

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y
HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
Carrera de Psicología



CREENCIAS IRRACIONALES Y AUTOCONTROL EN ESTUDIANTES DE
NIVEL SECUNDARIO DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO
ALTO DE LA ALIANZA, TACNA 2017

TESIS

Presentada por:

Bach. Fernanda Lucía Justo Guillén

Tesis para optar el título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Tacna- Perú

2017

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y
HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
Carrera de Psicología



CREENCIAS IRRACIONALES Y AUTOCONTROL EN ESTUDIANTES DE
NIVEL SECUNDARIO DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO
ALTO DE LA ALIANZA, TACNA 2017

TESIS

Presentada por:

Bach. Fernanda Lucía Justo Guillén

Tesis para optar el título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Tacna- Perú

2017

Dedicatoria:

Este trabajo está dedicando a mi familia; mis papás que me guían día a día con amor incondicional y para quienes es todo mi esfuerzo, y mi hermano Matías quien es toda mi felicidad.

A Ignacio, que estuvo a mi lado siempre; sin él todo sería más difícil.

Agradecimientos:

A Dios, por permitirme cumplir uno de mis sueños más anhelados.

A mis padres, por creer en mí y darme la oportunidad de estudiar la carrera que elegí, así como seguir impulsando mi camino a futuro.

A mis tíos Yenny y Ángel, quienes con mucho cariño me ayudaron con su tiempo y esfuerzo para cumplir mis metas en la investigación.

A mi asesor, el psicólogo Luis Ramos, quien con su conocimiento y exigencia me enseñó y corrigió para lograr el mejor resultado en este estudio.

A la doctora Luz Vargas, quien me orientó y brindó valiosas recomendaciones en las etapas finales de la investigación.

A mis profesores en la Universidad Privada de Tacna, de quienes aprecio cada enseñanza.

A todas las personas que coincidieron conmigo en algún tramo del camino, ya que sin ellos no estaría hoy en uno de los días más importantes para mí, presentando este trabajo al cual entregué toda mi dedicación.

INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
INDICE DE CONTENIDOS	iii
INDICE DE TABLAS	v
INDICE DE FIGURAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCION	ix
CAPITULO I	
EL PROBLEMA	1
1.1. Descripción del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos	4
1.4. Hipótesis	5
1.5. Justificación	5
CAPITULO II	
MARCO TEORICO	7
2.1. Antecedentes	7
2.1.1. Antecedentes internacionales	7
2.1.2. Antecedentes nacionales	13
2.1.3. Antecedentes regionales	16
2.2. Fundamentos teóricos	18
2.2.1. Creencias irracionales	18
2.2.2. Autocontrol	26

2.2.3. Relación entre las creencias irracionales y el autocontrol	33
2.3. Definiciones básicas	35
CAPITULO III	
METODOLOGIA	38
3.1. Identificación y operacionalización de variables	38
3.2. Enfoque, tipo y diseño de la investigación	40
3.3. Ámbito de estudio	40
3.4. Población y muestra	41
3.5. Técnicas e instrumentos	42
3.6. Procedimientos de la investigación	44
CAPITULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSION	46
4.1. Presentación de resultados	46
4.1.1. Resultados sobre las creencias irracionales	47
4.1.2. Resultados sobre el autocontrol	59
4.1.3. Resultados sobre la relación entre creencias irracionales y el autocontrol	65
4.2. Contrastación de hipótesis	68
4.2.1. Contrastación de hipótesis específicas	68
4.2.2. Contrastación de hipótesis general	72
4.3. Discusión	73
CONCLUSIONES	81
RECOMENDACIONES	82
BIBLIOGRAFÍA	84
ANEXOS	90

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Trece principios que contribuyen al bienestar psicológico	23
Tabla 2. Etapas en el desarrollo del autocontrol	27
Tabla 3. Operacionalización de la Variable 1	38
Tabla 4. Operacionalización de la Variable 2	39
Tabla 5. Descripción de la Escala A	47
Tabla 6. Descripción de la Escala B	49
Tabla 7. Descripción de la Escala C	51
Tabla 8. Descripción de la Escala D	53
Tabla 9. Descripción de la Escala E	55
Tabla 10. Descripción de la Escala F	57
Tabla 11. Predominancia de las creencias irracionales	58
Tabla 12. Descripción de la Retroalimentación Personal	59
Tabla 13. Descripción del Retraso de la Recompensa	61
Tabla 14. Descripción del Autocontrol Procesual	63
Tabla 15. Niveles de las dimensiones del autocontrol	64
Tabla 16. Resultados sobre las creencias irracionales y la retroalimentación personal	65
Tabla 17. Resultados sobre las creencias irracionales y el retraso de la recompensa.	66
Tabla 18. Resultados sobre las creencias irracionales y el autocontrol procesual	67
Tabla 19. Relación entre las creencias irracionales y el autocontrol	72

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Los ABCs de la Terapia Racional Emotivo Conductual	21
Figura 2. Descripción de la escala A	47
Figura 3. Descripción de la escala B	49
Figura 4. Descripción de la escala C	51
Figura 5. Descripción de la escala D	53
Figura 6. Descripción de la escala E	55
Figura 7. Descripción de la escala F	57
Figura 8. Descripción de la Retroalimentación Personal	59
Figura 9. Descripción del Retraso de la Recompensa	61
Figura 10. Descripción del Autocontrol Procesual	63
Figura 11. Descripción de la relación entre creencias irracionales y la retroalimentación personal	65
Figura 12. Descripción de la relación entre creencias irracionales y el retraso de la recompensa	66
Figura 13. Descripción de la relación entre creencias irracionales y el autocontrol procesual	67

RESUMEN

El propósito de la presente investigación fue descubrir la relación existente entre las creencias irracionales y el autocontrol, conocer las creencias irracionales predominantes en la población de la investigación, y conocer los niveles de las dimensiones del autocontrol. El tipo de investigación es básica o pura porque se busca profundizar en un área de conocimiento específico, y el diseño de la investigación es no experimental, transaccional, descriptivo – correlacional. Se aplicaron los instrumentos: Registro de Opiniones, Forma A (REGOPINA) y Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA). La muestra estuvo conformada por 905 adolescentes de ambos sexos, con edades desde los 14 hasta los 18 años. Se utiliza la prueba estadística de Chi cuadrado de independencia, se obtuvo que los estudiantes encuestados presentaron de forma predominante la creencia irracional representada por la escala D: *es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran* con un 43.20%; asimismo, tienen un nivel mayormente bajo en las escalas de autocontrol: retroalimentación personal, con 47.07%; y retraso de la recompensa, con 48.51%; así como un nivel moderado en la escala negativa autocontrol procesual, con un 52.82%, que indica que hay una pobre preocupación por el cumplimiento de normas. Finalmente, se determina que existe relación significativa entre las creencias irracionales y el autocontrol en los adolescentes.

Palabras Clave: Creencias irracionales, autocontrol, retroalimentación personal, retraso de la recompensa, autocontrol procesual, adolescentes.

ABSTRACT

The purpose of the present research was to discover the relationship between irrational beliefs and self-control, to know the predominant irrational beliefs in the research population, and to know the levels of self-control dimensions. The type of research is basic or pure because it seeks to delve into a specific area of knowledge, and the research design is non - experimental, transactional, descriptive - correlational. The instruments applied were: Registry of Opinions, Form A (REGOPINA) and Child and Adolescent Self-Control Questionnaire (CACIA). The sample consisted of 905 adolescents of both sexes, with ages from the 14 to the 18 years. The statistical test used was Chi square of independence, and the results were that the students surveyed predominantly presented the irrational belief represented by the scale D: *it is terrible and catastrophic that things and people are not as one would like them to be*; with 43.20%; likewise, they have a low level on the scales of self-control: personal feedback, with 47.07%; and delay of reward, with 48.51%; as well as a moderate level on the negative scale of processual self-control, with 52.82%, indicating that there is a poor concern for compliance. Finally, it is determined that there is a significant relationship between irrational beliefs and self-control in adolescents.

Keywords: Irrational beliefs, self-control, personal feedback, delayed reward, processual self-control, adolescents.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata sobre las creencias irracionales y el autocontrol, siendo el objetivo principal demostrar la relación existente entre ambas variables.

Goleman (1995) define al autocontrol como la capacidad para manejar correctamente las reacciones emocionales e impulsos, así como la recuperación de fracasos. Es probable que en la adolescencia esta capacidad no se esté presentando de manera adecuada, existiendo elementos cognoscitivos que se organizan para desempeñar el modo de comportamiento basado en el control de uno mismo, como las creencias irracionales.

Las creencias irracionales son cogniciones evaluativas que realiza cada persona de manera individual y con carácter absolutista, es decir, son formuladas de modo inflexible; por ello, cuando no son satisfechas generan emociones perturbadoras que interfieren en el desenvolvimiento diario e impiden el cumplimiento de metas de quien las posee. (Lega, Caballo & Ellis, 2002).

Por tanto, es importante establecer la relación entre ambas variables para diseñar programas tendientes a la prevención y mejoramiento del comportamiento de los adolescentes. El nivel bajo de las dimensiones del autocontrol puede evidenciarse en problemas de conducta que afectan tanto al entorno como a sí mismos; la presente investigación fue realizada en cinco instituciones educativas estatales, en el contexto del distrito de Alto de la Alianza de Tacna, con el fin de conocer qué creencias irracionales presentaba el alumnado y los niveles de las dimensiones de autocontrol, para que en el futuro se pueda trabajar en los pensamientos de los adolescentes a fin de alcanzar la conducta esperada y lograr un desarrollo integral positivo.

El presente informe está dividido en cuatro capítulos. El Capítulo I contiene el problema, donde se explica el motivo por el cual se realizó la presente investigación; dividido en la descripción del problema, formulación, importancia y justificación, objetivos, hipótesis, alcances y limitaciones. En el Capítulo II se considera el marco teórico, donde se resalta los antecedentes, fundamentos teóricos y definiciones básicas. El Capítulo III incluye la metodología, está referido a la identificación y operacionalización de variables, tipo y diseño de la investigación, ámbito de la investigación, unidad de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos y procedimientos de la investigación. El Capítulo IV contiene los resultados, presenta los hallazgos de la investigación, análisis de resultados, contrastación de hipótesis y discusión. Finalmente se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Arana (2014) señala que la adolescencia se caracteriza por un juicio crítico débil y baja tolerancia; y por ello, los adolescentes parecen fortalecer una filosofía de vida en la que consideran que los otros *deben* darles lo que desean; surgiendo cambios respecto a la relación con los padres, y conflictos en otras áreas en las que se desenvuelven. Son numerosos los estudios respecto a los problemas de conducta que se dan durante esta etapa de vida y, particularmente en la ciudad de Tacna, existen datos importantes que serán detallados a continuación.

Las estadísticas indican que, si bien es cierto el consumo de drogas por parte de jóvenes en edad escolar a nivel nacional ha disminuido, en la ciudad de Tacna se ha incrementado entre los años 2009 y 2012 en un 3%; llegando a liderar, junto a Cusco, la tasa de consumo de drogas ilegales en el sur del país. (Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas, 2012, citado por Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2013). Respecto a la delincuencia, según estadísticas del Poder Judicial, durante el año 2016 fueron atendidos 3,632 adolescentes transgresores a nivel nacional; siendo la infracción más cometida el robo y robo agravado (41.66%), seguida por hurto (15.56%), violación sexual (15.31%) y homicidio con todas sus variantes (5.95%) (Rodríguez, 2017, citado por La República, 2017). Por otro lado, las cifras sobre embarazo adolescente en la ciudad de Tacna, en comparación con los demás departamentos del Perú, son bajas; se observa un aumento (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, 2016, citado por Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2016) del 6.9% en el año 2013 (ENDES, 2013, citado por UNICEF, 2013) al 9.3% en el periodo 2014/2015 (ENDES, 2016, citado por INEI, 2016). Las estadísticas de la

Dirección Regional de Salud de Tacna- DIRESA indican que, de acuerdo al último conteo, el 5% de adolescentes tacneñas están embarazadas (Herrera, 2015). Adicionalmente, el 48.1% de adolescentes alguna vez embarazadas consumió bebidas alcohólicas en los últimos doce meses (ENDES, 2016, citado por INEI, 2016), y Perú es el país con mayor deserción escolar a causa del embarazo adolescente en Sudamérica, teniendo al 88.6% de madres adolescentes que no asisten a la escuela (La República, 2014). Seguidamente, los casos de bullying en Tacna van en aumento (Yáñez, 2012), en el 2012 la Defensoría de Pueblo reportó 58 casos de Bullying conocidos en siete importantes colegios de la ciudad de Tacna, mayormente en el nivel secundario (Mello, 2012). Hacia el año 2016, el INEI y el Ministerio de la Mujer destacaron que 74 de cada 100 adolescentes, de 12 a 17 años, fueron víctimas de violencia psicológica o física por parte sus compañeros (La República, 2016).

La incidencia en dichos problemas de conducta evidencia una debilidad en el desarrollo del autocontrol, puesto que el mismo es definido como la capacidad para organizar las respuestas producidas por los elementos cognoscitivos, experimentales, comportamentales, de expresión física y bioquímica (Brenner & Salovey, 1997, citados por Serrano & García, 2010), es decir, el correcto manejo de reacciones emocionales e impulsos, así como la recuperación de fracasos (Goleman, 1995). Por ello, un individuo que evidencie una debilidad en este campo, mostrará un comportamiento poco adaptativo que afectará tanto al entorno como a sí mismo.

Dentro de este fenómeno, se conoce que existen elementos cognoscitivos que deben organizarse para alcanzar un nivel apropiado de autocontrol, se hace referencia a la información que provee el entorno educativo y familiar de los cuales todo niño, y posteriormente adolescente, adopta como propias creencias. De aquí se considera que el pensamiento está íntimamente relacionado a la conducta y la afectividad (Carbonero, Martín-Antón & Feijó, 2010). Una de las principales teorías que sustentan este postulado es la Teoría Racional Emotiva Conductual, que propone el modelo ABC. Esta premisa explica que las conductas o emociones (C) consecuentes a un acontecimiento (A) no suceden de forma automática, sino que dependen fundamentalmente de las

interpretaciones (B) que el individuo realiza sobre dicha situación (Dryden & Ellis, 1989).

Aquellas creencias que se expresan como deseos o preferencias son denominadas por Ellis como racionales; mientras que las formuladas como una obligación, necesidad imperiosa o exigencia son irracionales. Estas últimas, cuando no son cumplidas, provocan emociones negativas inadecuadas y alteraciones de conducta que interfieren en la obtención de nuevas metas (Ellis & Grieger, 1981), por lo tanto, la detección de las mismas y su posterior reducción es uno de los pasos iniciales que recorre una persona en el camino de alcanzar la salud mental.

Concluyendo, el avance del conocimiento del hombre dentro de la sociedad actual, tendría que dirigir sus esfuerzos a su estudio como un ser integral, con dimensiones emocionales que desempeñan un rol funcional y estructural en el comportamiento (Serrano & García, 2010). La etapa de la adolescencia puede resultar perturbadora, sin embargo, cuando los adolescentes reciben el apoyo que necesitan, se convierten en agentes activos en sus familias y comunidades; lo que significa que tienen a cargo la labor de cambiar los modelos de conducta sociales inadecuados, eliminando la violencia recurrente transmitida de generación en generación. Su actitud enérgica puede cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor, no sólo para ellos mismos sino que para la sociedad (UNICEF, 2002). Se considera que, para alcanzar ese cambio y desarrollo integral positivo, se debe trabajar en el contenido del pensamiento, el cual dirigirá la percepción que se formula sobre la realidad, desencadenando la actitud, emoción y conducta esperada.

Por lo tanto, la presente investigación trata de comprender la relación entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Pregunta general

¿Existe relación entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017?

1.2.2. Preguntas específicas

- ¿Cuál es la creencia irracional predominante en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017?
- ¿Cuál es el nivel de las dimensiones del autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017?
- ¿Qué relación existe entre las creencias irracionales y las dimensiones del autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la creencia irracional predominante en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

- Determinar el nivel de las dimensiones del autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.
- Determinar qué relación existe entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

Existe relación entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

1.4.2. Hipótesis específicas

- La creencia irracional predominante es la escala E: la infelicidad humana es causada por hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos, en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.
- El nivel de las dimensiones del autocontrol es bajo en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.
- Existe una relación significativa entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

1.5. Justificación

El pensamiento como mediador del comportamiento es el postulado principal de la Terapia Racional Emotiva Conductual, la cual es muy eficaz al ser aplicada en la

intervención de diversos conflictos y trastornos psicológicos (Ruíz, Díaz & Villalobos, 2012). Es así que se decide investigar las creencias irracionales de la población elegida, los estudiantes del distrito Alto de la Alianza de Tacna, manifestado mediante el registro de creencias irracionales; y su posible relación con el autocontrol.

El impacto teórico de esta investigación reside en que permitirá adquirir mayor conocimiento sobre la temática estudiada, en cuanto se conocerán las creencias irracionales y niveles de autocontrol en la población evaluada. Asimismo, se posibilitará realizar un amplio desarrollo sobre la teoría que relaciona las variables, y partiendo de ello se podrán realizar nuevas investigaciones o relacionar otras variables partiendo del presente estudio. La trascendencia recae en que existe material reducido de investigación a nivel local, por lo que se sentará un antecedente importante que será relevante para iniciar una nueva línea de averiguación que fomente la importancia de reconocer creencias irracionales de forma temprana, a fin de mejorar la calidad de vida de los adolescentes y sus familias.

El impacto práctico se refiere a que, con base en los resultados obtenidos, será posible elaborar diferentes programas de talleres educativos con miras a fomentar creencias saludables que desencadenen un fortalecimiento del autocontrol y se refleje en afectos y comportamientos adecuados y funcionales. La población beneficiada del estudio serán los adolescentes evaluados del nivel secundario de las instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza de la ciudad de Tacna, debido a que el equipo docente y psicológico correspondiente tendrá una herramienta para iniciar el apoyo a los adolescentes, mejorando el pronóstico de los mismos. La Universidad Privada de Tacna también se beneficiará pues será una de las principales instituciones que posea los resultados de la investigación, y podrá aplicarlos a futuros proyectos o utilizarlos como referencia para el estudio de las variables revisadas.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

A continuación, se presentan los antecedentes investigativos del presente estudio. Los antecedentes se presentan en el siguiente orden: Antecedentes internacionales, nacionales y regionales.

