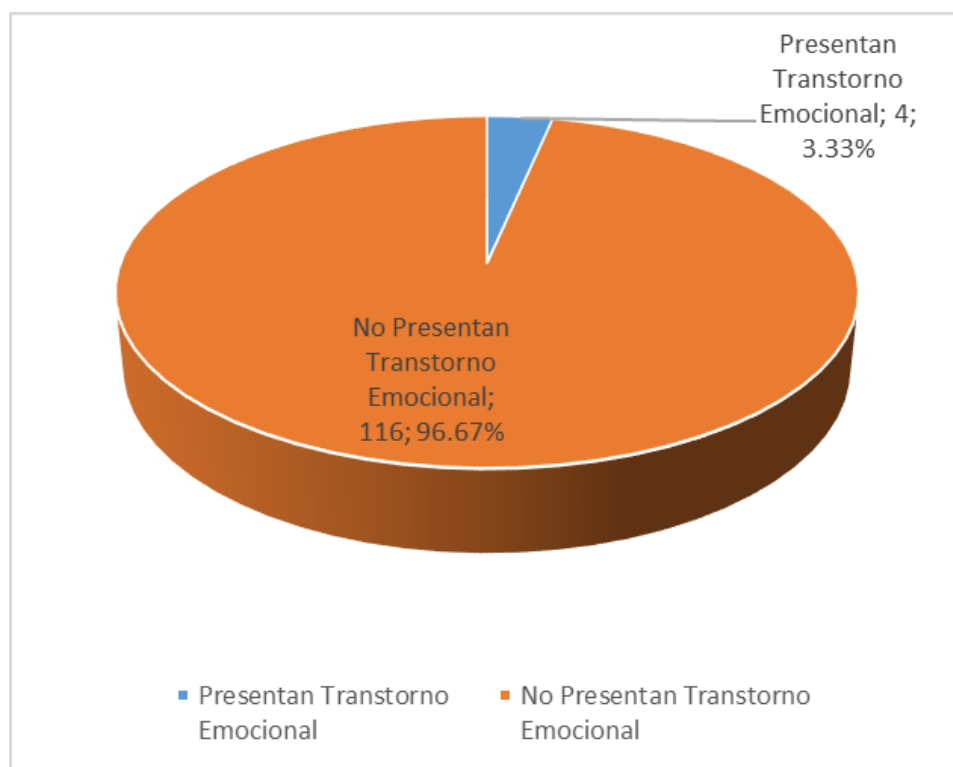


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados que presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 4 (Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran) un 30.00% son del sexo femenino (3 alumnas) y un 70.00% son del sexo masculino (7 alumno), mostrando una diferencia estadística importante, se infiere que el sexo masculino tiene menor tolerancia a la frustración que el sexo femenino.

TABLA 13: Idea irracional número 5: "Los 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" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 5		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
<p>IDEA: "Los 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".</p>	Presentan Trastorno Emocional	4	4	3.33%
	No Presentan Trastorno Emocional	116	120	96.67%
Total		120		100.00%

GRAFICO 13: Idea irracional número 5: "Los 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" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

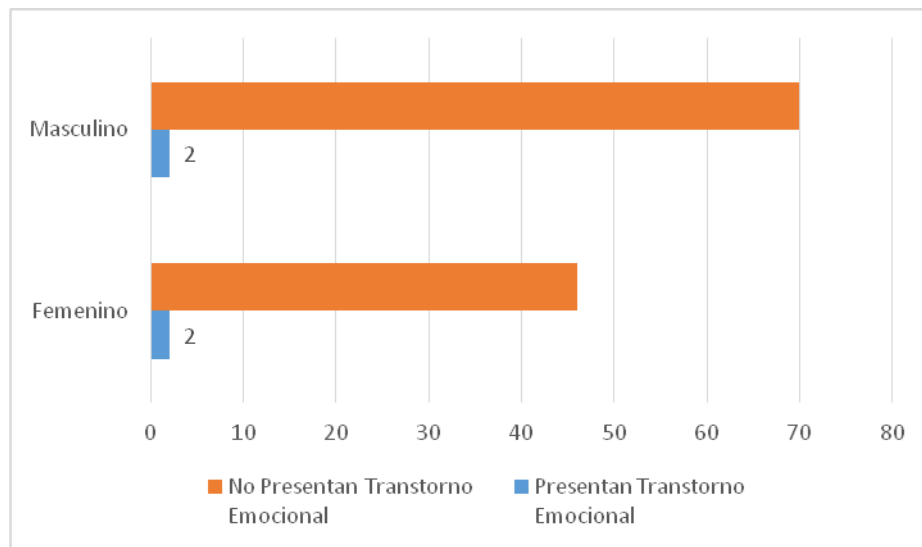


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 3.33% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 5 (Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones) es decir 4 alumnos, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta estadísticamente poco significativo.

TABLA 14: Idea irracional número 5: "Los 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" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 5		
		Femenino	Masculino	Total
<p>IDEA: "Los 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".</p>	Presentan Trastorno Emocional	2 50.00%	2 50.00%	4 100.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	46 39.66%	70 60.34%	116 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 14: Idea irracional número 5: "Los 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" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

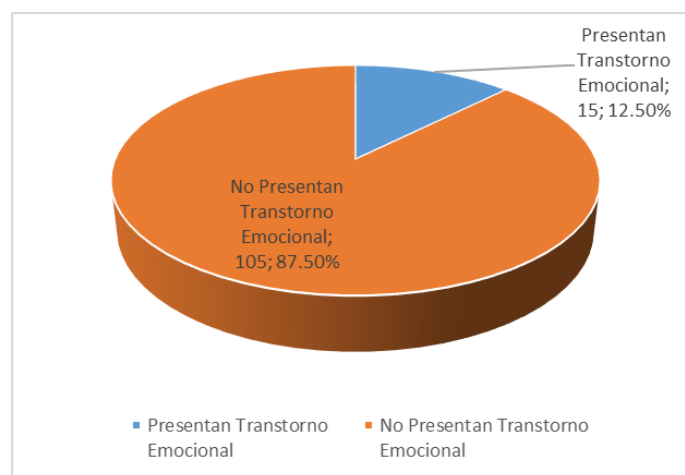


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados que presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 5 (Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones) un 50.00% son del sexo femenino (2 alumnas) y el otro 50.00% son del sexo masculino (2 alumno), no mostrando una diferencia estadística.

TABLA 15: IDEA IRRACIONAL NÚMERO 6: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 6		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
IDEA: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa".	Presentan Trastorno Emocional	15	15	12.50%
	No Presentan Trastorno Emocional	105	120	87.50%
Total		120		100.00%

GRAFICO 15: Idea irracional número 6: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.



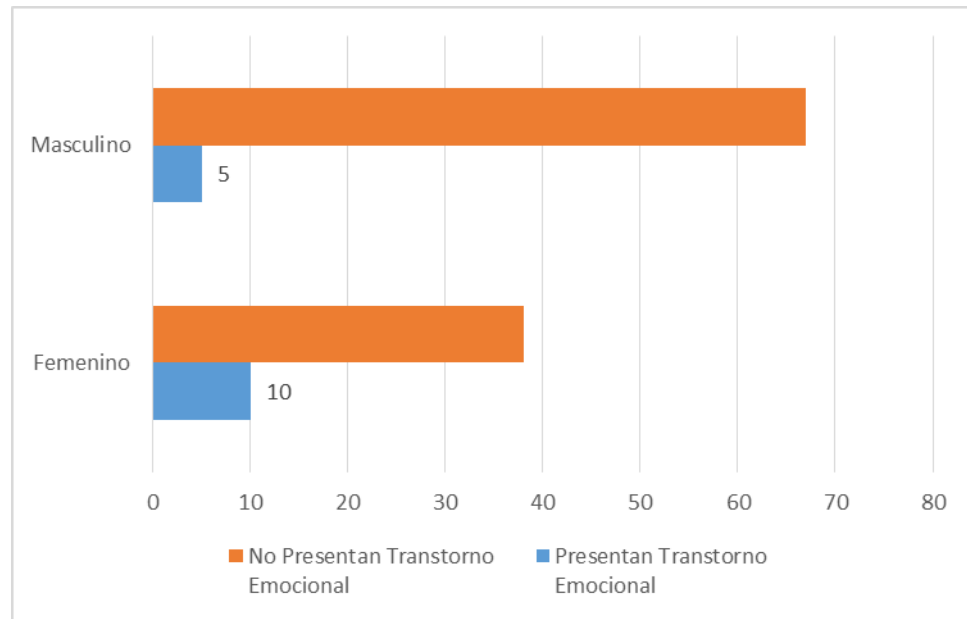
Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 12.50% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 6 (Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente

peligrosa) es decir 15 alumnos, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta estadísticamente significativa.