2.1.1. Antecedentes internacionales

Rodríguez (2010) en su investigación denominada *Bajo autocontrol y conducta antisocial. En perspectiva de género*, donde el objetivo fue evaluar la teoría general del delito de Gottfredson y Hirschi, por lo que se pretendió analizar si el bajo autocontrol resulta un constructo estable y unidimensional al momento de explicar la delincuencia de varones y mujeres, así como explorar la relación del bajo autocontrol, la supervisión y la oportunidad con las diferencias en conducta desviada entre géneros; en una muestra compuesta por adolescentes escolarizados matriculados en instituciones públicas a nivel de bachillerato pertenecientes a zonas rurales y urbanas del Estado Mérida, Venezuela (N=382). Los resultados indican que el 54.7% de la muestra pertenece a la ciudad de Mérida, y el 45.3% son adolescentes que residen en la zona rural de Mucuchíes. En cuanto al género, el 49.2% de la muestra es de sexo masculino y el 50.8% femenino. La edad mínima es de 11 años y la máxima de 18, siendo la edad promedio para el sexo masculino de 14.77 años y para el femenino 14.35 años. Existen diferencias substanciales entre géneros en cuanto a: autocontrol, supervisión de los padres, entornos desviados y conducta antisocial. Los hombres presentan mayores puntuaciones en la categoría de bajo autocontrol, denotando mayor impulsividad, tendencia al riesgo, preferencias por actividades físicas y egocentrismo. Además, en cuanto a la supervisión

familiar, las mujeres tienden a puntuar más en el hecho de que cuando no están en su hogar, se comportan de la manera como sus padres consideran correcto. Igualmente, ellas tienen menos oportunidades de realizar conductas antisociales ya que la interacción con grupos o contextos desviados es significativamente menor con respecto a los varones. Asimismo, los hombres puntúan más en todas las conductas antisociales estudiadas. Por lo tanto, estos datos se ajustarían, en general, a los planteamientos de la Teoría General del Delito. Este antecedente se relaciona con la siguiente investigación en los puntos: se evalúa el nivel de autocontrol, se utiliza una muestra de adolescentes, y se trata de un estudio correlacional. La diferencia radica en que se evalúa conjuntamente la conducta antisocial, y el instrumento utilizado para evaluar el autocontrol es Scale of Low-Self Control.

Fernandes, Marín y Urquijo (2010) en su investigación denominada *Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes*, cuyo objetivo fue indagar las relaciones entre el autocontrol y el autoconcepto en niños, de ambos sexos, de 2do a 8avo grado de una escuela pública, con edades variando de 8 a 14 años, en la ciudad de Mar del Plata, Argentina (N=1,213). Los resultados indican que se observaron correlaciones positivas y significativas entre los autoconceptos personal y social y todas las medidas. En relación al autoconcepto escolar ha habido asociación negativa con el autocontrol en los varones, mientras que en las niñas la relación se ha dado apenas con el autocontrol de los sentimientos y emociones. Además, han sido evidenciadas correlaciones negativas y significativas entre el autoconcepto familiar y el autocontrol que se refiere a las normas y conductas sociales y de forma general en los varones. En las niñas, esa asociación se ha observado con el autocontrol que se refiere a las normas y conductas sociales, como también con el autocontrol general. Este antecedente se relaciona con la siguiente investigación en los siguientes puntos: se evalúa el nivel de autocontrol, la población incluye adolescentes, y consiste en un estudio correlacional. La diferencia radica en que se evalúa el nivel de autoconcepto, los instrumentos aplicados son las Escalas Feminina e Masculina de Autocontrol y la Escala de Autoconcepto Infanto-Juvenil.

Medrano, Galleano, Galera y del Valle (2010) en su investigación denominada *Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios*, donde el objetivo fue examinar la relación entre creencias irracionales, rendimiento y deserción universitaria en una muestra de ingresantes universitarios a la carrera de psicología de la ciudad de Córdoba, Argentina (N=31). Los resultados demostraron que, en relación a las características sociodemográficas de la muestra, se observó que el 74.2% eran mujeres y el 25.8% eran varones. Cabe señalar además que se observó un amplio rango en la edad de los ingresantes, en efecto, los estudiantes presentaban edades comprendidas entre los 17 y los 53 años, siendo la media de 22.52 años. Por otro lado, el 56.7% provenía de escuelas privadas y el restante 43.3% de escuelas públicas. Los resultados obtenidos indican la existencia de una relación inversa pero de magnitud pequeña entre las creencias irracionales y el rendimiento de los ingresantes, en efecto, no se observa una relación estadísticamente significativa; aparentemente a mayores creencias irracionales, menor rendimiento académico, no obstante, dado que no se observaron resultados significativos no puede aseverarse dicha direccionalidad. Además, se observó que el grupo que abandonaba sus estudios presenta mayores niveles de creencias irracionales. De esta forma puede sostenerse que los estudiantes con creencias irracionales presentarían mayores dificultades para lograr un funcionamiento psicosocial adecuado y en consecuencia se vería obstaculizado su ingreso a los estudios superiores. Este antecedente es similar a la siguiente investigación en los siguientes puntos: evalúa la presencia de creencias irracionales, y se trata de un estudio correlacional. La diferencia radica en que: la población se encuentra cursando una etapa de estudios superior, no se mide el nivel de autocontrol y el instrumento utilizado fue una entrevista estructurada con 10 preguntas abiertas para realizar posteriormente un análisis de contenido de las mismas por jueces que determinaron la racionalidad de las respuestas.

Coppari (2010) en su investigación denominada *Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios*, donde el objetivo fue describir la relación entre las creencias irracionales e indicadores depresivos en una muestra de estudiantes universitarios del cursillo probatorio de ingreso de una

Universidad Privada la población matriculada en el año académico 2009, en Asunción, Paraguay (N=94). Los resultados demostraron que, por sus características sociodemográficas, la muestra consta de un 42.55% de mujeres y 57% de hombres, con una amplitud de edad entre 18 y 29 años, de modo que se agrupó 30 casos con 20 a 29 años en un 31.91%, mientras se halló el 25.53% con 19 años y el 42.55% con 18 años. En cuanto a los patrones de ideas irracionales del inventario de Ellis se obtuvo el valor medio entre 3 y 6 puntos sobre 10 del máximo para cada escala, siendo la mayor el patrón 6: Debemos sentirnos temerosos o ansiosos acerca de cualquier cosa que sea desconocida, incierta o potencialmente peligrosa, con 5.38 puntos; seguido del patrón 2: Debemos ser infalibles o constantemente competentes y casi perfectos en todo lo que hacemos, con 4.87 puntos. Como medias menores se obtuvo al patrón 5: Las circunstancias externas causan la mayoría de las miserias humanas; las personas simplemente reaccionan en la medida en que las circunstancias provocan sus emociones, con 3.40; y el patrón 10: La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final, con mínimo de 3.22 puntos. Por otro lado, la aplicación del Inventario de Beck arrojó un nivel Normal en prácticamente el 67% de los casos y 1.06% por un caso Severo. Por lo tanto se podría sostener que a mayor creencias irracionales mayor grado de depresión. Este antecedente se relaciona a la presente investigación en los siguientes puntos: se evalúa la presencia de creencias irracionales y ambas son de tipo correlacional. Las diferencias radican en que la población es distinta, pues es de mayor edad; se estudia la relación con la variable nivel de depresión, y por lo tanto, se utilizan instrumentos distintos.

López, López y Freixinos (2010) en su investigación denominada *Retardo de la gratificación y autocontrol en jóvenes antisociales: características asociadas al género*, donde el objetivo fue analizar las relaciones entre el comportamiento antisocial en adolescentes y diferentes aspectos del autocontrol personal en jóvenes entre 12-17 años de Murcia, España (N=324). Los resultados muestran relaciones estadísticas significativas entre el comportamiento desviado socialmente y los diferentes componentes del autocontrol evaluados. El retardo de la recompensa es la variable más deficitaria en estos jóvenes, estableciéndose como el único aspecto de la autorregulación

personal, predictivo de las conductas antisociales y delictivas en las chicas. Respecto a los chicos, son tres las variables significativas, ya que junto al retardo de la gratificación, se encuentran los problemas en la autogratificación e incapacidad para soportar situaciones dolorosas y desagradables. Este antecedente es similar a la siguiente investigación en los puntos: se evalúa el nivel de autocontrol, la población es de edades similares, consiste en un estudio correlacional y se utiliza como instrumento el Cuestionario de Autocontrol infantil y adolescente de Capafóns y Silva-CACIA. La diferencia radica en que se evalúa a la variable conducta antisocial/delictiva y la población es estratificada.

Serrano y García (2010) en su investigación denominada *Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria*, donde el objetivo fue establecer niveles de presencia de la competencia emocional Autocontrol correspondiente a la variable Inteligencia Emocional en adolescentes de ambos sexos, en edades comprendidas entre los 16 y 18 años, cursando del último grado de secundaria de instituciones educativas privadas mixtas, ubicadas en el Municipio Maracaibo, estado Zulia en Venezuela. La población de este estudio estuvo comprendida por un subtotal de 102 estudiantes femeninas, y un subtotal de 121 estudiantes masculinos (N= 223). Los resultados demostraron que los adolescentes presentan bajos niveles de la dimensión Autocontrol de la Inteligencia emocional, además, no existen diferencias significativas entre la distribución de frecuencia de los ítems en relación a la dimensión Autocontrol emocional entre los grupos estudiados de sexos diferentes, en efecto, a nivel general obtuvieron una alta frecuencia en los ítems con categorías de respuestas inadecuadas, así también, obtuvieron una baja frecuencia (baja presencia de la dimensión) en aquellos ítems cuyas categorías seleccionadas corresponden a lo más adecuado a la respuesta correcta. Este antecedente se relaciona con la siguiente investigación en los puntos: la población es similar, ya que, en ambas investigaciones se evalúa a una población adolescente; asimismo, se propuso estudiar la presencia de la variable autocontrol. La diferencia radica en que este antecedente es una investigación de tipo descriptiva, la población es menor, y el instrumento que evalúa el Autocontrol fue creado exclusivamente para dicho estudio.

Arana (2014) en su investigación denominada *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*, cuyo objetivo fue estimar el nivel de autocontrol, medir el nivel de autoestima y comprobar si existe relación entre ambos niveles en adolescentes de 14 y 15 años que cursan el segundo grado básico del Instituto Dr. Werner Ovalle López de Quetzaltenango, Guatemala (N=84). Los resultados indican que la población evaluada presenta un nivel predominantemente bajo de autocontrol, evidenciado en 55% con un nivel bajo en retraso de la recompensa, 39% con un nivel medio de retroalimentación personal, 39% con un bajo autocontrol procesual, un nivel medio de autocontrol criterial. Por otro lado, señalan que un 93% de los adolescentes muestra un nivel de autoestima alto. Concluye en que la autoestima de los adolescentes no tiene relación con el autocontrol de los mismos, por lo que no existe una relación significativa entre ambas variables. Este antecedente se relaciona a la siguiente investigación en que es un estudio correlacional, se evalúa el nivel de autocontrol, y se utiliza el cuestionario de autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA). La diferencia radica en que el rango de edad es menor, se evalúa el nivel de autoestima y se utiliza la escala de autoestima EAE.

López (2015) en su investigación denominada *Ideas irracionales y su influencia en las conductas agresivas de los estudiantes de los primeros cursos de bachillerato en los colegios fiscales urbanos del Cantón Pelileo de la Provincia de Tungurahua*, cuyo objetivo fue describir la relación entre las ideas irracionales y las conductas agresivas en estudiantes, Ecuador (N=258). Los resultados indican que el 53.9% son mujeres y el 46.1% son varones, con edades comprendidas entre los 14 y 18 años. El 100% de los estudiantes presentan ideas irracionales, destacándose la tendencia a pensar que se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa, reflejada en un 24%; y la creencia de que se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo, en el 22%. Respecto a las conductas agresivas se evidencia que predomina en el 98% de los adolescentes, siendo la hostilidad el elemento que alcanza mayor valor porcentual con el 41%, seguida de la ira representada por el 31%, la agresión verbal con el 15% y la agresión física en un 11%, mientras que el 2% de los evaluados no presentan conductas agresivas. El análisis estadístico reporta que no

existe relación entre las variables estudiadas, por lo cual las ideas irracionales no influyen en las conductas agresivas de los estudiantes evaluados. Este antecedente se relaciona a la siguiente investigación en los puntos: se trata de un estudio correlacional, se evalúa la presencia de ideas irracionales. La diferencia radica en que se mide el nivel de agresión, los instrumentos utilizados son el Test de Creencias Irracionales de Jones y el Cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry – Versión reducida, la población posee un rango de edad mayor.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Aspillaga (2011) en su investigación denominada *Creencias irracionales y estilo atribucional en un grupo de jóvenes abusadores de marihuana*, cuyo objetivo fue describir la presencia de creencias irracionales y estilo atribucional en una muestra de jóvenes entre 18 y 25 años, abusadores de marihuana, que acudieron a un centro de consejería y terapia motivacional, en la ciudad de Lima (N=40). Los resultados de la investigación no mostraron características similares en el consumo. Asimismo no se encontraron creencias irracionales altas o bajas, sin embargo la más próxima al punto de corte alto fue la relacionada al temor: se debe sentir miedo o ansiedad ante lo desconocido o potencialmente peligroso; y la que bordeó el punto de corte bajo fue la relacionada al control: los sucesos externos causan la mayoría de desgracias, los sujetos sólo reacciona según cómo estos afectan sus emociones. El estilo atribucional sólo presentó una media elevada, encontrada en el grado de instrucción en relación a la estabilidad. Este antecedente se relaciona a la siguiente investigación en los puntos: consiste en un estudio correlacional, se evalúa la presencia de creencias irracionales. La diferencia radica en que la edad de la población es mayor, se evalúa el estilo atribucional, se aplica la Escala de Estilo Atribucional *PASS* de Arévalo y se utiliza el test de creencias irracionales de Ellis validada en Perú por Bocanegra en 1989.

Guzmán (2012) en su investigación denominada *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*, donde el objetivo fue determinar las ideas irracionales prevaletentes y su magnitud en los

adolescentes con intento de suicidio, establecer las características de sus dimensiones de la personalidad y explorar las relaciones entre estas variables. Se utilizó una muestra de 57 adolescentes (38 mujeres, 19 varones) de 14 a 18 años con al menos un año de estudios secundarios, que habían realizado un intento de suicidio, que fueron internados en el Hospital Nacional Hipólito Unanue, en la ciudad de Lima. Se emplearon dos grupos de control: 57 adolescentes que fueron hospitalizados por otras causas, y 63 adolescentes que no recibían asistencia en el hospital ($n = 177$). Los resultados indican que en las tres muestras en estudio se mantuvo la misma distribución porcentual de sujetos en relación con el género: 66.7% de mujeres y 33.3% de varones; la edad promedio en las tres muestras varió desde 15.81 a 16.49 años, y en todas ellas la mediana fue la misma: 16.00 años; el grado de instrucción secundaria promedio en las tres muestras iba desde 3.37 hasta 4.35 años de enseñanza. La mediana en las tres muestras fue la misma: 4 años de estudios secundarios. El resultado para la categoría de temperamento Melancólico, usualmente asociado con la emergencia de trastornos emocionales, donde el porcentaje más elevado se obtuvo en la Muestra Clínica con Intento de Suicidio (50.9%). El puntaje total en el Registro de Opiniones (REGOPINA), que explora la presencia de las denominadas Ideas Irracionales según la Terapia Racional Emotiva Conductual, se pudo observar que la media más elevada se obtuvo en la Muestra Clínica con Intento de Suicidio (29.61), a lo que les corresponde según el Baremo Lima (Guzmán, 2009, citado por Guzmán, 2012) las categorías de Estilo de Pensamiento Irracional. Es así que, las principales conclusiones señalan que los adolescentes con intento de suicidio presentan una mayor cantidad de ideas irracionales que los que no han cometido tales intentos, y específicamente los caracterizan tres de ellas: ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada (Subescala C), la infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos (Subescala E) y si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando (Subescala F); además, no hay diferencias significativas en las dimensiones de la personalidad entre ambos grupos; y, las ideas irracionales según el puntaje global, se correlacionan en forma negativa con la Extraversión en el segundo grupo y en forma positiva con el Neuroticismo en ambos grupos, estando fuertemente

asociadas con la presencia de desajustes personales y problemas de adaptación con el medio social, incluyendo la emergencia de conducta suicida. Este antecedente se relaciona a la siguiente investigación en los puntos: se trata de una investigación correlacional, se estudia la presencia de creencias irracionales y el instrumento para evaluar la presencia de ideas irracionales fue el Registro de Opiniones, Forma A (REGOPINA), con el uso de sus dos calificaciones. La diferencia radica en que se trabaja con un grupo control, se evaluó la personalidad mediante el Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI), la población fue de edad mayor.

García (2014) en su investigación denominada *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una Universidad Nacional*, donde el objetivo fue identificar las creencias irracionales asociadas a la ansiedad estado e identificar las creencias irracionales asociadas a la ansiedad rasgo en un grupo de estudiantes de medicina humana de una universidad nacional de la ciudad de Tarapoto (N=100). Los resultados indican que se encuentra asociación entre creencias irracionales y ansiedad estado-rasgo. La creencia *necesidad de afecto* está asociada con la ansiedad estado y rasgo, la creencia *determinismo de los hechos y evitación de problemas*, están asociadas a la ansiedad rasgo y la creencia *ocio indefinido*, está asociada a la ansiedad estado. Se encuentra a la creencia irracional *miedo a lo desconocido* como la de mayor predominancia en los estudiantes de medicina de una universidad nacional de la ciudad de Tarapoto. Se ha encontrado mayores dificultades en los varones y en estudiantes del segundo ciclo, respecto a esta creencia. Se encuentra en el factor de ansiedad rasgo, al 19% en nivel alto, 51% en nivel medio y 30% en nivel bajo; además de encontrar diferencias significativas entre varones (84.2%) y mujeres (15.8%), en el nivel alto, y al segundo ciclo como el de mayor presencia del nivel alto de ansiedad rasgo (37%). Se encuentra en el factor de ansiedad estado, al 15% en el nivel alto, 59% en nivel medio y 26% en nivel bajo; además de encontrar diferencias significativas entre varones (80%) y mujeres (20%), en el nivel alto, y al segundo ciclo como el de mayor presencia del nivel alto de ansiedad estado (33%). Este antecedente se relaciona con la presente investigación en que se trata de un estudio correlacional, y se evalúa la presencia de creencias irracionales. La diferencia radica en que la población es de mayor edad y la

relación se establece con el nivel de ansiedad rasgo-estado, y el instrumento para evaluar las creencias es el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis pero no en la forma validada en Perú.

Challco, Rodríguez y Jaimes (2016) en su investigación denominada *Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria*, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el riesgo de adicción a redes sociales, la autoestima y el autocontrol en estudiantes de 4to y 5to año del nivel secundario, de una institución educativa pública, de la ciudad de Lima (N=135). Los resultados indican que se encontró una relación significativa inversa entre el riesgo de adicción a redes sociales, la autoestima y el autocontrol, es decir a menor autoestima y autocontrol, mayor será el riesgo de adicción a redes sociales; por lo que, a medida que los estudiantes muestren inseguridad, aislamiento, poco dominio propio sobre sus conductas, mayor será el riesgo de adicción a las redes sociales. Este antecedente se relaciona a la siguiente investigación en que consiste en un estudio correlacional, se evalúa el nivel de autocontrol mediante el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA). La diferencia radica en que el rango de edad de la población es menor, se evalúa el nivel de adicción a las redes sociales y el nivel de autoestima mediante el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (CARS) y el Cuestionario de Autoestima de Coopersmith.