TABLA 16: Idea irracional número 6: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 6		
		Femenino	Masculino	Total
IDEA: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa".	Presentan Trastorno Emocional	10 66.67%	5 33.33%	15 100.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	38 36.19%	67 63.81%	105 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 16: Idea irracional número 6: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

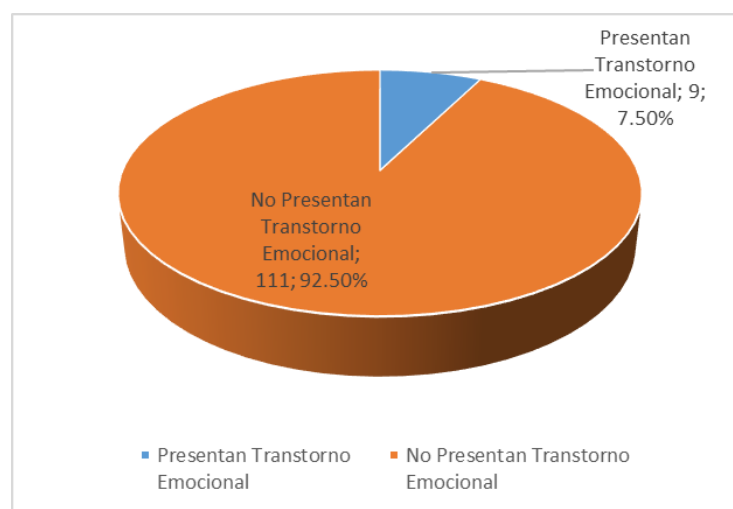


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados que presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 6 (Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa) un 66.67% son del sexo femenino (10 alumnas) y 33.33% son del sexo masculino (5 alumno), mostrando una diferencia estadística sustancia de 2 a 1, existiendo mayor prevalencia en el sexo femenino.

TABLA 17: Idea irracional número 7: "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 7		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
IDEA: "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente".	Presentan Trastorno Emocional	9	9	7.50%
	No Presentan Trastorno Emocional	111	120	92.50%
Total		120		100.00%

GRAFICO 17: IDEA IRRACIONAL NÚMERO 7: "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.



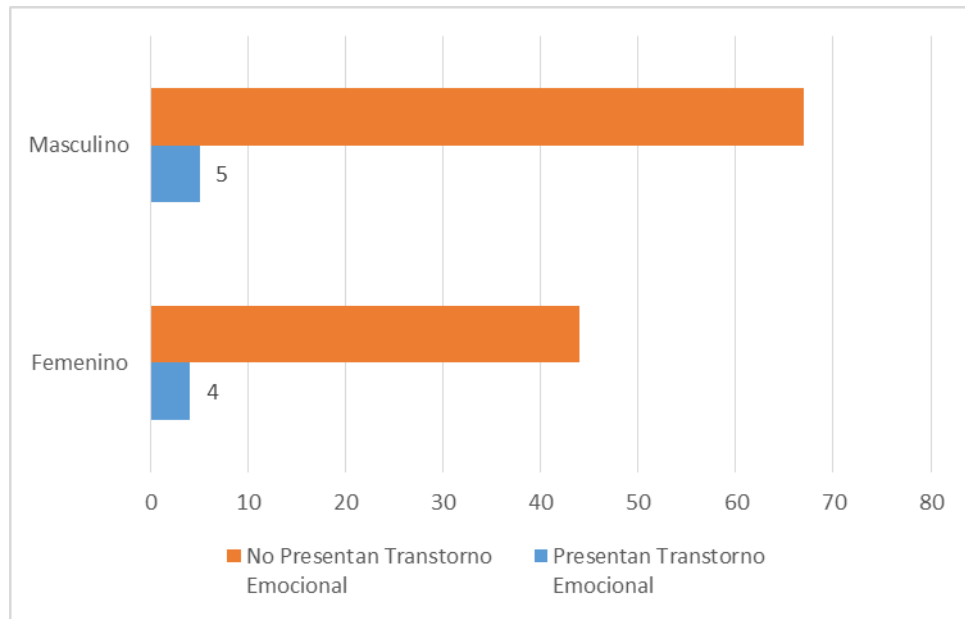
Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 7.50% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 7 (Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente) es

decir 9 alumnos, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta estadísticamente poco significativo.

TABLA 18: IDEA IRRACIONAL NÚMERO 7: "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 7		
		Femenino	Masculino	Total
IDEA: "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa".	Presentan Trastorno Emocional	4 44.44%	5 55.56%	9 100.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	44 39.64%	67 60.36%	111 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 18: IDEA IRRACIONAL NÚMERO 7: "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

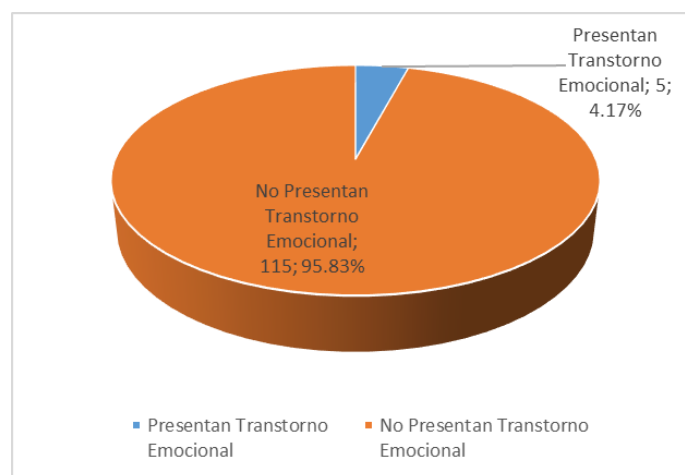


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados que presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 7 (Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente) un 44.44% son del sexo femenino (4 alumnas) y 55.56% son del sexo masculino (5 alumnos), no mostrando una diferencia estadística sustancial.