2.1.3. Antecedentes regionales

Silva (2012) en su investigación denominada *Influencia de la Inteligencia Emocional en el Aprendizaje Significativo, de los Estudiantes de la Facultad de Educación, Comunicación y Humanidades en la Especialidad de Ciencias Sociales y Promoción socio-Cultural de la UNJBG de Tacna, año 2011*, cuyo objetivo fue conocer la influencia de la inteligencia emocional en el aprendizaje significativo de los estudiantes, en su desarrollo personal y social. Los resultados indican que los estudiantes de primero a quinto de la Especialidad de Ciencias Sociales y Promoción Socio-Cultural presentan un nivel bajo de Inteligencia Emocional. Asimismo, la población presenta un nivel deficiente de Aprendizaje Significativo. Por último, existe un nivel adecuado de

Inteligencia Emocional en sus componentes percepción, regulación y regulación de las emociones da como resultado un eficiente Aprendizaje Significativo de los estudiantes de la especialidad de ciencias sociales y promoción socio-cultural. Este antecedente se relaciona a la siguiente investigación en los puntos: al evaluar la inteligencia emocional se incluye la evaluación del nivel de autocontrol, siendo este último un componente de la inteligencia emocional (Serrano & García, 2010); además, es un estudio correlacional y la población se desenvuelve en un ambiente académico. La diferencia radica en que se obtiene un puntaje correspondiente al nivel de inteligencia emocional, se evalúa el nivel de aprendizaje significativo, los instrumentos utilizados son el test de aprendizaje significativo y el test de Inteligencia Emocional, la población denota un rango de edad mayor.

Rosado (2016) en su investigación denominada *Ideación suicida y alexitimia en alumnos de quinto de secundaria de las instituciones educativas de Viñani, Tacna 2016*, cuyo objetivo fue determinar si existe relación directa entre ideación suicida y alexitimia en la población mencionada. Como resultado se encontró que el nivel de ideación suicida es de alto riesgo y el nivel de alexitimia es alto; asimismo, la relación entre ambos es significativa. Este antecedente se relaciona a la siguiente investigación en los puntos: es un estudio de enfoque cuantitativo de tipo correlacional, la muestra se encuentra en el ámbito escolar al evaluar a adolescentes de nivel secundario y de ambos sexos, y por último, al evaluar la ideación suicida se hace referencia a una de las consecuencias de los problemas de conducta que se presentan en los adolescentes, producto de un bajo autocontrol. La diferencia radica en que la población abarca el quinto año de secundaria y por lo mismo es menor, los instrumentos utilizados son Indicadores del Riesgo de Suicidio a través del Inventario BECK-HF y escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20), y correspondientemente las variables estudiadas son la ideación suicida y alexitimia.

2.2. Fundamentos teóricos

2.2.1. Creencias irracionales

Conceptualización de creencias irracionales.

Lega, Caballo & Ellis (2002) sugieren la existencia de dos sistemas de creencias, las racionales y las irracionales, que están presentes en todos los seres humanos y pueden presentarse a la vez. Ruíz et al., (2012) postulan que la racionalidad e irracionalidad no son definidas en un sentido rígido, pues aquello que favorece u obstaculiza el cumplimiento de una meta depende de la misma persona y su contexto.

Lega et al. (2012) definen creencias irracionales como las cogniciones evaluativas particulares que se expresan de forma *desearía, preferiría, me gustaría, me agradaría, no me agradaría*; por lo que son de carácter flexible y ayudan a la persona a establecer y alcanzar sus metas. Mientras que creencias irracionales son las cogniciones evaluativas particulares que se expresan de forma *debería de, tendría que*; por lo que son de carácter absolutista y provocan emociones perturbadoras que interfieren con la consecución de metas

Asimismo, aunque Ellis reconoce la influencia de la cultura y el ambiente en el desarrollo de las creencias irracionales, expone que el ser humano posee dos tendencias biológicas básicas que son el fundamento de dicho pensamiento: la tendencia a pensar irracionalmente al ser propensos a convertir sus preferencias en exigencias absolutistas, y la tendencia a poder elegir cambiar su pensamiento si así lo desea; estas bases biológicas se sustentan en los siguientes argumentos (Dryden y Ellis, 1997, citados por Ruíz et al., 2012):

- Todas las personas tienen algún tipo de pensamiento irracional y de autoderrota.
- Los pensamientos irracionales se encuentran en personas de todas las culturas.

- La mayoría de conductas autodestructivas, como la falta de autodisciplina, son contrarias a lo que tratan de enseñar los padres o profesores.
- Incluso las personas más brillantes suelen adquirir nuevas creencias irracionales tras haber renunciado a otros.
- Tomar conciencia de la irracionalidad de los pensamientos/ sentimientos/ conductas solamente ayuda parcialmente a modificarlos.
- Las personas suelen volver a sus hábitos y patrones de conducta de autoderrota, incluso tras haberlos superado.
- Las personas encuentran más fácil aprender conductas de autoderrota que de autosuperación.
- Los terapeutas, que serían preferiblemente modelos de racionalidad, actúan irracionalmente en su vida personal y profesional.
- Las personas frecuentemente se engañan al creer que determinadas experiencias jamás les van a suceder.

Actualmente, en lugar de describir nuevas creencias irracionales específicas durante el espacio terapéutico, se busca señalar cuatro formas que podrían tomar las creencias irracionales, las cuales son: (1) *Demandas o exigencias*, o la creencia de que alguien o algo debería ser necesario o diferente, (2) *Catastrofismo*, o encontrar la realidad horrenda y terrible del modo que es, (3) *Baja tolerancia a la frustración*, o pensar que no se puede tolerar esa realidad y por ende no debió haber sido así, y (4) *Depreciación o condena global de la valía humana*, o pensar que otros han cometido errores por lo que no valen y merecen desaprobación. (Lega et. al., 2002).

Las once creencias irracionales más significativas publicadas por Ellis en su libro *Razón y Emoción en Psicoterapia*, son (Ruíz et al., 2012):

- Necesito el amor y la aprobación de todas las personas importantes de mi entorno
- Para considerar que soy valioso debo ser absolutamente competente y tengo que ser capaz de conseguir todo lo que me propongo.

- Hay personas a las que se les debe considerar malvadas, infames o inmorales y deben ser culpadas y castigadas por sus malas acciones.
- Realmente es horrible, terrible y catastrófico que las cosas no salgan o no sean como yo deseo.
- Los seres humanos no podemos hacer nada o casi nada para evitar o controlar las desgracias y los sufrimientos que padecemos porque son producidos por causas externas sobre las que tenemos muy escasa influencia.
- Cuando ocurre o puede ocurrir algo peligroso o amenazante, debo sentirme tremendamente preocupado y pensar constantemente que puede ocurrir lo peor.
- Es mucho más fácil evitar que afrontar las dificultades y responsabilidades que se presentan en la vida.
- Se debe depender de los demás; se necesita tener a alguien más fuerte que uno mismo en quien confiar.
- Se debe depender de los demás; se necesita tener a alguien más fuerte que uno mismo en quien confiar.
- Las cosas que me ocurrieron en mi historia pasada son determinantes de mi conducta actual y de mi conducta futura porque siempre y de manera definitiva me influirán.
- Debo preocuparme mucho y constantemente por los problemas y perturbaciones de los demás.
- Existe una solución precisa, acertada y perfecta para cada problema y es horrible y catastrófico no encontrarla.

La Terapia Racional Emotiva Conductual y las creencias irracionales

La teoría cognitiva es una corriente con grandes aportes al tratamiento de problemas psicológicos, de la cual surge el modelo del procesamiento de la información que plantea que entre el estímulo y la respuesta del sujeto existe una serie de procesos cognitivos (Solso, 2001), por tanto se refiere a las creencias racionales e irracionales.

Legu et al. (2012) dentro de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), indican que existe un sistema de factores intrínsecamente relacionados en donde no puede existir uno sin el otro, como se aprecia a continuación:

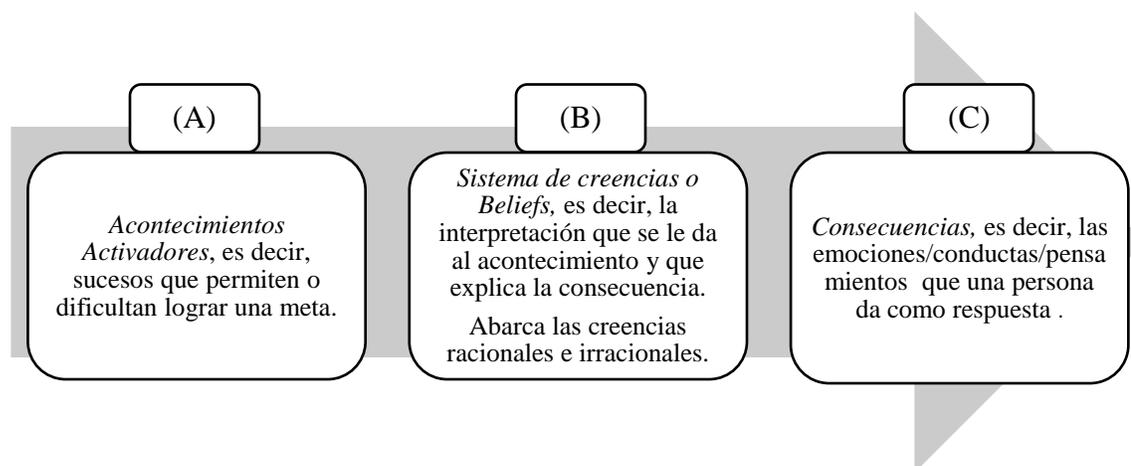


Figura 1. Los ABCs de la Terapia Racional Emotivo Conductual

Fuente: Lega et al. (2002)

Ruíz et al., (2012) resalta que, a pesar de la relevancia que la TREC le otorga a las creencias racionales e irracionales, la influencia de A sobre B y C, y C sobre A y B es reconocida, pues los seres humanos no pueden tener una experiencia (A) sin realizar inferencias (B) que siempre tendrán algún tipo de consecuencia, así como no pueden existir pensamientos (B) o respuestas (C) sin un hecho inicial.

Salud mental y creencias irracionales.

De acuerdo a la teoría de la Terapia Racional Emotiva Conductual, se concluye en resaltar lo siguientes puntos importantes:

Emociones negativas apropiadas e inapropiadas. Como postula Lega et al. (2002), la TREC considera que no todas las emociones positivas son adaptativas ni todas las emociones negativas son desadaptativas, ya que aquello que se considera como favorable o desfavorable para el cumplimiento de una meta depende exclusivamente de

la persona y su contexto. Así, encontramos los pares de emociones apropiadas e inapropiadas correspondientemente: preocupación vs. ansiedad, tristeza vs. depresión, decepción vs. vergüenza, remordimiento vs. culpa, enfado vs. ira. Se deduce que frente a una situación complicada una persona puede experimentar emociones como el disgusto, que resulta natural y está relacionado a una creencia racional; sin embargo, cuando la misma se intensifica y aumenta la percepción individual de malestar para consecuentemente impedir que se logre lo deseado, es que se le denomina *inadecuado* y se relaciona a una creencia irracional.

Según Ruíz et al. (2012) la TREC postula que cuando persona presenta creencias absolutistas y las mismas no se cumplen, se desarrolla un gran malestar emocional categorizado en: ansiedad del yo, la cual está relacionada al autodesprecio por sentirse incompetente o descalificado al no cumplir las exigencias que tiene sobre ella misma, los otros y el mundo, teniendo como alternativa saludable a la autoaceptación; y por otro lado, la ansiedad perturbadora, que está relacionada a la no aceptación del malestar o las emociones negativas como condiciones humanas que van contrariamente a las exigencias de vida confortable que tiene sobre ella misma, los otros y el mundo; teniendo como alternativa saludable a la tolerancia a la frustración.

Filosofía de vida que favorece al ajuste emocional. La TREC no ha establecido criterios específicos para explicar la adquisición de problemas psicológicos; no obstante, sostiene que la principal razón por la que la gente perpetúa el malestar es porque se adhieren a la propia filosofía que representa comodidad, mientras que trabajar para producir el cambio significa experimentar incomodidad. Por ello, la reestructuración filosófica de creencias irracionales, es decir, la modificación en B, tiene dos niveles: *el cambio filosófico específico*, en el que el individuo cambia sus exigencias absolutistas irracionales por preferencias relativas racionales en una situación concreta; y el cambio filosófico general, que supone que el individuo adopte una actitud no fervorosa hacia los acontecimientos diarios. (Lega et al., 2002).

Así, existen trece principios que forman una filosofía que contribuye al bienestar psicológico (Ruíz et al., 2012):

Tabla 1

Trece principios que contribuyen al bienestar psicológico

Principio	Enunciado
Interés por uno mismo	Como regla general, el interés por uno mismo ha de ser superior al interés por los demás.
Interés social	Es necesario actuar moralmente y defender los derechos de los demás y contribuir al bienestar de la sociedad.
Autodirección	Dirigir la propia vida responsablemente, sin demandar el apoyo de los demás de forma constante.
Tolerancia a la frustración	Aceptar las equivocaciones propias y de los demás, evitar condenar, y cambiar o aceptar lo desagradable según sea el caso.
Flexibilidad	Evitar establecer reglas rígidas consigo mismos o los demás, por lo que se está abierto al cambio.
Aceptación de la incertidumbre	Es saludable aceptar que vivimos en un mundo incierto y probabilístico.
Compromiso creativo	La felicidad está ligada a nuevos proyectos, tema creativo o compromiso social; al cual se dedica parte de la vida cotidiana.
Pensamiento científico	Evaluar la consecución de sus metas mediante la aplicación de las reglas de la lógica y del método científico.
Auto-aceptación	Las personas sanas eligen aceptarse incondicionalmente.
Asumir riesgos	Las personas sanas asumen riesgos aunque podrían fallar.
Hedonismo en sentido amplio	Se busca el bienestar y se evita el dolor, sin estar obsesionados con obtener placeres de forma inmediata.
No utopismo	Aceptar que las utopías son, probablemente, inalcanzables.
Auto-responsabilidad	Evitar culpar a los demás o a los acontecimientos por la presencia de trastornos emocionales.

Fuente: Ruíz et al., (2012)

Dimensiones de las creencias irracionales.

Con el propósito de llevar a cabo la siguiente exploración, se utiliza un instrumento basado en la indagación de la presencia de seis de las diez creencias irracionales establecidas en el *Registro de Opiniones de Ellis*, las mismas que fueron determinadas mediante la adaptación de dicho test en la población peruana. Cada una de las mencionadas creencias irracionales es categorizada mediante escalas, resultando:

Escala A. *Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.* La persona valora en demasía la aceptación que reciba por parte de su entorno, y resta importancia a la estimación a sí mismo; ello causa malestar debido a que es imposible que la totalidad de conductas reciba la venia del medio (Guzmán, 2012). Esta escala representa la preocupación permanente de un individuo por sentirse querido o apreciado siendo que, en el caso de los adolescentes, el fortalecimiento de su identidad se vería vulnerado al apostar por la pérdida de autenticidad a fin de pertenecer a un grupo, descuidando las propias necesidades.

Escala B. *Debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.* La persona prioriza la concepción de que el éxito es necesario, poniendo en juego su felicidad; por lo mismo se recomienda aceptar los propios errores ya que se puede caer en autorreproches, baja autoestima, exigir también perfección a los demás y presentar paralización o miedo ante nuevas actividades (Guzmán, 2012). De la misma manera un adolescente que evidencie esta creencia, podría también ser propenso a presentar niveles altos de estrés, mayor número de errores, frustración y consecuentemente disgusto por las labores escolares diarias, así como agresión producto del desgaste emocional.

Escala C. *Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.* La persona busca el sufrimiento del otro, en vez de proporcionarle ayuda en aquel comportamiento que resulta desajustado (Guzmán, 2012). En el caso de la población adolescente es constante

la observación de un halo de autonomía, que sumada a la presencia de esta creencia, podría ocasionar el fortalecimiento de un rasgo de soberbia y pérdida de empatía, así como también hostilidad hacia el otro; igualmente aplicada a sí mismo, la culpa tras una equivocación provocaría angustia y niveles altos de ansiedad o depresión. Ambas consecuencias generan conflictos en la adaptación social.

Escala D. *Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.* La persona podría describirse dentro del llamado síndrome del niño mimado, en el cual cualquier inconveniente se interpreta como insoportable e inmediatamente se cuestiona *¿Por qué a mí?*; es así que se sugiere intentar modificar una situación incómoda, o en su defecto, aceptarla sin lamentos (Guzmán, 2012). En el caso de los adolescentes, esta creencia influye en las expectativas sobre sí mismo, los otros y el medio; y mientras estas no son satisfechas se genera una alta frustración cuando no se tienen recursos para afrontar el estrés. Esta visión negativa acerca de un suceso que no es agradable se evidencia en las propias palabras de esta población, como *¡Dios mío!, qué terrible, al diablo*, entre otras; que, sin darse cuenta, van reforzando las conductas.

Escala E. *La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.* La persona evita enfrentar la realidad, atribuyendo la satisfacción a los acontecimientos. El control que se tiene sobre el medio o los demás es limitado, por ello podría causar ansiedad crónica; en contraste, lo correcto sería modificar la propia percepción (Guzmán, 2012). Los adolescentes generalmente evidencian una debilidad psíquica ya que su formación integral se encuentra en proceso, por lo mismo buscan diversos estímulos externos que les facilite sentir satisfacción consigo mismos; esta vulnerabilidad sumada a la presencia de la creencia irracional mencionada es preocupante ya que expondría que la infelicidad es latente al no poder controlar diversos hechos fortuitos que se presentan día a día y que pueden resultar desagradables, siendo indiscutible la alta probabilidad de existencia de casos de depresión.

Escala F. *Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.* La persona considera que las experiencias pasadas son influencias excesivas en el presente, en lugar de oportunidades de aprendizaje (Guzmán, 2012). Los adolescentes que presentan esta creencia irracional podrían caer en la repetición de patrones de conducta inadecuados y con ausencia de capacidad de cambio, ya que consideran fielmente que un hecho que ocurrió con anterioridad determina su vida actual de forma permanente, afectando también su futuro. De esta manera se evidenciaría infelicidad, poca motivación o conformismo, culpa, rencor, entre otros.

2.2.2. Autocontrol

Conceptualización del autocontrol

Ortuño (2016) señala que, de acuerdo a los vocablos de origen, *auto* proviene del griego que significa *por sí solo*, mientras que *control* significa *dominio o mando*; por lo tanto, autocontrol hace referencia al dominio que se puede ejercer por sí solo. Se dan varias condiciones: tener percepción de que se tiene el control de la situación, tiene que existir más de una alternativa de respuesta, dichas alternativas y desenlaces generan un conflicto. Elegir genera un conflicto, sobre todo si se trata de renunciar a una alternativa que genera placer inmediato frente a aquella que cuesta esfuerzo, por ello un bajo autocontrol es señal de una tendencia a querer esquivar siempre y en todo momento las adversidades.

El autocontrol comprende diversas áreas de la persona como la conducta, los sentimientos y las emociones que, al ser manejadas adecuadamente, permiten que se llegue a conseguir el dominio para educarse y afrontar las demandas a las que diariamente se vea sometida. Continuando, es indispensable que el sujeto se introduzca en el autoconocimiento si desea adquirir un adecuado autodomínio. El autoconocimiento representa un desafío que se le presenta al hombre a lo largo de la vida, cuanto más se fortalece, más desarrollada estará la capacidad de dominar los procesos internos para un apropiado autocontrol (Arana, 2014).

Neuropsicología del autocontrol.

El responsable de los subsistemas que permiten al pensamiento actuar coordinadamente, es el sistema ejecutivo, convirtiéndose en la última instancia cerebral en el control, regulación y dirección de la conducta humana. Su labor es esencialmente activar o desactivar aquellos circuitos neuronales necesarios para facilitar el proceso y alcanzar un objetivo. Estudios en neuropsicología indican que la corteza orbito frontal es el área del cerebro en donde se centran las funciones ejecutivas, siendo responsable de funciones de integración sensorial, representación del valor afectivo de los reforzadores, en la toma de decisiones y en la formación de expectativas (Flores, 2010).

Desarrollo del autocontrol. Santos (2003) manifiesta que existen etapas en el desarrollo del autocontrol, que inician en el nacimiento y duran hasta los 4 años de edad:

Tabla 2
Etapas en el desarrollo del autocontrol

Autocontrol no consciente (de 0 a 2 años)	El autocontrol se encuentra en un estado primitivo, especialmente respecto a procesos biológicos, debido a que el cuidado del individuo recae en los adultos que lo rodean. La conducta se vuelve, gradualmente, intencional.
Autocontrol dependiente del control externo (de 2 a 3 años)	Es posible identificar una variedad de conductas voluntarias e intencionales, que tienen por finalidad obtener un propósito. El niño evidencia las primeras muestras de obediencia, cumple órdenes y peticiones, y se inicia la realización de actos a cambio de aprobación social o atención.
Inicio del autocontrol (3 a 4 a)	Surge la negativa frente a las órdenes indicadas. El niño desea experimentar su autonomía y expresa claramente su deseo de hacer las cosas por sí mismo.
Autocontrol Elaborado (a partir de los 4 años)	Las conductas son más elaboradas y se empieza a desarrollar estrategias. El niño aprende a reconocer cuales son las causas de la gratificación e incluso siente mayor satisfacción ante nuevas gratificaciones. Además, puede esperar el turno y ser responsable de tareas concretas y sencillas, haciéndolo con satisfacción y dándole importancia.

Fuente: Santos (2003)

Conjuntamente, el autocontrol se puede aprender. Siendo un componente crucial en la socialización y el ajuste emocional, es necesario su entrenamiento para el fortalecimiento de la tolerancia (Domjan, 2010) lo cual permite que el individuo afronte cambios y se adapte al medio con facilidad. Arana (2014) postula que la familia posee un rol importante en el beneficio o perjuicio del desarrollo del autocontrol; recomendando un estilo de crianza transaccional, en el que la socialización se ve como un flujo recíproco, donde los padres influyen en sus hijos, y estos últimos también influyen en sus progenitores.

Fases del autocontrol. Existen dos estadios de las conductas de control (Polaino-Lorente, Cabanyes, Armentía, 2003):

- Autocontrol decisional: Se caracteriza por una respuesta inmediata frente a un conflicto que requiere una rápida resolución; eligiendo una opción entre varias.
- Autocontrol prolongado: Se caracteriza por una respuesta controlada, durante un periodo prolongado de tiempo, mediante una firme toma de decisiones.

El autocontrol como objetivo en las escuelas.

Diferentes autores proponen investigaciones que sientan las bases para postular que el autocontrol puede estudiarse desde dos puntos de vista: el primero, relacionado al conductismo, indica que el autocontrol es un factor necesario para el desenvolvimiento individual, y puede ser adquirido a través del aprendizaje de manejo de reforzadores o contingencias; por otro lado, el segundo está vinculado a la motivación, relacionado al enfoque cognitivista y dinámico, puesto que señala que el autocontrol es un factor intrínseco basado en la reflexión y análisis de los objetivos personales en el proceso de adaptación a la sociedad. Ambos enfoques no pueden ser mutuamente excluyentes ya que el autocontrol implica un control de la conducta pero también un compromiso personal; por lo mismo las instituciones educativas están estrechamente involucradas en el crecimiento personal de los alumnos (Rodríguez, 2009).

El Diseño Curricular Nacional hace referencia al artículo 29° de la Ley General de Educación N°28044, que señala:

La Educación Básica está destinada a favorecer el desarrollo integral del estudiante, el despliegue de sus potencialidades y el desarrollo de capacidades, conocimientos actitudes y valores fundamentales que la persona debe poseer para actuar adecuada y eficazmente en los diversos ámbitos de la sociedad. (Ministerio de Educación del Perú, 2006, p.6).

De acuerdo a ello se puede deducir que la misión de los centros educativos ya no sería reduccionista, en tanto que se enfoque solamente en la enseñanza de un abanico de conocimientos dentro de campos especializados; sino ante todo aprender a aprender (López, 2012), fomentando la autonomía en cada uno de los estudiantes, de tal manera que logren integrarse a la sociedad de manera madura y productiva.

Asimismo, la *educación para la autonomía* involucra un cambio dirigido al fomento del análisis racional de las situaciones y normas sociales, desarrollo de la capacidad de diálogo para el debate y solución de conflictos; en otras palabras, fortalecer conductas que impliquen el *autocontrol* de las propias acciones, con la finalidad de regir la vida personal y social con responsabilidad (Escámez, 1998, citado por Rodríguez, 2009). De tal manera la escuela se convierte en una institución que, indudablemente, tiene la oportunidad de formar a los estudiantes en la mencionada línea de acción a través de sus diferentes actividades pedagógicas (Rodríguez, 2009).

El proceso mediante el cual el alumno interioriza un aprendizaje y lo mantiene durante toda su vida se denomina *aprendizaje autorregulado*, y presenta tres etapas cíclicas: una etapa previa, que prepara al estudiante para el control de sus acciones de forma voluntaria; la etapa de realización, propiamente dicha; y la etapa de auto reflexión, en la cual forma parte el autocontrol enfocado en estrategias de

metacognición, motivación intrínseca y acción estratégica (Zimmerman, 2000, citado por Rodríguez, 2009).

Las diferencias entre los alumnos que regulan su aprendizaje de los que no lo hacen, son: conocen y emplean adecuadamente estrategias cognitivas, son meta cognitivos, presentan motivaciones y emociones adaptativas; planifican el tiempo, esfuerzo y ambiente favorable, además, muestran iniciativa por participar en el control del entorno de acuerdo al contexto en el que se desenvuelven, y finalmente usan estrategias volitivas para reducir distractores y lograr el objetivo (Torrano & González, 2004, citados por Rodríguez, 2009).

Cabe resaltar que si se pretende favorecer el desarrollo integral del alumno, es imperativo que las instituciones educativas apunten al fomento de conductas de autonomía y autocontrol personal, que repercute en un aprendizaje interiorizado y así cada individuo podrá auto dirigir su comportamiento de acuerdo a la moral que requiere una convivencia sana en la sociedad (Rodríguez, 2009).

Dimensiones del autocontrol

Con la finalidad de determinar el nivel de autocontrol en la presente investigación, se utiliza un instrumento que evalúa la presencia de diversos aspectos del mismo, tanto dimensiones positivas como negativas; siendo los niveles altos los que conjuntamente indican un fuerte autocontrol, y de lo contrario, puntuaciones bajas señalan un nivel bajo del mismo.

Los mencionados aspectos son los siguientes:

Retroalimentación personal: Información dada por uno mismo refiriéndose a aspectos relacionados con la auto-observación, búsqueda de causas del comportamiento y análisis de situaciones; los mismos que tienen la función de guiar y orientar a la persona en la toma de decisiones (Capafóns & Silva, 1998). Generalmente ocurre tras

recibir una indicación, la misma que puede estar dirigida a proporcionar conocimientos, enseñar habilidades o desarrollar una actitud particular; por lo mismo, la retroalimentación se convierte en una de las influencias más críticas en el comportamiento, ya que puede afectar en la presencia o ausencia de una discrepancia entre dicha instrucción y el actuar final, así como también puede intervenir en los niveles de esfuerzo y motivación (Hattie & Timperley, 2007). Una alta capacidad de retroalimentación personal señala una adecuada habilidad para conocerse a sí mismo y los propios actos (Capafóns & Silva, 1998).

Retraso de Recompensa: Está relacionado al control de respuestas impulsivas, en la medida que el sujeto aplaza una recompensa inmediata para alcanzar un objetivo (Capafóns & Silva, 1998). Sería, entonces, el equivalente de la coloquialmente llamada *fuerza de voluntad*. Al afrontar la espera, se desarrolla la tolerancia a la frustración, que en este caso abarca transformar la recompensa en algo más meritorio, aunque sea alcanzado tardíamente (Arana, 2014). Un alto nivel de ser capaz de retrasar una recompensa indica el desarrollo de planeación, organización y estructuración de las tareas, buenos hábitos de trabajo y fortaleza para suprimir las apetencias más arrebatadas (Capafóns & Silva, 1998).

Autocontrol-Criterial: Refleja la capacidad de la persona para soportar situaciones dolorosas o desagradables (Capafóns & Silva, 1998). El criterio, como modo de pensar sobre algún tema con el cual se mejora el pensamiento inicial, posee como ventajas la agudeza perceptiva, el constante cuestionamiento, valoración justa, coraje intelectual y control emotivo; por lo que al desarrollarlo el individuo logra respetar el punto de vista del otro, ofrecer argumentos y justificar los propios valores (Aburto, 2008). Es así que, el autocontrol sobre el criterio de uno mismo indica buena resistencia al estrés y seguridad ante situaciones amenazantes (Capafóns & Silva, 1998).

Autocontrol procesual: Se refiere a aspectos del desenvolvimiento de la persona tales como la autoevaluación, en tanto uno compara lo que hace con lo que se debería o desearía realizar; la autogratificación, como un refuerzo por la conducta realizada con

éxito; y autocastigo, siendo un escarmiento impuesto a sí mismo tras cometer algún error. Este indicador se considera como un aspecto negativo debido a que un alto nivel del mismo evidencia el excesivo control sobre el diario actuar, lo que apunta a una hiper-focalización en el logro de ciertos objetivos, existiendo desasosiego y preocupación por actuar rígidamente según las reglas o el cumplimiento fiel de las normas, relacionándose con otras variables como la ansiedad, inestabilidad emocional o presencia de creencias irracionales (Capafóns & Silva, 1998).

La adolescencia y el autocontrol.

La adolescencia es un proceso de adaptación y transición que es influenciado por estímulos externos y por estímulos internos; los mismos que pueden provocar que se desencadenen pensamientos, emociones y conductas negativas para aquel adolescente que, de alguna manera, encuentre difícil autorregularse al lidiar con esta etapa y todo lo que conlleva. (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Conductas de riesgo. Dentro de este apartado se consideran aquellos comportamientos que el adolescente realiza, en desconsideración con su propia vida. Papalia, Feldman y Martirell (2012) exponen que:

El consumo de sustancias suele iniciar al pasar a educación secundaria, siendo el alcohol, el tabaco y la marihuana las drogas más sonadas. Entre los factores de riesgo que presentaría un adolescente en particular tenga mayor probabilidad de abusar de las drogas se encuentran: un temperamento *difícil*, bajo control de impulsos, tendencia a la búsqueda de sensaciones, influencias familiares como predisposición genética o conflictos intrafamiliares, problemas de conducta tempranos o persistentes, poco compromiso con la educación, cercanía a otros consumidores, rechazo o marginación, actitudes favorables al consumo como la rebeldía.

Aumentan actos que reflejan síntomas depresivos, y se sabe que la prevalencia de la depresión acrecienta en la adolescencia en especial entre las mujeres. Aparte del

género, otros factores de riesgo son: ansiedad, temor al contacto social, atravesar situaciones estresantes, padecer alguna enfermedad importante, consumo de drogas, ser sexualmente activo, antecedentes familiares de depresión. Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimenticios pueden agravar los síntomas de depresión.

La deserción escolar es un problema latente, cuando un adolescente no culmina sus estudios afecta a la sociedad pues es propenso al desempleo, tener bajos ingresos, involucrarse con drogas o delincuencia, tener mala salud. Es más probable que deserten adolescentes pobres o pertenecientes a grupos minoritarios pues tendrían una educación ineficaz, con menor apoyo y bajas expectativas de parte de los maestros; también desarrollarían sentimientos de incompetencia y una predisposición negativa hacia la escuela.

La actividad sexual involucra tanto el riesgo de un embarazo adolescente, como también el contagio de enfermedades de transmisión sexual-ETS. Dentro de los factores de riesgo están: inicio temprano de una sexualidad activa, múltiples parejas, poco o nulo uso de anticonceptivos, información incorrecta acerca del sexo. Además, es más probable que una ETS no sea detectada en mujeres; y, la maternidad adolescente suele evidenciar resultados negativos: las madres y sus familias tienden a presentar mala salud, dificultades respecto al dinero e hijos con mala crianza.

La delincuencia se relaciona a las conductas antisociales, y se sabe que es más propensa cuando las mismas tuvieron un inicio temprano, es decir, alrededor de los once años. Exhibe los siguientes factores de riesgo: crianza ineficaz, fracaso escolar, influencia del entorno social, baja condición socioeconómica.

2.2.3. Relación entre las creencias irracionales y el autocontrol.

La relación que existe entre las variables estudiadas; es decir, entre las creencias irracionales y las dimensiones del autocontrol, es que mientras más irracional sea el pensamiento más bajo será el nivel de las dimensiones del autocontrol.

El autocontrol se expresa mediante comportamientos regulados y, por ende, resultan correctamente adaptados en el tiempo y espacio en el que el individuo se desempeña; y, tomando como referencia la teoría racional emotiva, se postula que el pensamiento es la base del comportamiento, convirtiéndose en imperativo el análisis del contenido de las ideas, a fin de fortalecer aquellas creencias dirigidas a la auto aceptación y auto superación, y reduciendo sus opuestas, es decir, aquellas creencias irracionales que influenciarían en el poco control de uno mismo y evidenciarían conductas desajustadas.

Dando continuidad, siendo el autocontrol una capacidad que necesita ejercicio constante para ser fortalecida, se deduce que no se trata de un proceso sencillo. Bonet, Soriano y Solano (2007) reconocen los siguientes procesos involucrados en el fortalecimiento del autocontrol:

- Motivación para el cambio: En orden de modificar el ambiente, surgen en la persona ganas de intentar pensar y actuar de forma distinta.
- Procesos de anticipación de consecuencias: Detectar el motivo de cambio mediante la información otorgada por el ambiente, pares o uno mismo.
- Procesos de atribución causal: Antes de modificar la conducta, conjuntamente al análisis de las causas, se examina el posible éxito o fracaso del cambio. De dicho análisis dependerá el inicio de la acción de auto-control y las emociones consecuentes.
- Procesos de juicio: Encaminados a establecer criterios, normas y objetivos a seguir; de igual manera evaluar el seguimiento de los mismos.
- Procesos de auto consecuencias: Ya se ve reflejado el éxito o fracaso del sujeto debido al cambio realizado o mantención del comportamiento, deduciendo consecuencias positivas o negativas correspondientemente.
- Habilidades para la autodeterminación: Recurrir a diferentes técnicas que resulten efectivas para apoyar a la persona a enfrentar situaciones difíciles adecuadamente.

Por lo expuesto se observa que, de acuerdo a los elementos que intervienen en el desarrollo del autocontrol, la literatura señala un compuesto de pasos en los que el común denominador es la presencia permanente del pensamiento. Es así que, al atender capacidades de orden superior, disminuyendo la presencia de creencias irracionales y fortaleciendo las creencias racionales, se logra una convivencia sana dentro del contexto y con el prójimo, pues se parte de conductas adaptadas basadas en la presencia disminuida de creencias irracionales. Desde el enfoque cognitivo se recalca la necesidad de estudiar las variables que median la relación entre el ambiente y el comportamiento del individuo, considerando especialmente el papel que tienen las creencias como agentes causales del comportamiento y las reacciones emocionales de las personas (Fernández, 1997). Finalmente, en consideración con la población evaluada en esta investigación, resulta importante referir que González, González, Rodríguez, Núñez y Valle (2005) sostienen que los estudiantes exitosos logran manejar aquellas creencias irracionales que podrían interferir en su rendimiento académico; aquellos estudiantes que mantienen creencias más racionales y cercanas a la realidad presentan un mayor compromiso en sus tareas incluso en situaciones complicadas que requieren más esfuerzo; y por otro lado, los estudiantes que presentan creencias irracionales muestran poco control emocional, dificultad para reestablecer la propia motivación y conflicto en cuanto a las propias necesidades y valores.

2.3. Definiciones básicas

Creencias irracionales

Las ideas irracionales son cogniciones evaluativas particulares que se expresan de forma *debería de, tendría que*; por lo que son de carácter absolutista (Lega et al., 2012) y permiten que las personas crean en objetivos fantasiosos, imposibles o perfeccionistas; causantes de iniciar y mantener perturbaciones emocionales, y por lo tanto, interfieren de forma significativa en la supervivencia y felicidad del individuo. Ellis ha descrito que existen once creencias irracionales (Navas & José, 1981).

Creencias racionales

Pensamientos que son base del comportamiento, y resultan positivos para el desenvolvimiento del individuo ya que son responsables de las conductas de auto-ayuda (Dryden & Ellis, 1989). Se expresan de forma *desearía, preferiría, me gustaría, me agradaría, no me agradaría*; por lo que son de carácter flexible y ayudan a la persona a establecer y alcanzar sus metas (Lega et al., 2012).

Autocontrol

Característica de la personalidad a la par de la fuerza de voluntad o autonomía del yo, que permite a la persona ejercer el control sobre la conducta propia (Arana. 2014), frente a situaciones estresantes u hostiles que provocan fuertes emociones. Se puede estudiar desde dos puntos que no son mutuamente excluyentes: un factor adquirido a través del aprendizaje de manejo de reforzadores o contingencias; o un factor intrínseco, basado en la reflexión y análisis de los objetivos personales, siendo vinculado a la motivación (Rodríguez, 2009).

Retroalimentación personal

Referida a la habilidad de auto observación, análisis del propio comportamiento y de la circunstancia vivida. El fortalecimiento de este aspecto refleja una buena capacidad de conocimiento de uno mismo (Capafóns & Silva, 1998).

Retraso de la recompensa

Relacionada al control de la impulsividad para hacer lo que se debe hacer, y postergar lo que uno prefiere. Se muestra mediante comportamientos de organización y estructuración de tareas, hábitos de trabajo (Capafóns & Silva, 1998).

Auto control procesual

Indica la preocupación de uno mismo por comparar sus acciones con lo que se debería hacer, por lo que podría derivar en malestar afín a inestabilidad emocional o creencias irracionales; condicionando la auto estima (Capafóns & Silva, 1998).