TABLA 19: IDEA IRRACIONAL NÚMERO 8: " Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 8		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
IDEA: "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo".	Presentan Trastorno Emocional	5	5	4.17%
	No Presentan Trastorno Emocional	115	120	95.83%
Total		120		100.00%

GRAFICO 19: Idea irracional número 8: "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

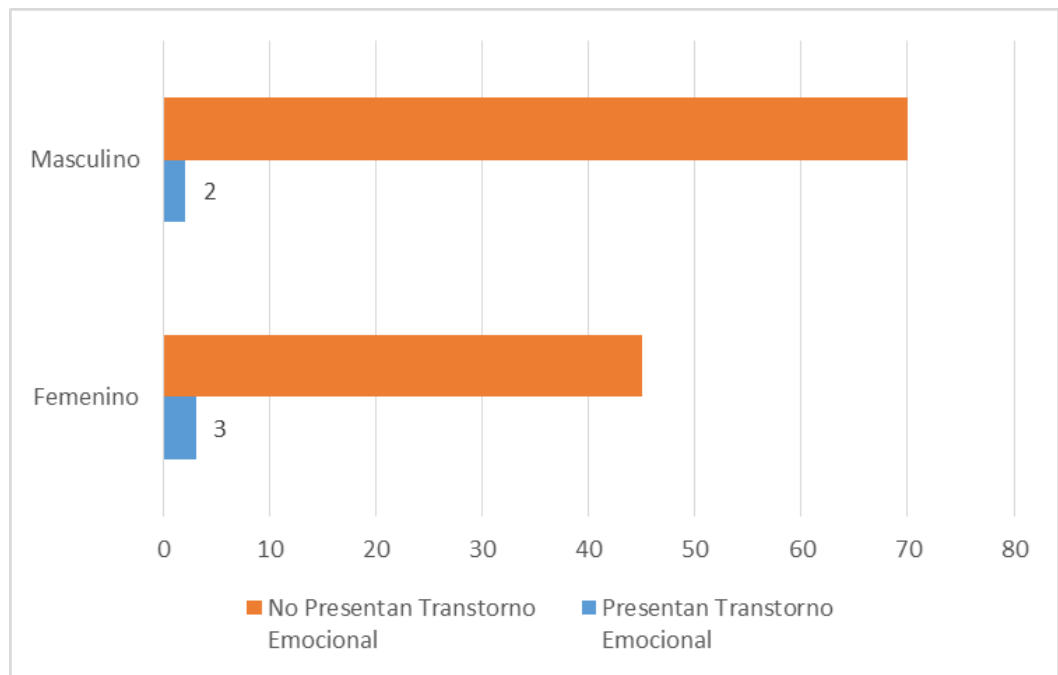


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 4.17% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 8 (Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo) es decir 5 alumnos, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta estadísticamente poco significativo.

TABLA 20: Idea irracional número 8: " Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 8		
		Femenino	Masculino	Total
IDEA: "Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo".	Presentan Trastorno Emocional	3 60.00%	2 40.00%	5 100.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	45 39.13%	70 60.87%	115 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 20: Idea irracional número 8: " Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

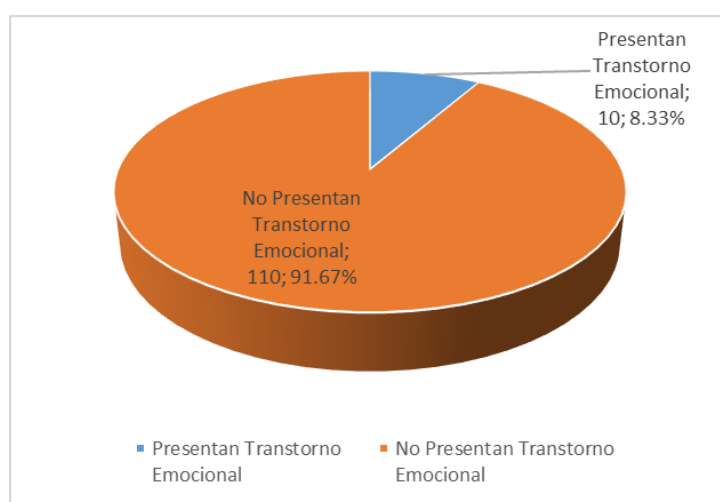


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados que presenta trastorno emocional asociados a ideas número 8 (Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo) un 60.00% son del sexo femenino (3 alumnas) y 40.00% son del sexo masculino (2 alumnos), no mostrando una diferencia estadística sustancial.

TABLA 21: Idea irracional número 9: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 9		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
IDEA: "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente".	Presentan Trastorno Emocional	10	10	8.33%
	No Presentan Trastorno Emocional	110	120	91.67%
Total		120		100.00%

GRAFICO 21: Idea irracional número 9: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

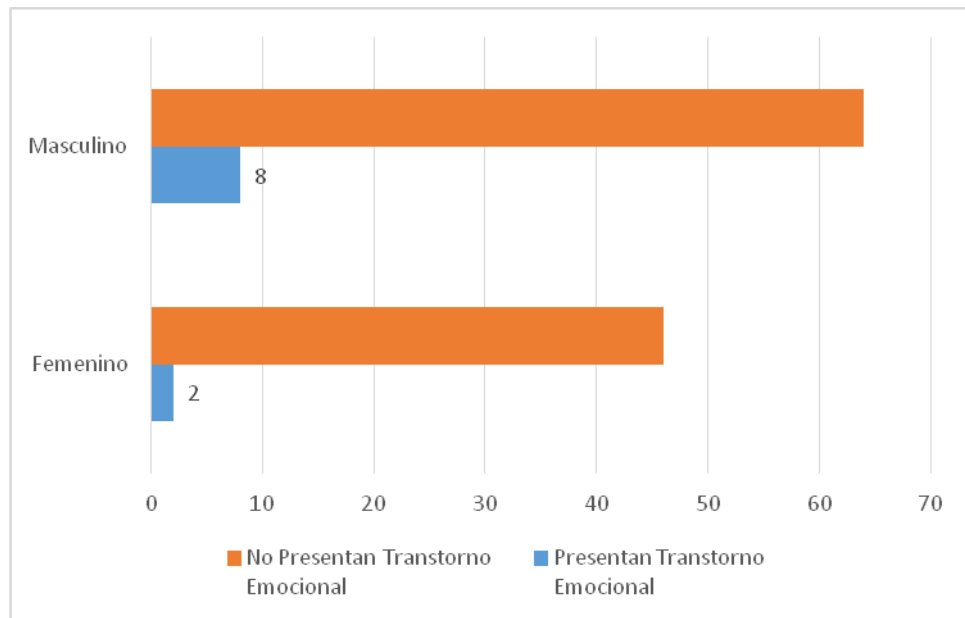


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 8.33% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 9 (El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente) es decir 10 alumnos, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta estadísticamente poco significativo.

TABLA 22: Idea irracional número 8: número 9: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 9		
		Femenino	Masculino	Total
IDEA: "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente".	Presentan Trastorno Emocional	2 20.00%	8 80.00%	10 100.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	46 41.82%	64 58.18%	110 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 22: Idea irracional número 9: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

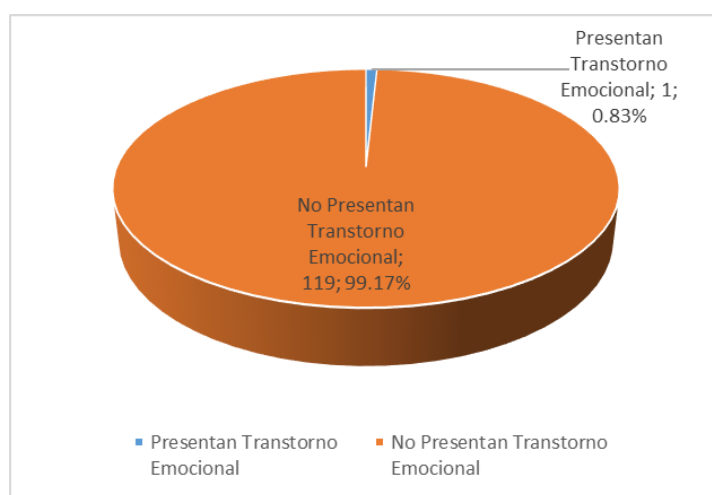


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados que presenta trastorno emocional asociados a ideas número 9 (El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente) un 20.00% son del sexo femenino (2 alumnas) y 80.00% son del sexo masculino (8 alumnos), mostrando una diferencia estadística sustancial en el orden de 1 a 4 por lo cual podemos inferir que tendencia a generalizar el pasado es más recurrentes en el sexo masculino que en el femenino.