CAPITULO III

3. METODOLOGIA

3.1. Identificación y operacionalización de variables

3.1.1. Variable 1

Identificación: Creencias irracionales

Definición Operacional: Variable medida mediante el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA), de Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman, en el año 1982; en su versión modificada y adaptada a Perú por Guzmán en el año 2009.

Operacionalización:

Tabla 3
Operacionalización de la Variable 1

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	TIPO DE VARIABLE
Escala A	Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno		
Escala B	Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.	Racional	
Escala C	Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.	Tendencia Racional	Variable categórica politómica
Escala D	Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.	Tendencia Irracional	
Escala E	La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.	Irracional	
Escala F	Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.		

Fuente: Puntaje por escala, Manual del instrumento REGOPINA

DIMENSIONES	CATEGORÍAS	TIPO DE VARIABLE
Creencias Irracionales	Altamente Racional	Variable categórica politómica
	Racional	
	Tendencia Racional	
	Tendencia Irracional	
	Irracional	

Fuente: Puntaje compuesto total, Manual del instrumento REGOPINA

3.1.2. Variable 2

Identificación: Autocontrol

Definición Operacional: Variable medida mediante el Cuestionario de Autocontrol infantil y Adolescente-CACIA, de Capafóns y Moreno en 1998; en su versión modificada y adaptada en Perú por Rodríguez en 2009.

Operacionalización:

Tabla 4
Operacionalización de la Variable 2

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	TIPO DE VARIABLE
Retroalimentación personal (RP)	Capacidad para conocer su manera de hacer frente a diversas situaciones. Interés por el análisis del origen y razones de su conducta.	Alto	Variable categórica politómica
Retraso de la recompensa (RR)	Organización y estructuración de tareas. Hábitos de trabajo adecuado. Control de apetencias impulsivas	Medio	
Autocontrol procesual	Cuestionamiento del propio comportamiento. Preocupación por la actuación de acuerdo a normas y reglas.	Bajo	

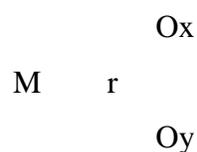
Fuente: Puntaje, Manual del instrumento CACIA

3.2. Enfoque, tipo y diseño de la investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que se realizarán mediciones de atributos psicológicos y se procesará la información empleando la estadística.

Por su finalidad, es de tipo básica o pura, ya que tiene por finalidad la generación de mayor conocimiento para lograr una mejor comprensión; y con alcance descriptivo - correlacional, porque busca relacionar dos variables.

Es de diseño no experimental, porque no se manipulan las variables de forma deliberada, y además es transeccional pues estudia el fenómeno de interés en un momento determinado y único.



Leyenda:

M: Muestra

Ox: Observación de creencias irracionales

r: Relación

Oy: Observación de las dimensiones del autocontrol

3.3. Ámbito de estudio

El presente estudio se llevará a cabo en Instituciones educativas de la localidad de Alto de la Alianza, el cual es uno de los once distritos de provincia de Tacna, ubicada en el departamento de Tacna y tiene como capital al centro poblado La Esperanza. Fue

creado el 9 de Mayo de 1984, y redelimitado el 02 de febrero del 2001. Asimismo, cuenta con una población de 35,439 habitantes, de los cuales 34,817 viven en la zona urbana y 622 en zonas rurales del distrito; tiene sus raíces principalmente en la migración del departamento de Puno y de la zona andina de Tacna. En los últimos años, las actividades principales de los pobladores altoaliancistas están relacionadas a brindar servicios de transporte, alimentación y hospedaje, además de dedicarse al comercio en diferentes rubros.

3.4. Población y muestra

La población está constituida por 1338 estudiantes del nivel secundario de cinco instituciones educativas de gestión pública pertenecientes al distrito Alto de la Alianza, en la ciudad de Tacna, según la siguiente distribución: *Víctor Raúl Haya de la Torre*, 174 alumnos; *Manuel de Mendiburu*, 292 alumnos; *42021 Fortunato Zora Carbajal*, 283 alumnos; *42088 Don José de San Martín*, 393 alumnos; *Guillermo Auza Arce*, 196 alumnos.

Se realizó un muestreo no probabilístico intencionado considerando solo los estudiantes de 14 a 18 años; debido a que se delimitó un baremo aplicado entre dichas edades para la corrección del instrumento REGOPINA, por lo que la muestra quedó en 905 estudiantes, según la siguiente distribución: *Víctor Raúl Haya de la Torre*, 121 alumnos; *Manuel de Mendiburu*, 172 alumnos; *42021 Fortunato Zora Carbajal*, 202 alumnos; *42088 Don José de San Martín*, 277 alumnos; *Guillermo Auza Arce*, 133 alumnos.

Los criterios de inclusión considerados para la delimitación poblacional son los siguientes:

- Estudiantes de ambos sexos que se encuentren matriculados durante el año 2017 y se encuentren cursando el nivel secundario.

- Estudiantes que asistan a las instituciones educativas seleccionadas y se encuentren en clase durante la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que tenga la edad de 14 años hasta los 18 años.

3.5. Técnicas e instrumentos

Se utilizó la técnica de la encuesta para la recolección de la información y los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

3.5.1. Registro de Opiniones, Forma A (REGOPINA)

El Registro de Opiniones, en su forma primigenia constaba de 100 ítems formados por afirmaciones respecto a las cuales el sujeto expresaba si estaba o no de acuerdo con las mismas, y se asumía que en todo el cuestionario estaban representadas 10 de las 12 principales ideas irracionales tal como fueron formuladas en un principio por Albert Ellis (Ellis, 1958, citado por Guzmán, 2012), quien luego las revisó dejándolas en 11 (Ellis, 1962, citado por Guzmán, 2012).

Se realizó la adaptación del instrumento, de manera que REGOPINA está destinado a explorar la presencia de 6 de las más importantes ideas irracionales responsables de la mayor parte de los desajustes emocionales y conductuales de las personas, y que fueron propuestas por Albert Ellis para el trabajo con la terapia racional-emotiva. Tiene 65 ítems, 10 por cada idea irracional, más 5 de consistencia de respuestas. En cuanto a la aplicación, se recomienda que sólo se aplique a personas que hayan cursado con éxito mínimamente un año de educación secundaria, no hay tiempo límite para la aplicación, que generalmente toma alrededor de 20 minutos. La forma de aplicación puede ser individual o colectiva.

La confiabilidad de la prueba se obtuvo aplicándola en una muestra piloto de 276 adolescentes peruanos de ambos sexos, de la jurisdicción de Lima-Este. Respecto a la confiabilidad, se encontró un Alfa de Cronbach de 0.61 que se considera aceptable para medir variables de esta naturaleza y para su empleo en investigaciones sustantivas; analizando la confiabilidad por mitades, se obtienen coeficientes de Spearman-Brown y de Guttman semejantes (0.610 y 0.604, respectivamente); las correlaciones (r) entre las 6 subescalas (ideas irracionales) y el puntaje total son significativas en todos los casos; también se encuentra una correlación significativa de ítem-test (Rodríguez, 2009).

Se estableció la validez de contenido a través del criterio de 6 jueces, especialistas reconocidos y de experiencia en el uso de la Terapia Racional Emotiva, siendo el más recomendado el uso del coeficiente V de Aiken, (Escrura, 1988) para las 6 subescalas (creencias irracionales) fluctuantes entre 0.92 y 0.98, y para la prueba completa de 0.95, que se considera elevado y muy significativo. Este resultado permite afirmar que para los jueces consultados los ítems propuestos son consistentes y corresponden a la variable que se pretende medir (ideas irracionales).

3.5.2. Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente-CACIA

En su versión original se trata de un cuestionario de 89 ítems, se aplica para jóvenes de entre 11 a 19 años, de manera colectiva o individual. El CACIA presenta 5 escalas: retroalimentación personal, retraso de recompensa, autocontrol criterial y autocontrol procesual; siendo las tres primeras referidas a la medición de aspectos positivos del autocontrol, mientras que la última evalúa aspectos negativos. Asimismo, la quinta escala es de sinceridad (Capafóns & Silva, 1998).

Para su adaptación en Perú, se realizó una revisión del instrumento. La confiabilidad se determina al realizar un nuevo análisis de ítems con la escala revisada, tras el cual se observa que en todos los casos los valores de la correlación ítem-test corregida obtienen coeficientes mayores a .20 y un alfa de Cronbach por encima de .70, lo que indica que el cuestionario adaptado que evalúa auto-control infantil y adolescente,

es un instrumento confiable. Para los efectos de la validez de esta prueba, se realizó la validez de contenido a través del criterio de jueces, para lo cual se tomó en cuenta a diez expertos en el área y en metodología de la investigación, quienes se desempeñan como docentes del nivel superior, encontrándose que el 100% de los ítems de la prueba son válidos (Rodríguez, 2009).

3.6. Procedimientos de la investigación

3.6.1. Trabajo de campo

Se entregó el proyecto de investigación, para su consiguiente evaluación. Una vez conseguida la aprobación, se realizaron las coordinaciones correspondientes para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos mediante la elaboración de un oficio a las cinco instituciones educativas de gestión pública pertenecientes al distrito Alto de la Alianza de la ciudad de Tacna, a fin de coordinar las fechas y horarios.

La aplicación de los instrumentos fue de forma colectiva, y la extracción de los datos fue de primera fuente. Las fechas ocupadas fueron desde el 19 de Junio hasta el 13 de Julio del año 2017, turnando las diferentes secciones y grados, acorde al horario disponible otorgado por las autoridades correspondientes de cada centro educativo. Las sesiones de evaluación tuvieron una duración que variaba entre los 20 y 50 minutos, de acuerdo a las edades y disposición de los adolescentes.

3.6.2. Procesamiento y análisis de la información

Los datos recogidos fueron digitalizados al software estadístico para ciencias sociales (SPSS versión 22), para el análisis se empleó estadística descriptiva, a través de tablas y figuras, así como estadísticos respectivos para variables categóricas.

Se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para determinar la distribución de los datos. Seguidamente, se aplicó para la prueba de hipótesis el coeficiente de correlación de Spearman.

Luego de determinar los niveles encontrados en ambos instrumentos y la correlación de ambas mediciones, se procedió a la interpretación de los resultados, permitiendo elaborar las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Presentación de resultados

Los resultados se presentan en el siguiente orden: primero están los correspondientes a los objetivos específicos y finalmente se presentan los resultados del objetivo general.

4.1.1. Resultados sobre las creencias irracionales

Tabla 5
Descripción de la Escala A

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Racional	324	37.40%
Tendencia racional	169	19.50%
Tendencia irracional	164	19.00%
Irracional	209	24.10%
Total	866	100.00%

Nota: Hubieron 39 casos perdidos

Fuente: Elaboración propia de los datos del REGOPINA

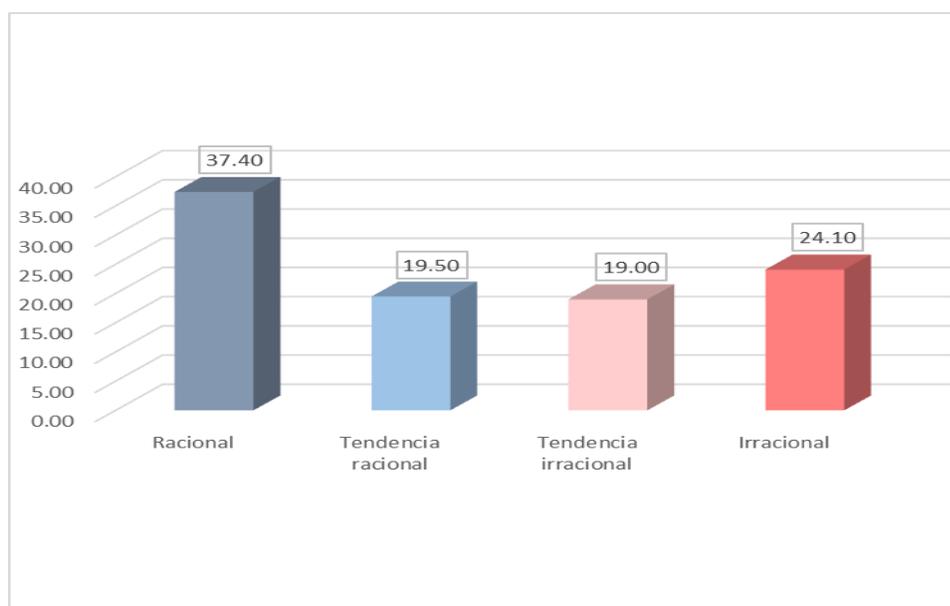


Figura 2. Descripción de la escala A

Fuente: Tabla 5

En la Tabla 5 y Figura 2, se observa que en las categorías de la escala A de los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; el 37.40% se encuentra en la categoría racional, el 24.10% se encuentra en la categoría irracional, el 19.50% se encuentra en la categoría tendencia racional y el 19.00% se encuentra en la categoría tendencia irracional.

Esto quiere decir que el 24.10% de adolescentes presenta la creencia irracional *Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.*

Tabla 6

Descripción de la Escala B

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Racional	41	4.73%
Tendencia racional	263	30.37%
Tendencia irracional	206	23.79%
Irracional	356	41.11%
Total	866	100.00%

Nota: Hubieron 15 casos perdidos

Fuente: Elaboración propia de los datos del REGOPINA

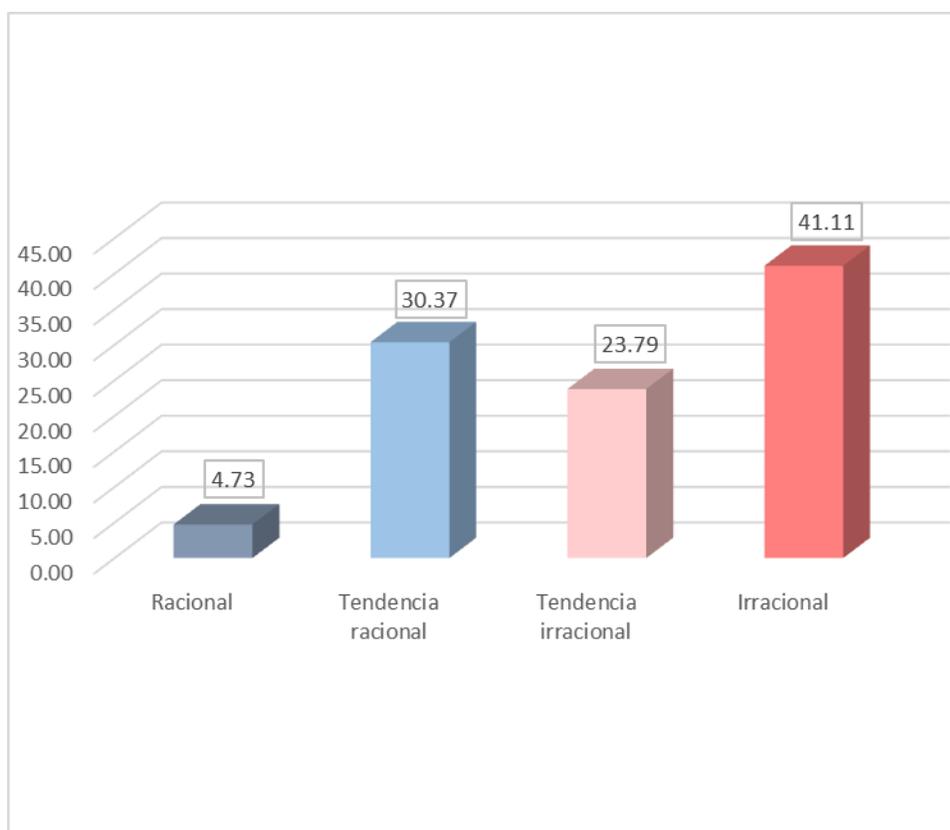


Figura 3. Descripción de la escala B

Fuente: Tabla 6

En la Tabla 6 y Figura 3, se observa que en las categorías de la escala B de los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; el 41.11% se encuentra en la categoría irracional, el 30.37% se encuentra en la categoría tendencia racional, el 23.79% se encuentra en la categoría tendencia irracional y el 4.73% se encuentra en la categoría racional.

Esto quiere decir que el 41.11% de adolescentes presenta la creencia irracional *Debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.*

Tabla 7
Descripción de la Escala C

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Racional	198	23.27%
Tendencia racional	165	19.38%
Tendencia irracional	190	22.33%
Irracional	298	35.02%
Total	851	100.00%

Nota: Hubieron 54 casos perdidos

Fuente: Elaboración propia de los datos del REGOPINA

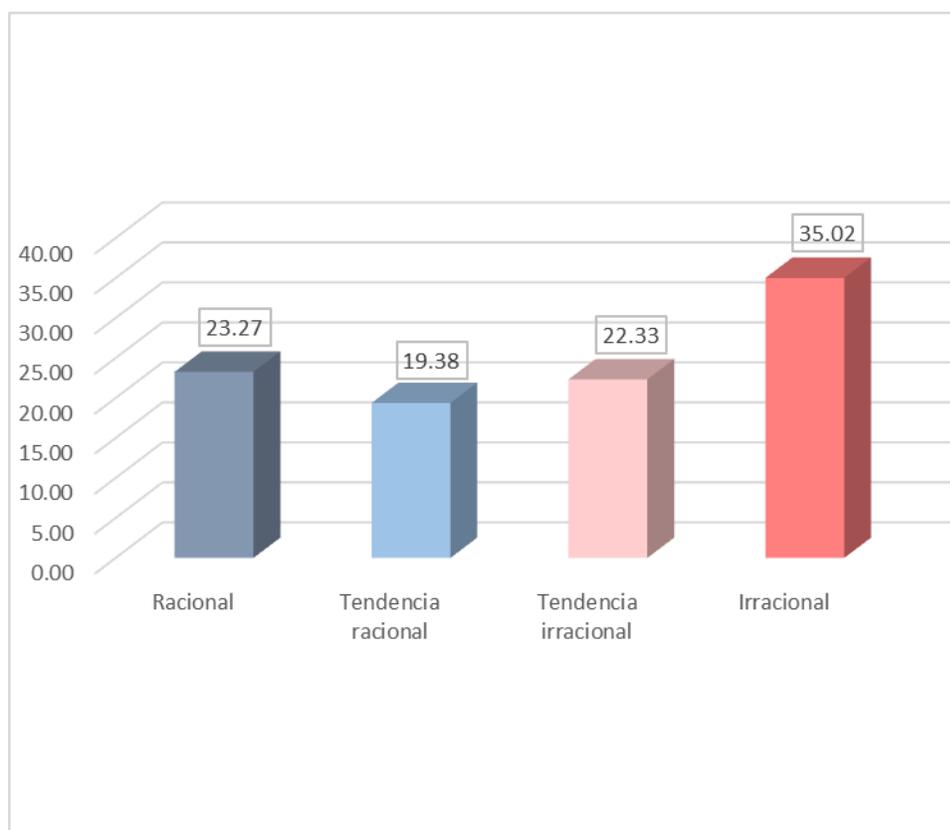


Figura 4. Descripción de la escala C
Fuente: Tabla 7

En la Tabla 7 y Figura 4, se observa que en las categorías de la escala C de los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; el 35.02% se encuentra en la categoría irracional, el 23.27% se encuentra en la categoría racional, el 22.33% se encuentra en la categoría tendencia irracional, y el 19.38% se encuentra en la categoría tendencia racional.

Esto quiere decir que el 35.02% de adolescentes presenta la creencia irracional *Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.*

Tabla 8
Descripción de la Escala D

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Racional	120	13.71%
Tendencia racional	179	20.46%
Tendencia irracional	198	22.63%
Irracional	378	43.20%
Total	875	100.00%

Nota: Hubieron 30 casos perdidos

Fuente: Elaboración propia de los datos del REGOPINA

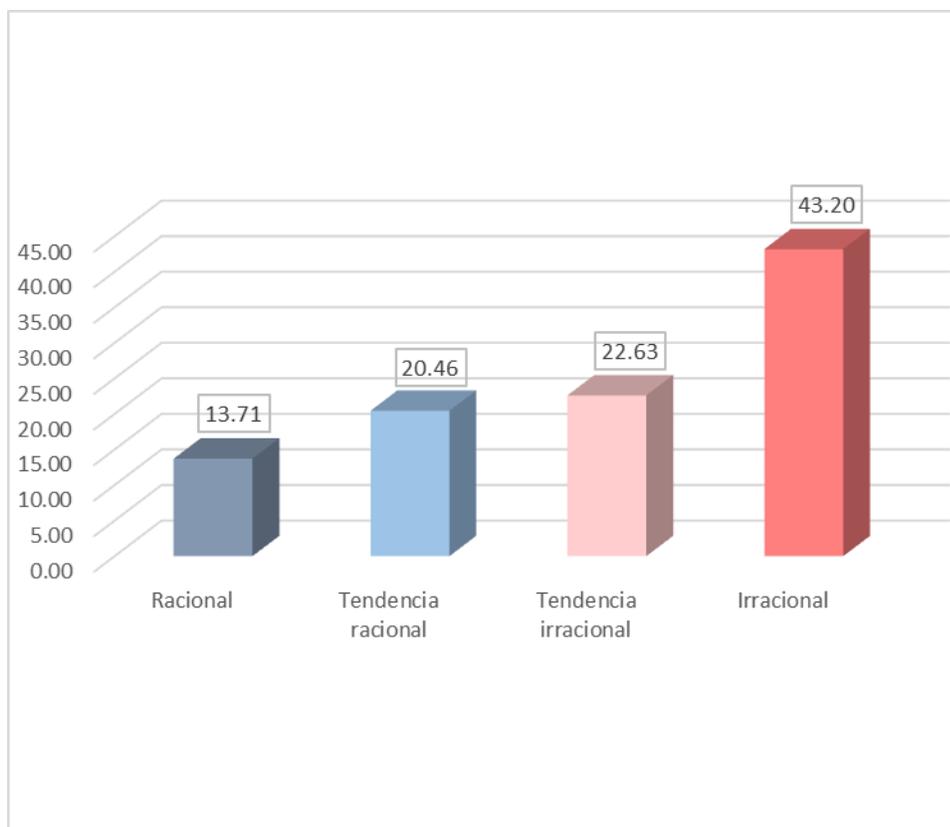


Figura 5. Descripción de la escala D

Fuente: Tabla 8

En la Tabla 8 y Figura 5, se observa que en las categorías de la escala D de los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; el 43.20% se encuentra en la categoría irracional, el 22.63% se encuentra en la categoría tendencia irracional, el 20.46% se encuentra en la categoría tendencia racional y el 13.71% se encuentra en la categoría racional.

Esto quiere decir que el 43.20% de adolescentes presenta la creencia irracional *Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.*

Tabla 9

Descripción de la Escala E

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Racional	72	8.40%
Tendencia racional	351	40.96%
Tendencia irracional	177	20.65%
Irracional	257	29.99%
Total	857	100.00%

Nota: Hubieron 48 casos perdidos

Fuente: Elaboración propia de los datos del REGOPINA

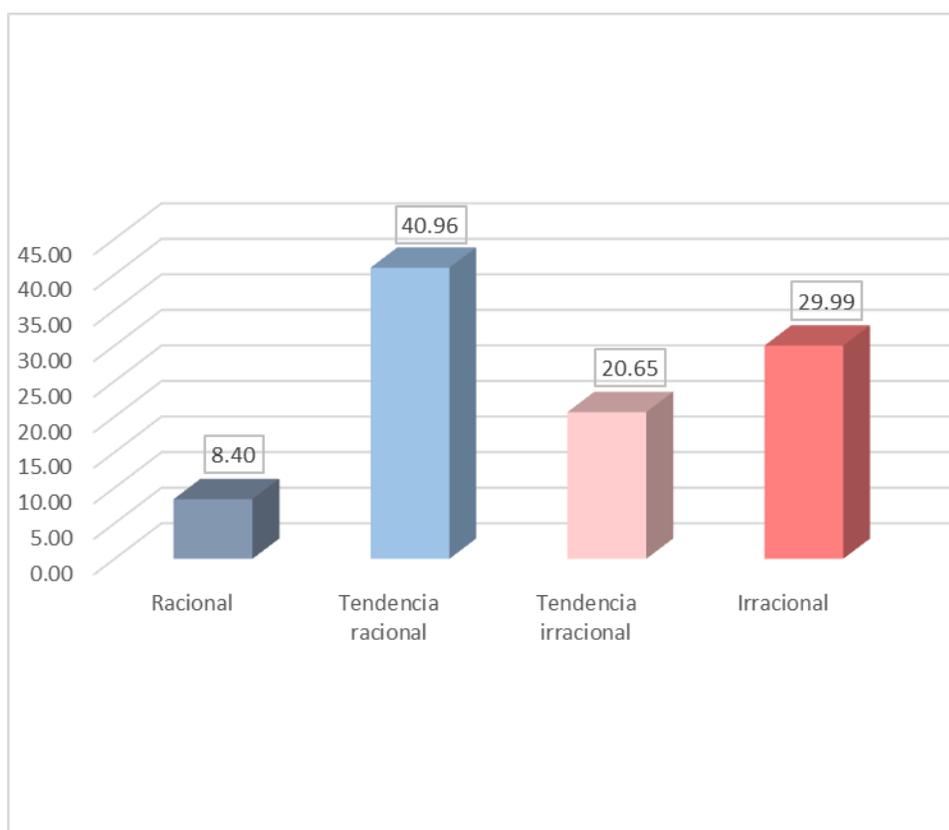


Figura 6. Descripción de la escala E

Fuente: Tabla 9

En la Tabla 9 y Figura 6, se observa que en las categorías de la escala E de los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; el 40.96% se encuentra en la categoría tendencia racional, el 29.99% se encuentra en la categoría irracional, el 20.65% se encuentra en la categoría tendencia irracional y el 8.40% se encuentra en la categoría racional.

Esto quiere decir que el 29.99% de adolescentes presenta la creencia irracional *La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.*

Tabla 10
Descripción de la Escala F

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Racional	224	26.26%
Tendencia racional	141	16.53%
Tendencia irracional	157	18.41%
Irracional	331	38.80%
Total	853	100.00%

Nota: Hubieron 52 casos perdidos

Fuente: Elaboración propia de los datos del REGOPINA

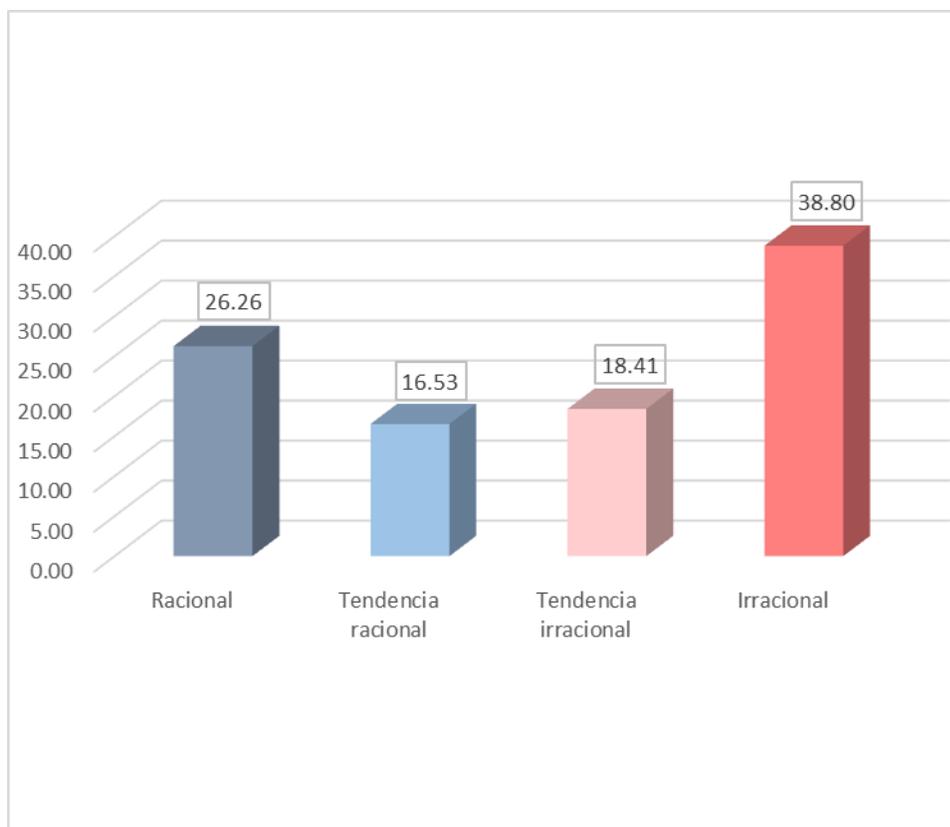


Figura 7. Descripción de la escala F

Fuente: Tabla 10

En la Tabla 10 y Figura 7, se observa que en las categorías de la escala F de los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; el 38.80% se encuentra en la categoría irracional, el 26.26% se encuentra en la categoría racional, el 18.41% se encuentra en la categoría tendencia irracional y el 16.53% se encuentra en la categoría tendencia racional.

Esto quiere decir que el 38.80% de adolescentes presenta la creencia irracional *Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.*

Tabla 11
Resumen sobre predominancia de las creencias irracionales

		Irracional
Escala A.	<i>Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno</i>	24.10%
Escala B.	<i>Debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles</i>	41.11%
Escala C.	<i>Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.</i>	35.02%
Escala D.	<i>Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.</i>	43.20%
Escala E.	<i>La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.</i>	29.99%
Escala F.	<i>Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.</i>	38.80%

Fuente: Elaboración propia de los datos del REGOPINA

4.1.2. Resultados sobre el autocontrol

Tabla 12

Descripción de la Retroalimentación Personal

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Alto	172	19.01%
Moderado	307	33.92%
Bajo	426	47.07%
Total	905	100.00%

Fuente: Elaboración propia de los datos del CACIA

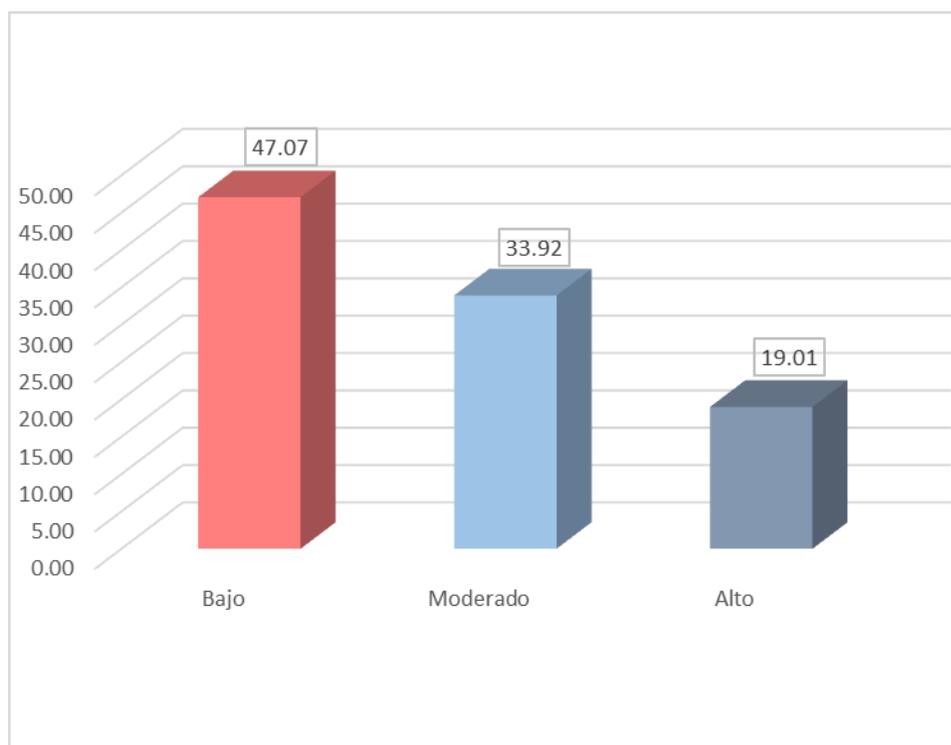


Figura 8. Descripción de la Retroalimentación Personal

Fuente: Tabla 12

En la Tabla 12 y Figura 8, se observa que en las categorías de la Retroalimentación Personal de los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; el 47.07% se encuentra en la categoría bajo, el 33.92% se encuentra en la categoría moderado y el 19.01% se encuentra en la categoría alto.

Esto quiere decir que el 47.07% de adolescentes tiene un nivel bajo respecto a la auto-observación, búsqueda de causas del comportamiento y análisis de situaciones. Estos aspectos cumplen la función de guías orientativas para las decisiones del adolescente, por lo que una puntuación baja indica una disminuida capacidad para conocerse a sí mismo, darse cuenta de las consecuencias de los propios actos y ausencia de interés por averiguar los motivos y razones que determinan lo que él o ella hace.

Tabla 13
Descripción del Retraso de la Recompensa

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Alto	100	11.05%
Moderado	366	40.44%
Bajo	439	48.51%
Total	905	100.00%

Fuente: Elaboración propia de los datos del CACIA

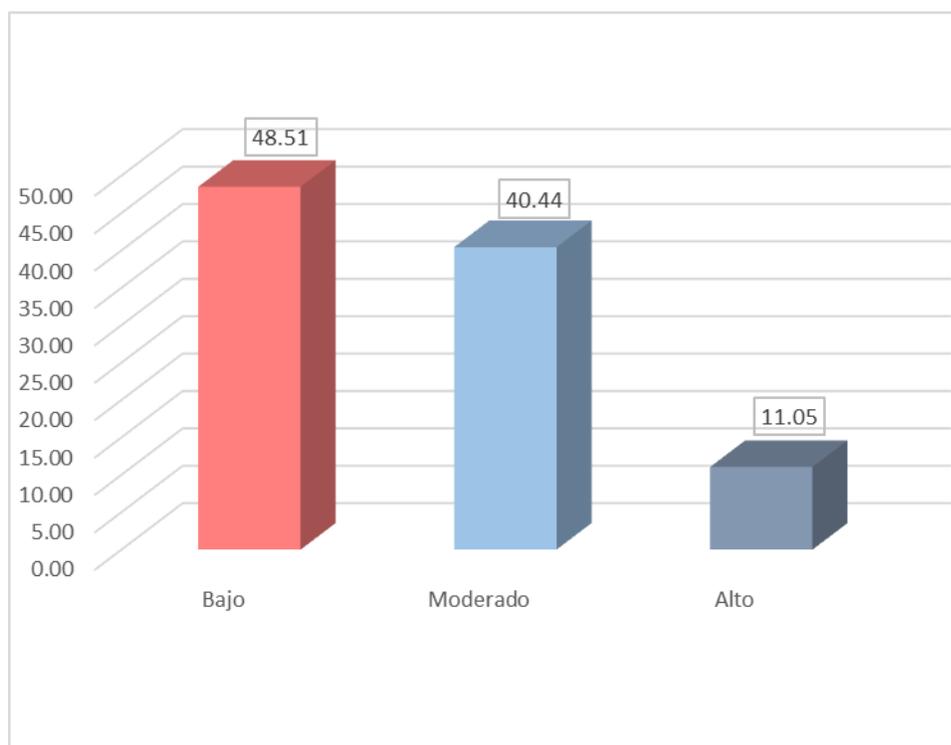


Figura 9. Descripción del Retraso de la Recompensa
Fuente: Tabla 13

En la Tabla 13 y Figura 9, se observa que en las categorías del Retraso de la Recompensa de los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; el 48.51% se encuentra en la categoría bajo, el 40.44% se encuentra en la categoría moderado y el 11.05% se encuentra en la categoría alto.

Esto quiere decir que el 48.51% de adolescentes tiene un nivel bajo respecto al control de respuestas impulsivas, en la medida en que el sujeto debe hacer, en primer lugar, lo que debe o es más urgente e importante, dejando para después lo que le apetece. Por ello, una puntuación baja muestra ausencia de comportamientos de organización y estructuración de sus tareas, malos hábitos de trabajo, y que se deja llevar fácilmente por sus apetencias impulsivas.

Tabla 14
Descripción del Autocontrol Procesual

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Alto	72	7.95%
Moderado	478	52.82%
Bajo	355	39.23%
Total	905	100.00%

Fuente: Elaboración propia de los datos del CACIA

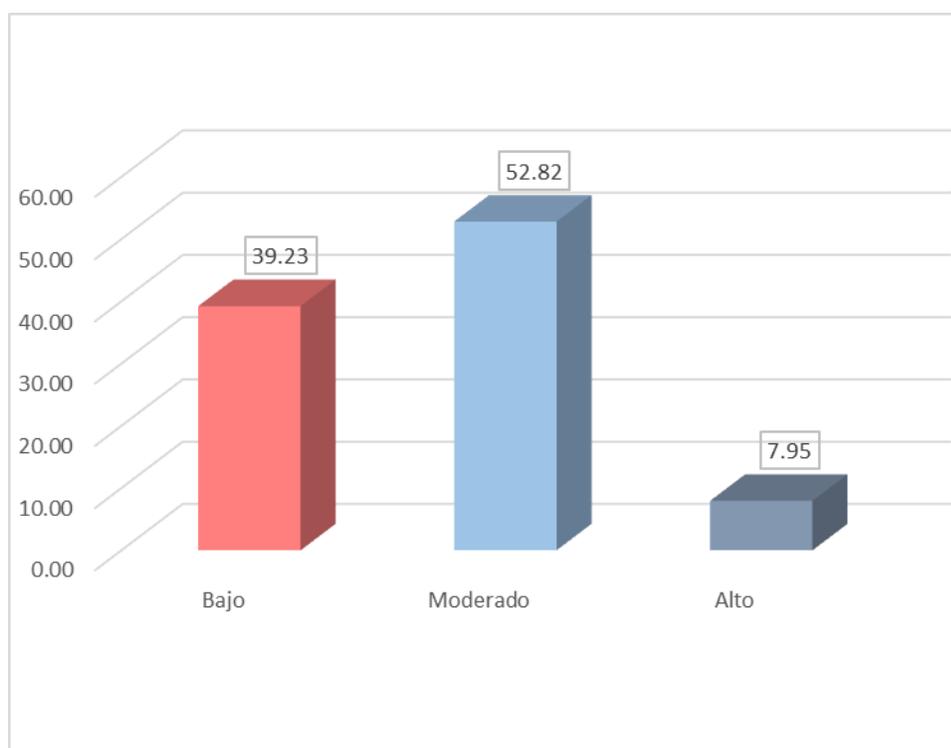


Figura 10. Descripción del Autocontrol Procesual
Fuente: Tabla 14

En la Tabla 14 y Figura 10, se observa que en las categorías del Autocontrol Procesual de los estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; el 52.82% se encuentra en la categoría moderado, el 39.23% se encuentra en la categoría bajo y el 7.95% se encuentra en la categoría alto.