TABLA 23: Idea irracional número 10: "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

		Idea Irracional Número 10		
		Frecuencia Absoluta (fi)	Frecuencia Acumulada (Fi)	%
IDEA: "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido".	Presentan Trastorno Emocional	1	1	0.83%
	No Presentan Trastorno Emocional	119	120	99.17%
Total		120		100.00%

GRAFICO 23: Idea irracional número 10: "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.

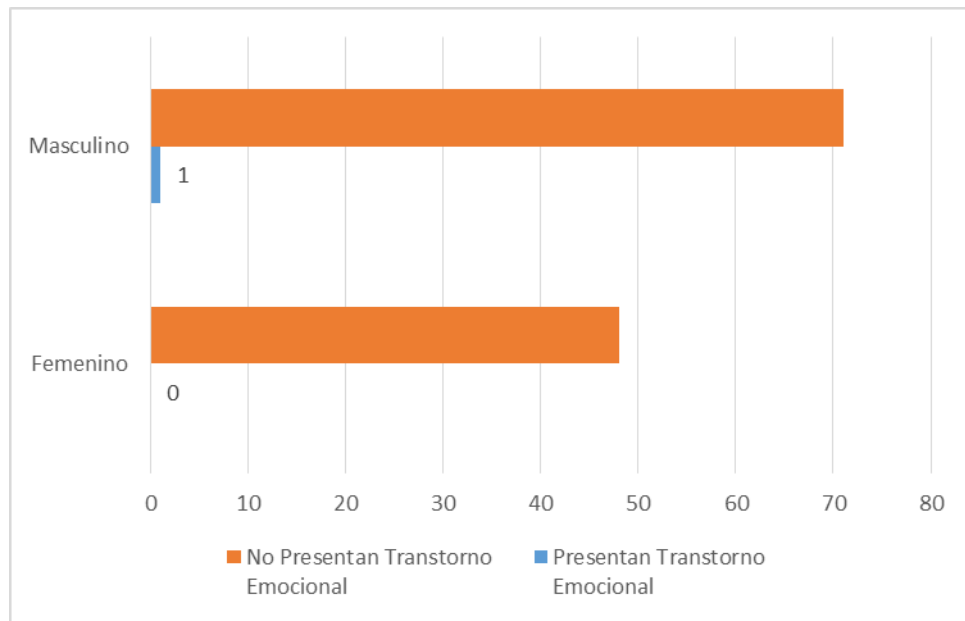


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados, un 0.83% presenta trastorno emocional asociados a ideas irracionales número 10 (La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido) es decir 1 alumno, siendo la muestra de 120 alumnos, resulta estadísticamente poco significativo.

TABLA 24: Idea irracional número 10: "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Idea Irracional Número 10		
		Femenino	Masculino	Total
IDEA: "El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente".	Presentan Trastorno Emocional	0 0.00%	1 100.00%	1 100.00%
	No Presentan Trastorno Emocional	48 40.34%	71 59.66%	119 100.00%
Total		48	72	120

GRAFICO 24: Idea irracional número 10: "La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido" en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

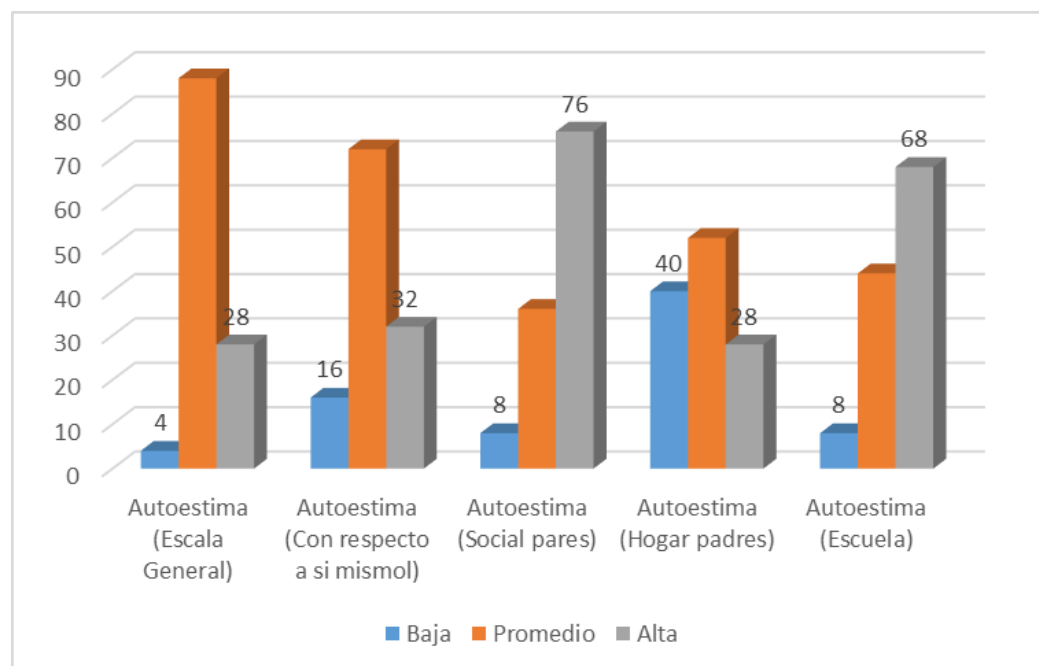


Análisis e interpretación: Del 100% de los examinados que presenta trastorno emocional asociados a ideas número 10 (La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido) el 100.00% son del sexo masculino (1 alumno), sin embargo siendo el porcentaje general reducido, se puede interpretar que no hay diferencia estadística sustancial.

TABLA 25: Niveles de autoestima en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, consolidado.

	Nivel de Autoestima						Total
	Baja	%	Pro-medio	%	Alta	%	
Autoestima (Escala General)	4	3.33%	88	73.33%	28	23.33%	120
Autoestima (Con respecto a si mismo)	16	13.33%	72	60.00%	32	26.67%	120
Autoestima (Social pares)	8	6.67%	36	30.00%	76	63.33%	120
Autoestima (Hogar padres)	40	33.33%	52	43.33%	28	23.33%	120
Autoestima (Escuela)	8	6.67%	44	36.67%	68	56.67%	120

GRAFICO 25: Niveles de autoestima en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, consolidado.