Esto quiere decir que el 39.23% de adolescentes tiene un nivel bajo respecto a la auto-evaluación (comparar lo que uno hace con lo que debería o desearía realizar), auto-gratificación y auto-castigo. Un puntaje bajo indica que no existe desasosiego por cuestionar el propio comportamiento, ni una preocupación por actuar rígidamente según normas y reglas.

Tabla 15
Resumen de niveles de las dimensiones del autocontrol

	Alto	Moderado	Bajo
Retroalimentación Personal	19.01%	33.92%	47.07%
Retraso de la Recompensa	11.05%	40.44%	48.51%
Autocontrol Procesual	7.95%	52.82%	39.23%

Fuente: Elaboración propia de los datos del CACIA

4.1.3. Resultados sobre la relación entre creencias irracionales y el autocontrol

Para determinar los resultados sobre la relación se usa la calificación del puntaje compuesto total del REGOPINA y sus correspondientes categorías; a fin de obtener el puntaje global de creencias irracionales y relacionar este último con el autocontrol.

Tabla 16
Resultados sobre las creencias irracionales y la retroalimentación personal

Retroalimentación Personal	Creencias Irracionales			
	Irracional		Altamente Irracional	
	f	%	f	%
Bajo	108	60.00	24	66.67
Moderado	50	27.78	11	30.56
Alto	22	12.22	1	2.78

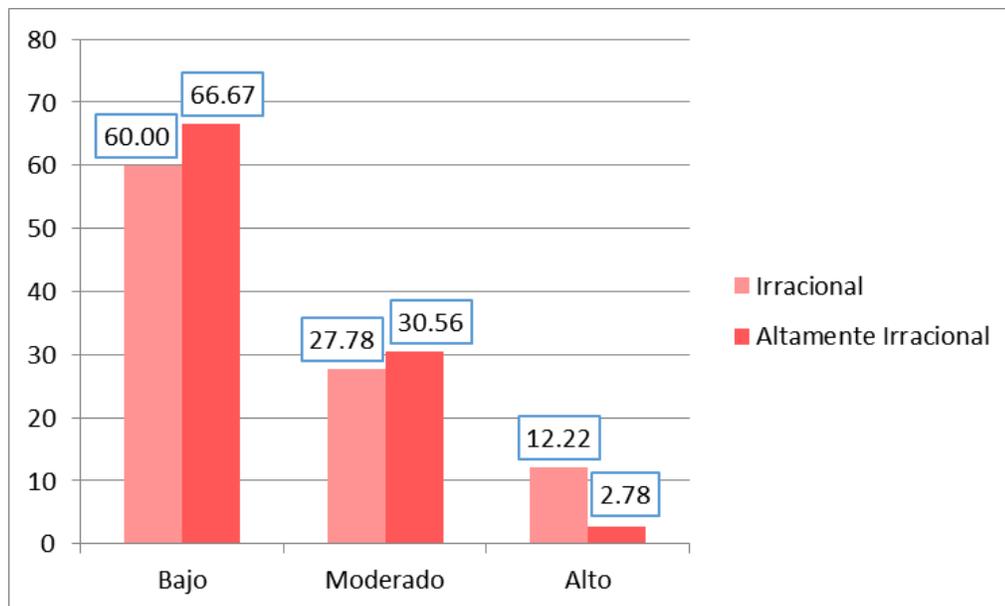


Figura 11. Descripción de la relación entre creencias irracionales y la retroalimentación personal

Fuente: Tabla 16

Tabla 17

Resultados sobre las creencias irracionales y el retraso de la recompensa

Retraso de la Recompensa	Creencias Irracionales			
	Irracional		Altamente Irracional	
	f	%	f	%
Bajo	90	50.00	19	52.78
Moderado	78	43.33	15	41.67
Alto	12	6.67	2	5.56

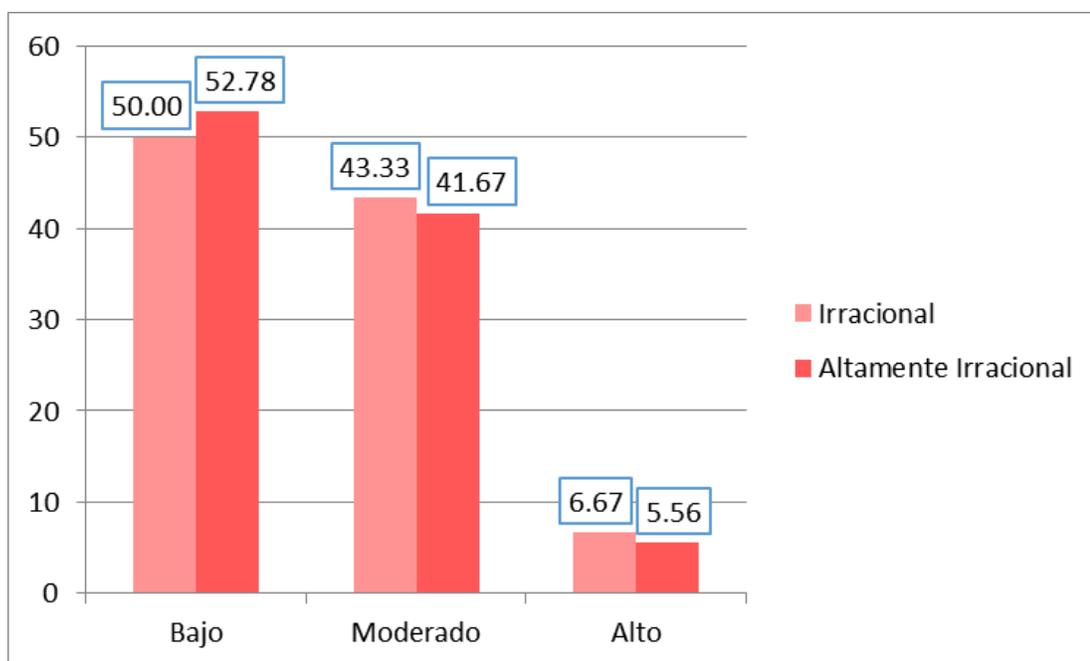


Figura 12. Descripción de la relación entre creencias irracionales y el retraso de la recompensa

Fuente: Tabla 17

Tabla 18
Resultados sobre las creencias irracionales y el autocontrol procesual

Autocontrol Procesual	Creencias Irracionales			
	Irracional		Altamente Irracional	
	f	%	f	%
Bajo	90	50.00	25	69.44
Moderado	76	42.22	9	25.00
Alto	14	7.78	2	5.56

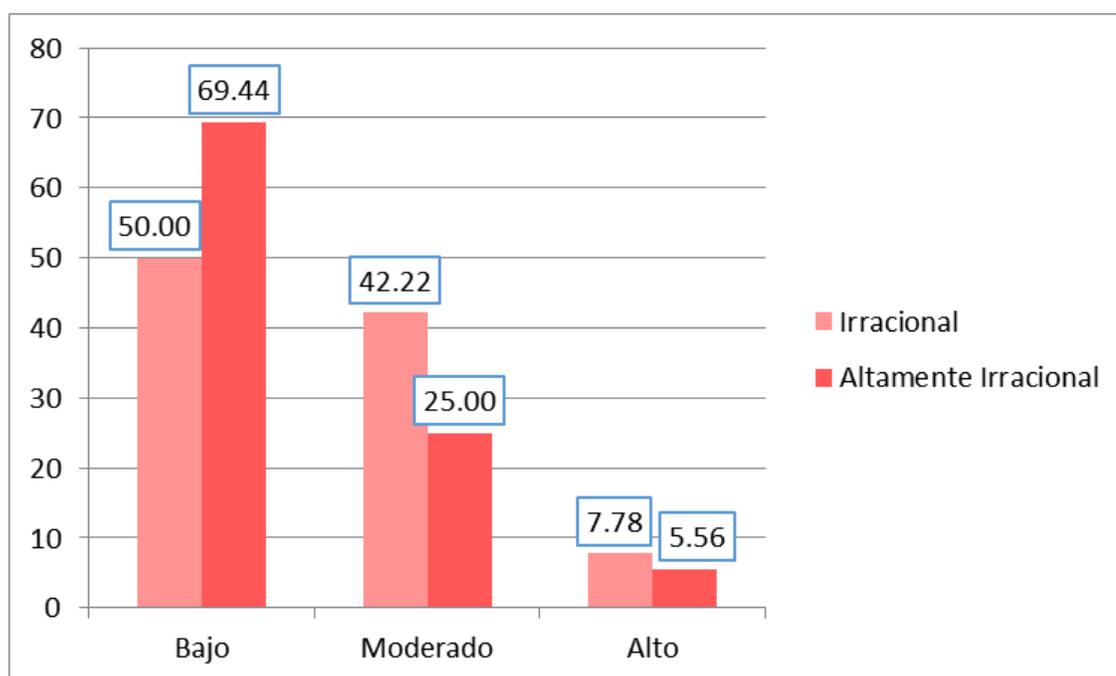


Figura 13. Descripción de la relación entre creencias irracionales y el autocontrol procesual

Fuente: Tabla 18

De acuerdo a los resultados sobre la relación entre creencias irracionales y el autocontrol, se observa en las correspondientes tablas y figuras que la población dentro de las categorías Irracional y Altamente Irracional presentan un mayor porcentaje de nivel de Retroalimentación Personal bajo.

4.2. Contrastación de Hipótesis

4.2.1. Contrastación de la Primera Hipótesis Específica

Ho: La creencia irracional predominante en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017 no es la escala E: *la felicidad humana es causada por hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.*

H1: La creencia irracional predominante en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017 es la escala E: *la felicidad humana es causada por hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.*

Conclusión:

En base a los resultados obtenidos (Tabla 11) se acepta la hipótesis nula, y en consecuencia se rechaza la hipótesis alterna. La creencia irracional predominante en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017, es la escala D: *es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran*, con el 43.20%.

4.2.1. Contrastación de la Segunda Hipótesis Específica

Ho: El nivel de las dimensiones del autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017, no es bajo.

H1: El nivel de las dimensiones del autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017, es bajo.

a) Retroalimentación Personal

H₀: Los datos analizados son uniformes

H₁: Los datos analizados son diferentes

Nivel de significancia: 5%

Prueba estadística: Kolmogorov-Smirnov (k-s)

Modelo matemático: $K - S = \max | F_b x - F_m x |$

Regla de decisión: Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo H₀

Conclusión:

Con un p= 0.000, se rechaza la hipótesis nula, y en consecuencia se rechaza la hipótesis alterna. Los datos analizados son diferentes. En base a los resultados obtenidos (Tabla 12), se puede observar que el nivel de Retroalimentación Personal en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017, es bajo; con un porcentaje mayoritario de 47.07%.

b) Retraso de la Recompensa

H₀: Los datos son uniformes

H₁: Los datos son diferentes

Nivel de significancia: 5%

Prueba estadística: Kolmogorov-Smirnov (k-s)

Modelo matemático: $K - S = \max | F_b x - F_m x |$

Regla de decisión: Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Conclusión:

Con un $p = 0.000$, se rechaza la hipótesis nula, y en consecuencia se rechaza la hipótesis alterna. Los datos analizados son diferentes. En base a los resultados obtenidos (Tabla 13), se puede observar que el nivel de Retraso de la Recompensa en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017, es bajo; con un porcentaje mayoritario de 48.51%.

c) Autocontrol Procesual

Ho: Los datos son uniformes

H1: Los datos son diferentes

Nivel de significancia: 5%

Prueba estadística: Kolmogorov-Smirnov (k-s)

Modelo matemático: $K - S = \max | F_b x - F_m x |$

Regla de decisión: Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Conclusión:

Con un $p= 0.000$, se rechaza la hipótesis nula, y en consecuencia se rechaza la hipótesis alterna. Los datos analizados son diferentes. En base a los resultados obtenidos (Tabla 14), se puede observar que el nivel de Autocontrol Procesual en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017, es moderado; con un porcentaje mayoritario de 52.82%.

4.2.2. Contrastación de la Tercera Hipótesis Específica

Ho: No existe una relación significativa entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

H1: Existe una relación significativa entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

Nivel de significancia: 5%

Prueba estadística: Coeficiente de correlación de Spearman

Modelo matemático:
$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Regla de decisión: Si $P\text{-valor} < \text{nivel de significancia} \rightarrow \text{Rechazo Ho}$

Conclusión:

Tabla 19

Relación entre las creencias irracionales y el autocontrol

Creencias Irracionales	Autocontrol					
	Retroalimentación personal		Retraso de la recompensa		Autocontrol procesual	
	Rho de Spearman	p	Rho de Spearman	p	Rho de Spearman	p
	-,351	,000	-,105	,005	-,223	,000

Con un $p < 0.05$ se rechaza la hipótesis nula, y en consecuencia se rechaza la hipótesis alterna. En base a los resultados obtenidos (Tabla 16, Tabla 17, Tabla 18 y Tabla 19) se concluye que existe relación significativa entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

4.2.4. Contrastación de la Hipótesis General

Habiéndose comprobado las hipótesis específicas, se comprueba la hipótesis general de investigación: Existe relación entre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

4.3. Discusión

El presente trabajo estudió la relación entre las creencias irracionales y autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017; a continuación se discuten los resultados en orden de los objetivos específicos y finalmente el objetivo general.

Respecto a las creencias irracionales, se había propuesto la hipótesis de predominancia en la escala E: *la felicidad humana es causada por hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos*, debido a que la etapa de la adolescencia se caracteriza por una tendencia al locus de control externo; como se encuentra en la literatura, es una etapa de vida en la cual los adolescentes parecen fortalecer una filosofía de vida en la que esperan que los otros *deben* darles lo que desean (Arana, 2014). Sin embargo, el resultado obtenido tras la aplicación de instrumentos arrojó que el mayor porcentaje de adolescentes presenta la creencia irracional representada por la escala D *Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran*; la cual se relaciona con la anterior en cuanto ambas se refieren a que la dimensión emocional está influenciada por factores externos. Guzmán (2012) señala que debido al pensamiento representado por la escala D cualquier inconveniente se interpreta como insoportable e inmediatamente se cuestiona *¿Por qué a mí?*. En el caso de los adolescentes, esta creencia influye en las expectativas sobre sí mismo, los otros y el medio; y mientras estas no son satisfechas se genera una alta frustración cuando no se tienen recursos para afrontar el estrés. Este resultado se apoya en la teoría que señala que la adolescencia es una etapa que evidencia la expresión de una afectividad en diferentes matices (McConville, 2009). Como se expuso en previos apartados, la labilidad emocional en los adolescentes desencadena episodios de timidez, miedo, ansiedad, enfado, ira, tristeza, entre otros; así como también cambios inesperados como una aparente depresión profunda y un enojo desbordado (Fernández, 2014). Estos signos de labilidad emocional, están asociados a diferencias anatómicas que presenta el cerebro del adolescente respecto al del adulto, ya que este último ya ha desarrollado el lóbulo frontal de forma completa y el adolescente no, por lo que tiende a seguir impulsos

emocionales con base en la amígdala (Hidalgo & Ceñal, 2014). Es debido a esta inmadurez emocional que los adolescentes generalmente no han adquirido aún la experiencia que necesitan para saber cómo actuar ante diversas situaciones que les resulten desfavorables, y durante este aprendizaje tienden a presentar distintos pensamientos que refuercen su malestar, como es la creencia irracional predominante en esta investigación. Además, pensamientos catastróficos como este suelen preceder a episodios depresivos y, tal como indica Papalia et al., (2012), la prevalencia de la depresión aumenta en la adolescencia. Por otro lado, también es importante destacar que en los resultados de esta investigación se pudo observar que la segunda creencia irracional que los adolescentes presentaban con mayor frecuencia fue la escala B *debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles*, siendo también que la suma de las categorías irracional y tendencia irracional de las escalas B y D son similares, arrojando una ligera diferencia que indica que se requiere una investigación adicional para determinar cuál es la creencia irracional más presente en los adolescentes. La escala B hace referencia a que la persona prioriza la concepción de que el éxito es necesario, poniendo en juego su felicidad; por lo mismo se recomienda aceptar los propios errores ya que se puede caer en autorreproches, baja autoestima, exigir también perfección a los demás y presentar paralización o miedo ante nuevas actividades (Guzmán, 2012), por ello un adolescente que evidencie esta creencia, podría también ser propenso a presentar niveles altos de estrés, mayor número de errores, frustración y consecuentemente disgusto por las labores escolares diarias, así como agresión producto del desgaste emocional. La frecuencia obtenida respecto a la escala B se apoyaría en la teoría de Erikson (1968) citado por Muñoz (2000), quien plantea ocho estadios de desarrollo humano, cada uno de ellos representa un conflicto o *crisis* que el individuo debe resolver satisfactoriamente para que su personalidad adquiera una cualidad positiva, o mientras que de no dominar la tarea, el yo resulta dañado y se incorpora una cualidad negativa. Bordignon, (2005) ilustra cada fase de la siguiente manera:

- Estadio I, Infante (de 0 a 1 año). *Confianza vs Desconfianza*. La cualidad positiva que emerge es la esperanza, y la negativa es la desconfianza o el retraimiento.

- Estadio II, Infancia (de 2 a 3 años). *Autonomía vs Vergüenza*. La cualidad positiva es la voluntad, y la cualidad negativa es la duda.
- Estadio III, Preescolar/Edad del Juego (de 3 a 5 años). *Iniciativa vs Culpa*. La cualidad positiva es el propósito, y la cualidad negativa es el miedo.
- Estadio IV, Edad Escolar (de 6 a 12 años). *Laboriosidad vs la inferioridad*. La cualidad positiva es la competencia, y la cualidad negativa es la inferioridad.
- Estadio V, Adolescencia (de 12 a 20 años). *Identidad versus la confusión de roles*. La cualidad positiva es la fidelidad y la cualidad negativa es la confusión de identidad.
- Estadio VI, Adulto Joven (de 20 a 30 años). *Intimidad vs el aislamiento*. La cualidad positiva es el amor, y la cualidad negativa es el aislamiento.
- Estadio VII, Adulto (de 30 a 50 años). *Generatividad vs el estancamiento*. La cualidad positiva es el cuidado, y la cualidad negativa es el estancamiento.
- Estadio VIII Viejo (después de los 50 años). *Integridad vs la desesperanza*. La cualidad positiva es la sabiduría, y la cualidad negativa es el desdén.