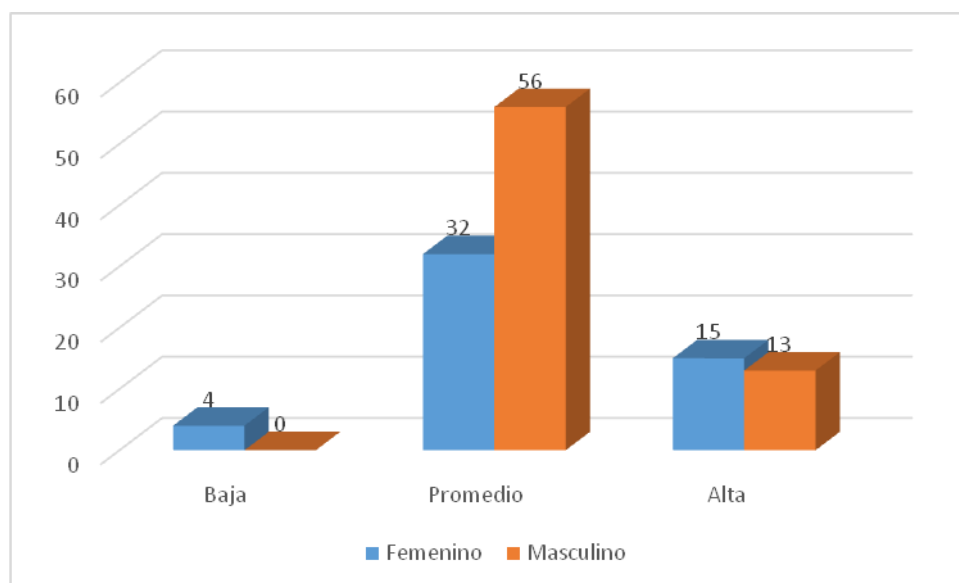


Análisis e interpretación: Con respecto a la escala general podemos observar que un 3.33% (4 alumnos) posee baja autoestima, lo cual no es estadísticamente significativo, por otro lado un 73.33% (88 alumnos) poseen una autoestima promedio, mientras que un 23.33% (28 alumnos) posee alta autoestima en su escala general. Con respecto a la autoestima con respecto a sí mismos, podemos observar que un 13,33% (16 alumnos) poseen baja autoestima, lo cual es estadísticamente significativo, mientras que un 60% posee una autoestima promedio (72 alumnos) y un 26.67% (32 alumnos) posee alta autoestima. Asimismo en la autoestima social pares, un 6.67% (8 alumnos) presentan baja autoestima, mientras que un 30% (36 alumnos) poseen autoestima promedio y un 63.33% poseen alta autoestima (76 alumnos), siendo este porcentaje el más alto con respecto a alta autoestima. En cuanto a la autoestima hogar padres, un 33.33% poseen baja autoestima (40 alumnos) siendo este el porcentaje más significativo en lo referente a autoestima baja, mientras que un 43.33% (52 alumnos) poseen autoestima promedio y un 23.33% poseen alta autoestima. Por último, en cuanto a la autoestima escuela, encontramos que un 6.67% (8 alumnos) muestran baja autoestima, mientras que un 36.67% muestran autoestima promedio y un 56.67% (68 alumnos) poseen alta autoestima.

TABLA 26: Autoestima (escala general) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Autoestima (Escala General)				
		Femenino	%	Masculino	%	Total
Autoestima	Baja	4	100.00%	0	0.00%	4
	Promedio	32	36.00%	56	64.00%	88
	Alta	15	54.00%	13	46.00%	28
Total		51		69		120

GRAFICO 26: Autoestima (escala general) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016.



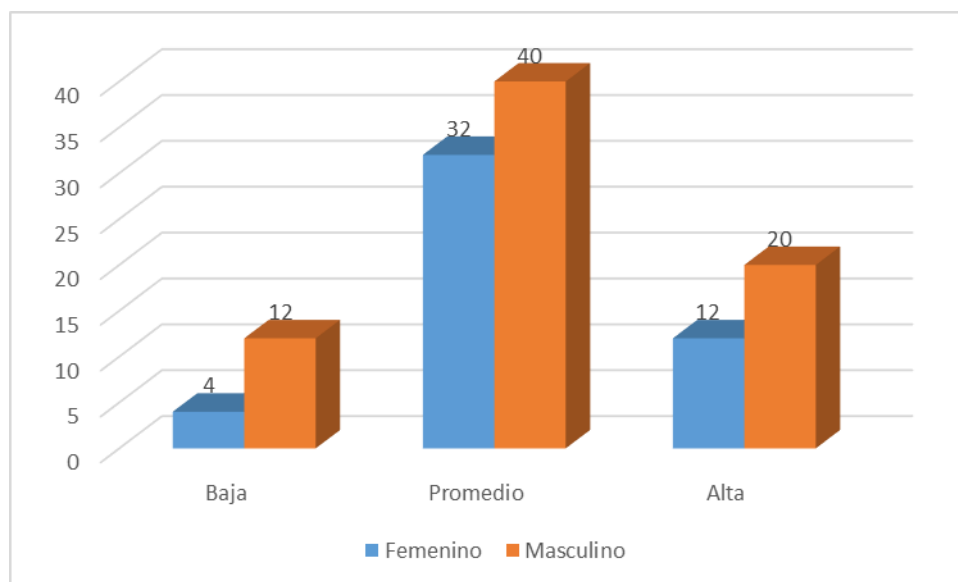
Análisis e interpretación: Con respecto a la autoestima en escala general, del 100% de los examinados 4 alumnos presentan baja autoestima, de los cuales el 100.00% son del sexo femenino, por otro lado, 88 alumnos presentan

autoestima promedio, de los cuales un 36.00% son de sexo femenino (32 alumnas) y 64.00% de sexo masculino (56 alumnos). Por último se observa que 28 alumnos poseen alta autoestima, de los cuales el 54.00% son del sexo femenino (15 alumnas), mientras que el 46% son del sexo masculino (13 alumnos), no encontrándose mayor diferencia estadística entre ambos sexos.

TABLA 27: Autoestima (con respecto a sí mismo) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.

		Autoestima (Con respecto a sí mismo)				
		Femenino	%	Masculino	%	Total
Autoestima	Baja	4	25%	12	75%	16
	Promedio	32	44%	40	56%	72
	Alta	12	38%	20	63%	32
Total		48		72		120

GRAFICO 27: Autoestima (con respecto a sí mismo) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.

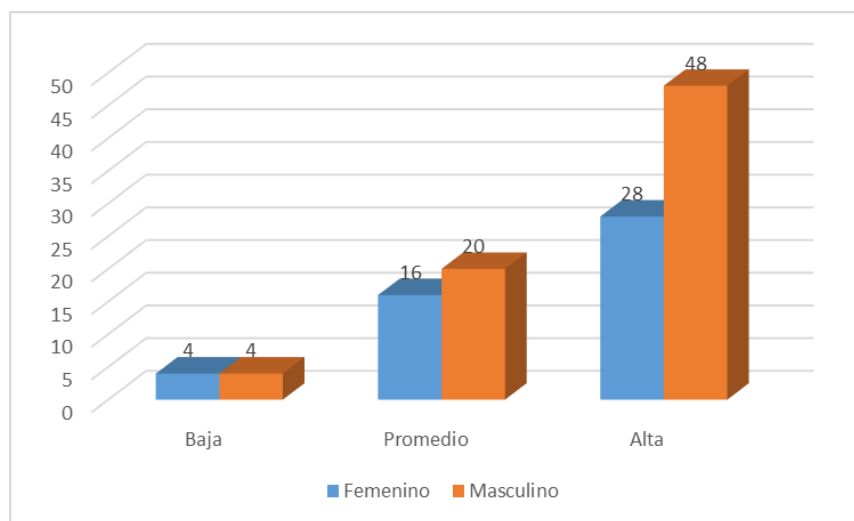


Análisis e interpretación: Con respecto a la autoestima con respecto a sí mismo, del 100% de los examinados 16 alumnos presentan baja autoestima, de los cuales el 25.00% son del sexo femenino (4 alumnas), mientras que el 75.00% son del sexo masculino (12 alumnos) siendo estadísticamente importante en razón de 1 a 3, por otro lado, 72 alumnos presentan autoestima promedio, de los cuales un 44.00% son de sexo femenino (32 alumnas) y 56.00% de sexo masculino (40 alumnos). Por último se observa que 32 alumnos poseen alta autoestima, de los cuales el 38.00% son del sexo femenino (12 alumnas), mientras que el 63% son del sexo masculino (20 alumnos), no encontrándose mayor diferencia estadística entre ambos sexos.

TABLA 28: Autoestima (social pares) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Autoestima (Social Pares)				
		Femenino	%	Masculino	%	Total
Autoestima	Baja	4	50%	4	50%	8
	Promedio	16	44%	20	56%	36
	Alta	28	37%	48	63%	76
Total		48		72		120

GRAFICO 28: Autoestima (social pares) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

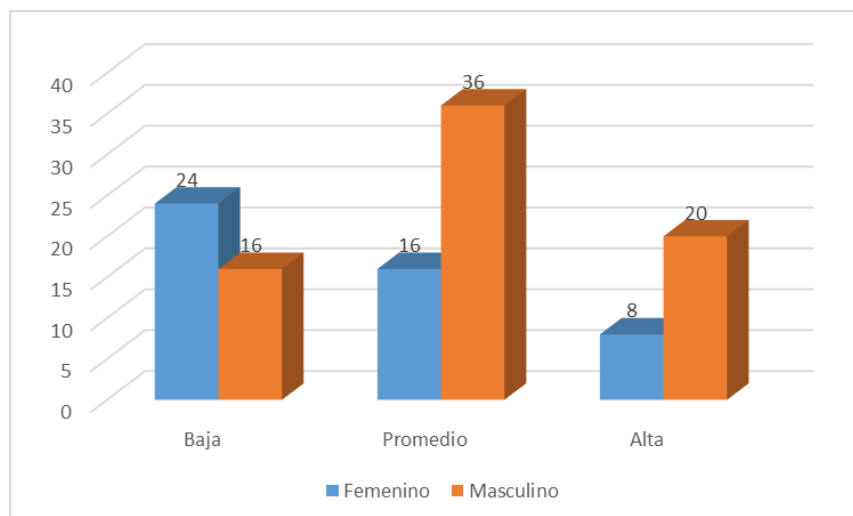


Análisis e interpretación: Con respecto a la autoestima social pares, del 100% de los examinados 8 alumnos presentan baja autoestima, de los cuales el 50.00% son del sexo femenino (4 alumnas), mientras que el otro 50.00% son del sexo masculino (4 alumnos), por otro lado, 36 alumnos presentan autoestima promedio, de los cuales un 44.00% son de sexo femenino (16 alumnas) y 56.00% de sexo masculino (20 alumnos). Por último se observa que 76 alumnos poseen alta autoestima, de los cuales el 37.00% son del sexo femenino (28 alumnas), mientras que el 63% son del sexo masculino (48 alumnos), no encontrándose mayor diferencia estadística entre ambos sexos.

TABLA 29: Autoestima (hogar padres) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.

		Autoestima (Hogar Padres)				
		Femenino	%	Masculino	%	Total
Autoestima	Baja	24	60%	16	40%	40
	Promedio	16	31%	36	69%	52
	Alta	8	29%	20	71%	28
Total		48		72		120

GRAFICO 29: Autoestima (hogar padres) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, por sexo.



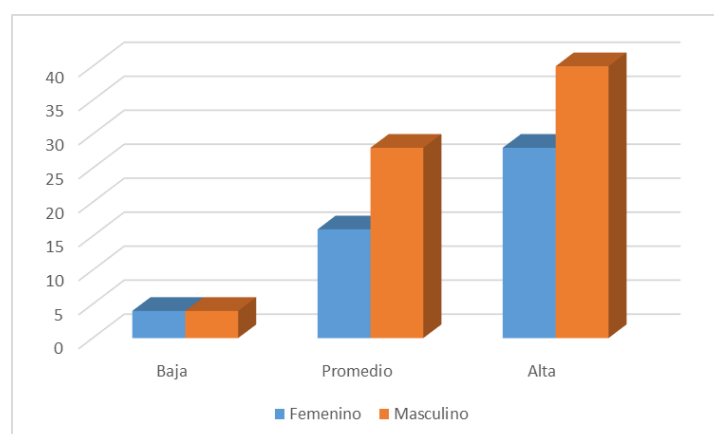
Análisis e interpretación: Con respecto a la autoestima hogar padres, del 100% de los examinados 40 alumnos presentan baja autoestima, de los cuales el 60.00% son del sexo femenino (24 alumnas), mientras que el 40.00% son del sexo masculino (16 alumnos), por otro lado, 52 alumnos presentan autoestima promedio, de los cuales un 31.00% son de sexo femenino (16 alumnas) y 69.00% de sexo masculino (36 alumnos). Por último se observa

que 28 alumnos poseen alta autoestima, de los cuales el 29.00% son del sexo femenino (8 alumnas), mientras que el 71% son del sexo masculino (20 alumnos), encontrándose diferencia estadística significativa entre ambos sexos, teniendo prevalencia el sexo masculino.

TABLA 30: Autoestima (escuela) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.

		Autoestima (Escuela)				
		Femenino	%	Masculino	%	Total
Autoestima	Baja	4	50%	4	50%	8
	Promedio	16	36%	28	64%	44
	Alta	28	41%	40	59%	68
Total		48		72		120

GRAFICO 30: Autoestima (escuela) en estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria matriculados en el año 2016, según sexo.



Análisis e interpretación: Con respecto a la autoestima escuela, del 100% de los examinados 8 alumnos presentan baja autoestima, de los cuales el 50.00% son del sexo femenino (4 alumnas), mientras que el otro 50.00% son del sexo

masculino (4 alumnos), por otro lado, 44 alumnos presentan autoestima promedio, de los cuales un 36.00% son de sexo femenino (16 alumnas) y 64.00% de sexo masculino (28 alumnos). Por último se observa que 68 alumnos poseen alta autoestima, de los cuales el 41.00% son del sexo femenino (28 alumnas), mientras que el 59% son del sexo masculino (40 alumnos), no encontrándose diferencia estadística significativa entre ambos sexos.

5.2. Análisis de inferencias

Debido a la naturaleza descriptiva de la presente investigación se prescinde un análisis inferencial.

5.3. Comprobación de Hipótesis, técnicas estadísticas empeladas

Debido a la naturaleza descriptiva de la presente investigación se prescindió de hipótesis inicial.

5.4. Discusión y conclusiones

Dentro de los objetivos de la investigación uno primordial fue determinar cuáles eran las ideas irracionales de mayor prevalencia en una muestra constituida por los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá del distrito de La Victoria, matriculados en el año 2016. Bajo esta premisa nuestros resultados arrojan una prevalencia estadísticamente importante pues un 44.17% de la muestra examinada presenta trastorno emocional causado por ideas irracionales y siendo nuestra muestra de 120 estudiantes, este porcentaje se traduce en 53 alumnos.

Dentro de este hallazgo se puede discriminar el resultado en dos esferas, la primera es la de aquellos alumnos que muestran trastorno emocional causado por la existencia de una idea irracional prevalente que asciende a un 26.67% es decir 32 alumnos, es decir la cuarta parte de la muestra examinada, lo cual constituye un porcentaje elevado. En una segunda esfera tenemos los alumnos que muestran trastorno emocional causado por dos ideas irracionales prevalentes que asciende a 17.50% es decir 21 alumnos. En ambos casos es necesario plantear algún tipo de intervención psicológica que revierta esta realidad. Por otro encontramos que un 55.83 no poseen una puntuación que nos lleve a inferir trastorno emocional por causa de ideas irracionales, es decir 67 alumnos, lo que demuestra que dicha porción de la muestra son alumnos reflexivos con ideas funcionales, mostrando flexibilidad de pensamiento. Ellis (2000) indicaba que las alteraciones de tipo psicológico que son provenientes de ideas irracionales se caracterizan por su carácter rígido y dogmático, verbalizado en frases como “tengo que”, “es mi obligación”, “todos deberían”, entre otras, las cuales conllevan a que la persona presente poca tolerancia a la frustración.

Estas alteraciones cognitivas llevan a la persona a hacer una falsa interpretación de los acontecimientos, según el modelo ABC, la interpretación (B) de los acontecimientos (A) se transformaran en conductas (C) sean de tipo funcional o disfuncional.

Bajo esta perspectiva es necesario recurrir a una reprogramación cognitiva en esta porción de la muestra que evidencia trastorno emocional debido a una o dos ideas irracionales.

Asimismo encontramos que las ideas irracionales más recurrentes son:

- ✓ “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” (20.27%).
- ✓ “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” (17.57%)
- ✓ “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” (13.51%)
- ✓ “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” (13.51%),
- ✓ “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” (12.51%).

Por otro lado dentro de los objetivos específicos, se requería hacer una diferenciación entre la aparición de ideas irracionales en el sexo masculino y femenino; los hallazgos encontrados no resultaron globalmente significativos (sexo masculino 51% - sexo femenino 49%), no obstante se encontró algunas diferencias como es en el caso:

- ✓ “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”, encontramos diferencia estadística entre el sexo masculino y femenino (66.67% contra 33.33%

respectivamente). Este hallazgo nos indica que el sexo femenino presenta mayor temor a las experiencias que resultan peligrosas o desconocidas. En este sentido las neurociencias nos indican una “mayor expresión emocional por parte del sexo femenino sobre todo en emociones como el disgusto, el miedo y el coraje”, lo cual se confirma con el hallazgo (Alcaraz, M. 2001 p. 40).

- ✓ “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”, también aquí se encuentra una diferencia estadística importante entre el sexo masculino y femenino (75% contra 25% respectivamente), lo cual indica una menor tolerancia a la frustración por parte del sexo masculino de la muestra examinada.
- ✓ “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”, se encontró diferencia estadística entre el sexo masculino y femenino (80% contra 20% respectivamente), demostrando que hay mayor tendencia a generalizar experiencia pasadas por parte del sexo masculino de la muestra.

En cuanto al segundo objetivo principal, fue enfocado a medir los niveles de autoestima de los estudiantes de quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá, hallando que dentro de la muestra estudiada un 3.33% muestra baja autoestima a nivel de escala general, lo cual estadísticamente es poco significativo, sin embargo en cuanto a la dimensión hogar padres este porcentaje se elevó hasta un 33.33%, es decir la tercera parte de la muestra examinada, lo cual es muy significativo, confirmando que el mayor conflicto de valoración de sí mismos se encuentra dentro del hogar.

Por ultimo al buscar diferencias estadísticas con respecto a la autoestima según sexo; se encontró diferencias en la dimensión “con respecto a si mismo” en su indicador baja autoestima entre el sexo masculino y femenino (25.00% contra 75.00% respectivamente), por lo cual se afirma que en la muestra examinada el sexo femenino muestra un mayor número de estudiantes que evidencian autoestima baja con respecto a si mismos. Por otro lado se halló que en la dimensión hogar padres hay una prevalencia de autoestima alta del 71.00% por parte del sexo masculino contra un 29% del sexo femenino, indicándonos este hallazgo que el sexo masculino en la muestra tiene mayor probabilidad de mostrar alta autoestima a nivel familiar.

Asimismo las conclusiones a las que llegamos son:

- Dentro de los alumnos matriculados en el quinto año de secundaria del Colegio Nacional República de Panamá existe mayor población masculina (60%) que población femenina (40%).
- Un 44.17% de la muestra examinada presenta trastorno emocional causado por la existencia de ideas irracionales, dentro de este resultado encontramos 2 niveles: los que presentan el trastorno a causa de una idea irracional 26.67% y los que presentan el trastorno a causa de dos ideas irracionales (17.50%), concluyendo que la presencia de ideas irracionales es estadísticamente relevante.
- No se encuentra diferencias estadísticas importantes en cuando a la recurrencia de ideas irracionales con respecto al sexo de los que lo poseen (sexo masculino 51% - sexo femenino 49%)

- Dentro de las ideas irracionales más recurrentes encontramos la idea: “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” (20.27%), seguida por la idea: Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende” (17.57%) y luego por la idea: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” (13.51%) en el mismo estadístico de la idea: “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” (13.51%), por ultimo dentro de las más recurrentes encontramos la idea: Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” (12.51).
- En cuanto a la idea irracional: “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”, encontramos diferencia estadística entre el sexo masculino y femenino (66.67% contra 33.33% respectivamente), lo cual sugiere que el sexo femenino presenta mayor temor a las experiencias que resultan peligrosas por su grado de incertidumbre. Por otro lado en cuanto a la idea: “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”, encontramos diferencias estadísticas entre el sexo masculino y femenino, en el orden del 25% y 75% respectivamente, lo cual sugiere una menor tolerancia a la frustración por parte del sexo masculino de la muestra examinada. Asimismo con respecto a la idea irracional: “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”, se encontró diferencia estadística entre el sexo masculino y femenino (80% contra 20% respectivamente), demostrando que hay mayor tendencia a generalizar experiencia pasadas por parte del sexo masculino de la muestra. Por ultimo cabe indicar que en las demás ideas irracionales que

examinamos por medio de nuestro instrumento no se encontró diferencias estadísticas sustanciales.

- Se encontró que dentro de la muestra estudiada solo un 3.33% muestra baja autoestima a nivel de escala general, sin embargo en cuanto a la dimensión hogar padres este porcentaje se elevó hasta el 33.33%, indicándonos que el mayor conflicto de valoración de sí mismos se encuentra en el hogar, en este mismo acápite, al referirnos a alta autoestima encontramos diferencias estadísticas entre el sexo masculino y femenino (71% y 29% respectivamente), teniendo mayor prevalencia el sexo masculino de la muestra en poseer autoestima alta con respecto al hogar.

ANEXOS Y APENDICES

Datos, fuentes de investigación

- Abadía, R. (2015). *Cuaderno practico de ejercicios para cuidar la autoestima*. Barcelona- España. Ed: Planeta
- Aguinaga Álvarez A. (2012). *Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas y no víctimas de violencia infligida por la pareja*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Callao- Perú.
- Alcaraz, V. (2001). *Texto de neurociencias cognitivas*. Guadalajara- México. Ed: Manual Moderno
- Aspillaga Alayza, M. (2011). *Creencias irracionales y estilo atribucional en un grupo de jóvenes abusadores de marihuana*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima- Perú.
- Beauregard, A. (2005). *Para quererse más y relacionarse mejor*. Barcelona- España. Ed: Narcea ediciones.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la Investigación. (2da edición)*. Mexico- México. Ed: Pearson Prentice Hall.
- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima. (1ra edición)*. New York. Estados Unidos de Norteamérica. Ed: Bantam Books.
- Cleghorn P. (2011). *Como desarrollar la autoestima*. Barcelona- España. Ed: Robinbook
- Coopersmith, S. (1962). *A method for determining types of self-esteem*. Journal of abnormal and social psychology, 59; 87-94
- De Andrés, V. (2016). *Confianza total para tus hijos*. Buenos Aires- Argentina. Ed: Editorial Planeta.

- Duque H. (2005). *La autoestima en la vida familiar*. Bogotá- Colombia. Ed: San Pablo.
- Ellis, A. (1987). *Rational moving therapy: Current valuation and Address Future Institute for the Rationalmoving Therapy*. New York City, Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly. Volumen 1, N°2. Recuperado de http://www.jcp_asu_edu-abs-v5.htm
- Ellis A. (1999). *Como controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Barcelona- España. Ed: Pidos Ibérica.
- Ellis, A. (1963). *The Essence of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): A Comprehensive Approach to Treatment*. Recuperado de <http://www.rebt/essays/2.org>
- García Arce, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional*. (Tesis de Maestría). Universidad Privada San Martín de Porres. Lima- Perú.
- Guevara Sánchez A. (2015). *Las distorsiones cognitivas y su relación con el riesgo suicida en los internos del centro de privatización de libertad de personas adultas de Ambato*. (Tesis Licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Ambato- Ecuador.
- Gumey, P. (1988). *Self-esteem in children with special education needs*. Londres. Inglaterra. Ed: Routledge.
- Guzmán Grados, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Callao- Perú.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. D.F, México. Ed: McGraw-Hill.

- Jervis, G. (2004). *La depresión dos enfoques complementarios*. Barcelona-España. Ed: Editorial Fundamentos.
- Maldonado Rivadeneira, D. (2013). *Relación entre las distorsiones cognitivas y la autoestima en mujeres con experiencia de separación de pareja, consultantes del subcentro de salud de Cumbayá*. (Tesis Licenciatura). Universidad Politécnica Salesiana. Quito- Ecuador.
- Mauro Rodriguez Estrada (1988). *Autoestima: clave del éxito personal. (Segunda edición)*. D.F.- Mexico. Editorial: El manual moderno.
- Mayorga Peña. T (2014). *Aplicación de la Terapia Racional Emotiva de Ellis para el fortalecimiento de la autoestima en pacientes adultos con insuficiencia renal, atendidos en la clínica de los riñones "Menydia" de la ciudad de Ambato*. (Tesis Licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Ambato-Ecuador.
- Montoya, m. (2016). *Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano. (1ra edición)*. D.F.- Mexico. Ed: Pax Mexico.
- Navas Robleto, J. (1999). *Producciones psicológicas y educativas en la Terapia Racional Emotiva-Conductual (TREC)*. San Juan- Puerto Rico. Ed: Ediciones Santurce, P.R.
- Therese B. (1997) *Doing Social Research (Second Edition)*. New York- Estados Unidos de Norteamérica. Ed: Ma Graw Hill.

Pruebas psicológicas, cuestionarios o escalas utilizadas

Test Stanley Coopersmith Versión Jóvenes

INSTRUCCIONES

Coloque **1** (uno) debajo de la columna **V** o **F**, según coincidan sus respuestas con una afirmación o negación del ítem evaluado. Antes de entregar, verifique que no ha dejado de responder algún ítem.

Ítem		V	F
1	Las cosas mayormente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar decisiones sin dificultades		
5	Soy una persona agradable		
6	En mi casa me molesto muy fácilmente		
7	Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad		
9	Mi padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mi padres esperan mucho de mí		
12	Es bastante difícil ser "Yo mismo"		
13	Mi vida está llena de problemas		
14	Mis compañeros mayormente aceptan mis ideas		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17	Mayormente me siento incómodo en la universidad		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mis padres me comprenden		
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo		
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome		
23	Me siento subestimado (a) por mis compañeros de estudio		
24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mí		
26	Nunca me preocupo de nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo		
29	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos		
30	Paso bastante tiempo imaginando mi futuro		
31	Desearía tener menos edad que la que tengo		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la universidad		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo para conseguir logros académicos		
38	Generalmente puedo cuidarme solo		
39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría jugar con los jóvenes menores que yo		

41	Me agradan todas las personas que conozco		
42	Me gusta cuando me invitan a exponer un tema de mi profesión		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me resondran		
46	No me está yendo tan bien en la universidad como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser joven		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Soy el centro de las bromas que realizan mis compañeros		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracaso		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención		
58	Toda acción que realizo siempre debo comunicárselo a los demás		

Registro de Opiniones o Inventario de Creencias irracionales de Ellis

INSTRUCCIONES PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO

- No hay límite de tiempo para contestar al Cuestionario.
- No hay respuestas correctas o erróneas. Será útil en la medida que sea sincero/a en sus respuestas.
- No es necesario que piense mucho rato en cada ítem.
- Si está más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem señale la casilla SI, si, por el contrario, está más en desacuerdo que de acuerdo, señale la casilla NO.
- Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.
- Conteste a todos los ítems.

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

33	La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.		
34	Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.		
35	Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera.		
36	Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso.		
37	Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.		
38	Hay personas de las cuales dependo grandemente.		
39	Las personas sobrevaloran la influencia del pasado.		
40	Yo disfruto mucho más el involucrarse en un proyecto creativo.		
41	Si no le agrada a los demás, ese es su problema, no el mío.		
42	Es grandemente importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago.		
43	Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.		
44	Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aún si ellas no me agradan.		
45	Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.		
46	No puedo tolerar el tomar riesgos.		
47	La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.		
48	Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a).		
49	Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser.		
50	Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo.		
51	Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.		
52	Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno (a) yo sea en ellas.		
53	El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.		
54	Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro.		
55	Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será.		
56	Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro.		
57	Casi nunca dejo las cosas sin hacer.		
58	Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.		
59	Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.		
60	Demasiado tiempo libre es aburrido.		
61	Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.		
62	Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.		
63	Todo el mundo es básicamente bueno.		
64	Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.		
65	Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos.		
66	Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.		
67	Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.		
68	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.		
69	Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.		
70	En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.		
71	Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan.		
72	Me perturba cometer errores.		
73	Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”.		

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

Pruebas de validez y confiabilidad de los instrumentos:

TEST STANLEY COOPERSMITH (VERSION: JÓVENES):

Validez y confiabilidad del Inventario de Autoestima: Validez de Contenido. La redacción de los ítems tuvo algunos cambios de expresión, de acuerdo a las sugerencias de dos psicólogos, considerando las características de la población investigada. Los ítems que cambiaron respecto a su expresión son:

- Soy una persona simpática por Soy una persona agradable.
- Con frecuencia me siento a disgusto en mi grupo por Con frecuencia me siento incómodo con mis compañeros de la universidad.
- Generalmente me siento desmoralizado en mi grupo por Generalmente me siento subestimado (a) por mis compañeros de estudio.
- Me aceptan fácilmente por Me aceptan fácilmente en un grupo.
- Paso bastante tiempo soñando despierta por Paso bastante tiempo imaginando mi futuro.
- Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela por Estoy orgulloso de mi rendimiento en la universidad
- Estoy haciendo lo mejor que puedo por Estoy haciendo lo mejor que puedo para conseguir mis logros académicos.
- Preferiría estar con niños menores que yo por Preferiría estar con jóvenes menores que yo.
- Me gustan todas las personas que conozco por Me agradan todas las personas que conozco.
- Me gusta cuando me invitan a salir a la pizarra por Me gusta cuando me invitan a exponer un tema relacionado a la profesión que estudio

- No me está yendo tan bien en la escuela como yo quisiera por No me está yendo tan bien en la universidad como yo quisiera.
- Realmente no me gusta ser un adolescente por Realmente no me gusta ser joven.
- No me importa lo que pase por No me importa lo que me pase.
- Siempre se lo debo decir a los demás por Todas las acciones que realizó siempre necesito comunicárselo a los demás.
- Los chicos generalmente se la agarran conmigo por Soy el centro de las bromas que realizan mis compañeros

Confiabilidad: El Inventario de autoestima se aplicó a una muestra de 150 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, cuyas características eran similares a la población investigada. Obtenido los puntajes totales se procedió a ordenar a los alumnos en dos grupos 25% con puntaje alto y 25% con puntaje bajo, una vez ordenado los datos se obtuvo de ellos la desviación estándar, el promedio y la varianza de cada uno de los ítems del test, finalmente para obtener el coeficiente de cada test se aplicó la fórmula de Kuder Richardson (r20): Donde:

$r_{20} = \frac{K}{K-1} * \left[1 - \left[\frac{\sum \sigma^2}{\sigma^2} \right] \right]$	<p>Donde:</p> <p>K= número de items</p> <p>σ^2 = varianza</p>
---	---

Los coeficientes obtenidos en cada sub test del Inventario de Autoestima son:

SUB. TEST	COEFICIENTE (r20)
Si mismo general	0,889
Social pares	0,805
Hogar padres	0,853
Universidad- Escuela	0,591
Escala de mentiras	0,800

Los niveles del Inventario de Autoestima en función a los puntajes totales son:

0 a 45	Baja
46 a 74	Promedio
75 a 100	Alta autoestima

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES DE ELLIS

Confiabilidad: La confiabilidad de este instrumento ha sido estudiada por Pacheco, Claudia (1998), a través del coeficiente de consistencia interna obteniendo un valor de 0.78, este resultado nos permite concluir que la prueba es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes. Asimismo García Arce, S. (2014) encontró mediante el Alfa de Cronbach, un coeficiente de alfa $>.50$, concluyendo que El Inventario de Creencias irracionales presenta un alfa de Cronbach de 0.80, aceptando la consistencia interna del instrumento.