Es importante recalcar que se trata de fases jerárquicas, por lo que el desarrollo positivo o negativo de uno afectará directamente en el desarrollo del siguiente (Martín, 2017). El estadio más importante para la discusión de resultados en la presente investigación es el V, que se da en la adolescencia, y en el cual se produce la crisis de identidad. Bordignon, (2005) expone que dicha confusión está motivada por las inseguridades y la incertidumbre, mientras que mediante la formación del grupo de iguales el adolescente logra establecer relaciones auto-definitorias que le proporcionan confianza, estabilidad y fidelidad. Martín (2017) indica que en este estadio se forman los siguientes tipos de identidad: identidad psicosexual a través de los compañeros de vida, identidad ideológica, identidad psicosocial por la inserción en movimientos sociales, identidad profesional a través de la selección de una profesión, e identidad cultural y religiosa. De esta manera se ultima que el adolescente tendría la consigna principal de fortalecer el sentido de sí mismo, pues es impronta característica de su etapa de vida; no

obstante, cuando este pensamiento propio de la edad adquiere un carácter absolutista y se expresa de la forma *debería ser absolutamente competente, apropiado, inteligente y eficaz en todos los aspectos posibles*, con la finalidad de consolidar su identidad, se convierte en una creencia irracional, la misma que ocasiona un malestar significativo pues estaría interfiriendo con el desenvolvimiento diario de los estudiantes que participaron en la investigación, quienes al enfrentarse a un obstáculo o fracaso probablemente experimentarían confusión y no adquirirían las capacidades positivas necesarias para desenvolverse en las fases vitales siguientes. Como última observación se señala que la creencia B tiene, además, la más amplia diferencia entre el porcentaje perteneciente a la categoría irracional y la categoría racional, siendo esta última la que posee el menor porcentaje del total de creencias irracionales; lo que quiere decir que son muy pocos los adolescentes que toman este pensamiento de forma racional, probablemente debido a es muy reducido el grupo conformado por adolescentes que presentan una alta autoestima que permita aceptarse incondicionalmente, aceptar las debilidades como las fortalezas, y evitar considerar de forma absolutista el ser competente, apropiado, inteligente y eficaz en todos los aspectos posibles. Tal como manifiestan Rodríguez y Caño (2012), al investigar la trayectoria de la autoestima global en ambos sexos, se encuentra que en la infancia existen niveles altos, los mismos que disminuyen al iniciar la etapa de la adolescencia y a lo largo de la misma.

Respecto a la variable autocontrol, se inicia con la dimensión *retroalimentación personal*, que se refiere a la información dada por uno mismo para guiarse y orientarse al tomar decisiones, pudiendo referirse a la auto-observación, la búsqueda de causas del comportamiento y el análisis de la situación (Capafóns & Silva, 1998); además, ocurre generalmente tras recibir una indicación, y se convierte en una de las influencias más críticas en el comportamiento pues puede afectar en la presencia o ausencia de una oposición entre la instrucción y el actuar final, así como también puede intervenir en los niveles de esfuerzo y motivación (Hattie & Timperley, 2007). Esta dimensión del autocontrol tuvo un nivel mayormente bajo, presentado en un 47.07%; es decir, existe una baja capacidad para conocerse a sí mismo y los propios actos. La mayoría de los adolescentes que participaron en la investigación tienen dificultad para reconocer por

qué actúan de la forma en que lo hacen y no tienden a analizar las situaciones que viven; a pesar de que a partir de los 11 años el pensamiento se ubica en lo abstracto, desarrollando una capacidad hipotética-deductiva que consiste en evaluar posibilidades (Piaget, 1977, citado por Papalia et al., 2012). Ello ocasiona que los menores caigan en problema de conducta que, al no ser observado con reflexión, es repetido y el error cometido no se convierte en aprendizaje para la vida diaria. Esta dimensión de autocontrol explicaría los porcentajes de problemas de conducta que se presentan en la ciudad de Tacna dentro de la población adolescente detallados en apartados anteriores, respecto al consumo de alcohol y drogas, delincuencia juvenil, embarazo precoz y acoso escolar o bullying. Asimismo, según los niveles de moralidad de Lawrence Kohlberg expuestos por Papalia et al. (2012), se puede deducir que el grupo de adolescentes participantes aún no han alcanzado el nivel III que se refiere a la elaboración de propios juicios con base en los principios de bien, igualdad y justicia; y se encuentran en niveles anteriores que se refieren a actuar bajo el control externo a fin de evitar un castigo o conseguir una recompensa, así como también estar fundados en querer agradar a otros y ser considerados como *buenos*.

Siguiendo con la variable de autocontrol, la dimensión que continúa es el *retraso de la recompensa*, la cual está relacionada al control de respuestas impulsivas, en la medida que el sujeto aplaza una recompensa inmediata para alcanzar un objetivo (Capafóns & Silva, 1998). Sería, entonces, el equivalente de la coloquialmente llamada *fuerza de voluntad*. Al afrontar la espera, se desarrolla la tolerancia a la frustración, que en este caso abarca transformar la recompensa en algo más meritorio, aunque sea alcanzado tardíamente (Arana, 2014). Esta dimensión del autocontrol tuvo un nivel mayormente bajo, representado por el 48.51% de adolescentes. Este resultado denota un déficit en el control que se tiene sobre sí mismos para lograr organizarse y realizar prioritariamente aquello importante y dejando en un segundo lugar las apetencias. Por lo tanto, los adolescentes tendrían un conflicto al momento de organizar sus actividades a fin de cumplir con sus responsabilidades de manera adecuada, lo que podría verse reflejado dentro del ambiente escolar en tareas incumplidas, evaluaciones con calificaciones no óptimas y pobre desenvolvimiento académico en general; así como en

informalidad en las labores que le asignen en casa u otros contextos. Espinosa (2004) explica que el adolescente expresa un comportamiento influenciado por la independencia afectiva de los padres y escoge un grupo social al cual desea pertenecer, por ello se puede concluir en que sus principales apetencias estarían relacionadas a experimentar aquellas actividades que tienen que ver con formar parte de un nuevo grupo de pares con los que comparte afinidades, siendo relegada generalmente principal figura de autoridad que son los padres, y consecuentemente las normas u obligaciones que deben respetar.

La última dimensión de la variable del autocontrol es el *autocontrol procesual*; que se refiere a aspectos del desenvolvimiento de la persona, tales como la autoevaluación, la autogratificación o el autocastigo; sin embargo, este indicador se considera como un aspecto negativo debido a que un alto nivel del mismo evidencia el excesivo control sobre el diario actuar, lo que apunta a una híper-focalización en el logro de ciertos objetivos, existiendo desasosiego y preocupación por actuar rígidamente según las reglas o el cumplimiento fiel de las normas, relacionándose con otras variables como la ansiedad, inestabilidad emocional o presencia de creencias irracionales (Capafóns & Silva, 1998). De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente estudio, la dimensión de autocontrol procesual tuvo un nivel mayormente moderado, representado en un 52.82% de los adolescentes, por lo que se deduce que, aunque las normas impuestas no son completamente ignoradas, tampoco existe una preocupación intensa por actuar rígidamente de acuerdo a las mismas; siendo que, según Echeburúa y De Corral (2012) el deseo de quebrantar las reglas, ser rebelde y buscar experimentar emociones fuertes son características propias de la adolescencia. La hipótesis propuesta para este apartado consignaba un nivel bajo, el cual de acuerdo a los resultados, está representado consecutivamente con un 39.23%, es decir, que este grupo de adolescentes tiene un nivel bajo respecto a comparar lo que hacen con lo que deberían o desearían realizar, reforzarse a sí mismos por realizar conductas exitosas y asignarse a sí mismos escarmientos tras cometer algún error; evidenciando que no existe preocupación alguna por obedecer las normas establecidas en cada contexto.

Finalmente, se encontraron relaciones significativas entre las creencias irracionales y el autocontrol; siendo que, mientras más se tiende al nivel de irracionalidad, el nivel de las dimensiones del autocontrol disminuye.

La adolescencia es un proceso de adaptación y transición que es influenciado por estímulos externos y por estímulos internos; los mismos que pueden provocar que se desencadenen pensamientos, emociones y conductas negativas para aquel adolescente que, de alguna manera, encuentre difícil autorregularse al lidiar con esta etapa y todo lo que conlleva (Organización Mundial de la Salud, 2016). Los adolescentes presentan características propias que son importantes de resaltar. Se puede mencionar, en primer lugar que, según indican Hidalgo y Ceñal (2014), el cerebro adolescente aún no ha desarrollado el lóbulo frontal de forma completa como los adultos y por ello tiende a seguir impulsos emocionales con base en la amígdala. Además, se encuentran dentro del estadio V del desarrollo psicosocial de Erikson, denominado *Identidad versus la confusión de roles*, el mismo que señala que se encuentran fortaleciendo la propia identidad (Muñoz, 2000) y existe una crisis durante la cual resalta la general preocupación del adolescente respecto al posicionamiento personal y social (Krauskopf, 2011), que se convierte en una prioridad y, por lo tanto, motivación. De la misma manera, atribuyen la satisfacción que experimentan a los hechos vividos o a los actos de los demás, ya que como menciona Arana (2012) la adolescencia se caracteriza por un juicio crítico débil y baja tolerancia, por lo que parece fortalecerse una filosofía de vida en la que esperan que los otros *deben* brindarles lo que se desea. Finalmente, como indica Guzmán (2012), toman las experiencias pasadas como influencias excesivas en el presente, en lugar de oportunidades de aprendizaje. Estas particularidades actuarían como importantes influyentes en el fortalecimiento de creencias irracionales.

Tal como explica el modelo ABC de la Teoría Racional Emotiva Conductual, existen tres factores importantes: los acontecimientos activadores (A), que son hechos que permiten o dificultan lograr una meta; un sistema de creencias (B), que es la interpretación que se le da al acontecimiento, explica la consecuencia y abarca las creencias racionales e irracionales; y la consecuencia (C), que es una emoción, conducta

o pensamiento que una persona da como respuesta (Lega et al., 2002). Es así que las conductas o emociones (C) consecuentes a un acontecimiento (A) no suceden de forma automática, sino que dependen fundamentalmente de las interpretaciones (B) que el individuo realiza sobre cada situación (Dryden & Ellis, 1989). Dichas interpretaciones hacen alusión al estilo de pensamiento que posea un individuo, es decir, si este es racional o irracional. Siendo así que si predominan las creencias irracionales, la conducta resultante frente a un suceso será desajustada, evidenciando poco control de la misma, lo que también puede llamarse *autocontrol bajo*. En la presente investigación se ha comprobado que la presencia de creencias irracionales se relaciona significativamente a niveles disminuidos de *retroalimentación* personal, o la habilidad de auto observación, análisis del propio comportamiento y de la circunstancia vivida; *retraso de la recompensa*, o la capacidad de controlar los impulsos para hacer lo que se debe hacer y postergar lo que uno prefiere, mostrando comportamientos de organización y estructuración de tareas; y *autocontrol procesual*, o la preocupación de uno mismo por comparar sus acciones con lo que se debería hacer.

CONCLUSIONES

Primera

Se encontró que existen creencias irracionales predominantes en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017, destacando la escala D, que se refiere al pensamiento *es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran*.

Segunda

Se halló mayormente que las dimensiones del autocontrol: retroalimentación personal y retraso de la recompensa, es bajo; mientras que la dimensión autocontrol procesal es moderado, en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

Tercera

Se encontraron relaciones significativas entre las creencias irracionales y las dimensiones del autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017.

RECOMENDACIONES

Primera

Se recomienda continuar con la investigación sobre las creencias irracionales y el autocontrol en estudiantes de nivel secundario, así como también en otros contextos sociodemográficos y diferentes niveles de enseñanza, fortaleciendo así esta línea de investigación.

Segunda

Se recomienda que las instituciones educativas, a través de sus servicios de psicología, trabajen en el desarrollo del autocontrol en sus tres dimensiones, así como también detecten y modifiquen creencias irracionales que presenten sus estudiantes.

Tercera

Se recomienda implementar acciones que fomenten el control emocional en adolescentes, debido a que se ha comprobado que mayormente presentan una visión catastrófica al experimentar situaciones desagradables. Asimismo, fomentar el desarrollo moral, ya que presentan niveles bajos de autorregulación, la cual está motivada principalmente por la presencia de un supervisor.

Cuarta

Se recomienda el establecimiento de un servicio de psicología en las instituciones educativas en el distrito Alto de la Alianza, priorizando las actividades de prevención de conductas de riesgo en adolescentes; así como también la implementación del servicio de psicología en la totalidad de instituciones educativas de la ciudad de Tacna, de tal manera que se pueda trabajar adecuadamente en la intervención temprana de los adolescentes, asegurando un mejor pronóstico de su calidad de vida.

BIBLIOGRAFIA

- Aburto, C. (2008). Pensamiento Crítico. *El Educador*, 4(16), 5.
- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*. Tesis de licenciatura. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Aspillaga, 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.
- Bonet, T., Soriano, Y. & Solano, C. (2007). *Aprendiendo con los niños hiperactivos: un reto educativo*. España: Paraninfo.
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*. 2(2), 50-63.
- Capafóns, A. & Silva, F. (1998). *Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente*. Madrid: TEA Ediciones.
- Carbonero, M., Martín-Antón, L. & Feijó, M. (2010). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*. 3(2), 287-298.
- Challco, K., Rodríguez, S. & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. 9(1).
- Coppari, N. (2010). Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios. *Eureka*. 7(2), 32-52.
- Domjan, M. (2010). *Principios de Aprendizaje de Conducta*. México: CENGAGE Learning.

- Dryden, W. & Ellis, A. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Echeburúa, E. & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Ellis, A. & Grieger, R. (1981). *Manual de terapia racional emotiva*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer.
- Escurrea, L. (1988). *Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces*. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555/4534>
- Espinosa, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71
- Fernandes, F., Marín, F. & Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos de autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit*. 16(2), 217-226.
- Fernández, A. (1997). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.
- Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, procesos familiar y expresiones humorísticas. *Educar*, 2(50), 455-466
- Flores, D. (2010). *El autocontrol y las adicciones*. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29411989001>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2002). *Adolescencia. Una etapa fundamental*. Recuperado de http://www.unicef.org/ecuador/pub_adolescence_sp.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2013). Segundo Informe Anual de Avances del Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia 2012-2021. Recuperado de <https://www.unicef.org/peru/spanish/informe-anual-avances-plan-nacional-accion-ninos-adolescentes.pdf>

- García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional*. Tesis de maestría. Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Vergara Editorial.
- González, C., González, P., Rodríguez, M., Núñez, P. & Valle, A. (2005). *Estrategias y Técnicas de Estudio*. España: Pearson.
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*. Tesis de maestría. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Hattie, J. & Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112
- Herrera, J. (2015). *El 5% de adolescentes se embaraza en Tacna*. Recuperado de <http://diariocorreo.pe/edicion/tacna/el-5-de-adolescentes-se-embaraza-en-tacna-575067>
- Hidalgo, M. & Ceñal, M. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*. 12(1), 42-6.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *Perú: Fecundidad Adolescente Síntesis Estadística*. Recuperado de <http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/fecundiad-adolescente.pdf>
- Krauskopf, D. (2011). *Etapas del desarrollo psicosocial en la adolescencia*. Recuperado de <http://adolescencia.sochipe.cl/subidos/catalogo3/ETAPAS%20DESARROLLO%20PSICOSOCIAL%20ADOLESCENCIA.pdf>
- La República. (2014). *Perú, el país donde más adolescentes dejan la escuela debido a embarazos no deseados*. Recuperado de <http://larepublica.pe/26-09-2014/peru-el-pais-donde-mas-adolescentes-dejan-la-escuela-debido-a-embarazos-no-deseados>

- La República. (2016). *INEI: 65 de cada 100 escolares han sufrido bullying en sus colegios*. Recuperado de <http://larepublica.pe/sociedad/798218-inei-65-de-cada-100-escolares-han-sufrido-bullying-en-sus-colegios>
- La República. (2017). *Adolescentes infractores sí reciben castigos severos en el Perú*. Recuperado de <http://larepublica.pe/reportero-ciudadano/862082-adolescentes-infractores-si-reciben-castigos-severos-en-el-peru>
- Lega, L., Caballo, V. & Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual*. Madrid: Editorial Siglo XXI.
- López, C., López, J. & Freixinos, M. (2003). Retardo de la gratificación y autocontrol en jóvenes antisociales: Características asociadas al género. *Psicopatología clínica, Legal y Forense*, 3(3), 5-21.
- López, E. (2015). *Ideas irracionales y su influencia en las conductas agresivas de los estudiantes de los primeros cursos de bachillerato en los colegios fiscales urbanos del cantón pelileo de la provincia de Tungurahua*. Tesis de licenciatura. Universidad técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- López, G. (2012). Pensamiento crítico en el aula. *Docencia e Investigación*, 37(22),41-60.
- Martín, A. (2017). *El desarrollo de la personalidad del adolescente. La crisis de identidad*. Recuperado de https://www.academia.edu/31461435/EL_DESARROLLO_DE_LA_PERSONALIDAD_DEL_ADOLESCENTE._LA_CRISIS_DE_IDENTIDAD
- Mcconville, M. (2009). *Adolescentes: El self emergente y la psicoterapia*. Madrid: Sociedad de Cultura.
- Mello, W. (2012). *Alta incidencia de bullying en Tacna según Defensoría*. Recuperado de <http://larepublica.pe/28-06-2012/alta-incidencia-de-bullying-en-tacna-segun-defensoria>

- Medrano, L., Galleano, C., Galera, M. & Del Valle, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit*. 16(2), 183-192.
- Ministerio de Educación del Perú. (2006). *Ley General de Educación*. Recuperado de http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf
- Muñoz, F. (2000). *Adolescencia y agresividad*. Tesis doctoral. Universidad Complutense, Madrid, España.
- Navas, J. & José, J. (1981). Terapia Racional Emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 13(1), 75- 83.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Ortuño, A. (2016). *Manual para el alumno o alumna: Como fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas*. Madrid: CEAPA.
- Papalia, D., Feldman, R. & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. México: Editorial McGraw-Hill.
- Polaino-Lorente, A., Cabanyes, J. & Armentía A. (2003). *Fundamentos de Psicología de la Personalidad*. España: Rialp S.A.
- Rodríguez, E. (2009). *Autocontrol y hábitos de estudio en escolares de cuarto y quinto año de secundaria de Lima metropolitana*. Tesis de maestría. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Rodríguez, J. (2010). Bajo autocontrol y conducta antisocial. En perspectiva de género. *Cenipec*. 29, 213-240.
- Rosado, C. (2016). *Ideación suicida y alexitimia en alumnos de quinto de secundaria de las instituciones educativas de Viñani, Tacna 2016*. Tesis de licenciatura. Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú.
- Ruíz, M., Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

- Santos, M. (2003). *Desarrollo socioafectivo e intervención con las familias*. España: Ministerio de Educación Cultura y Deportes, Secretaría de educación y formación profesional.
- Serrano, M. & García, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*. 10(3), 273-280.
- Silva, M. (2012). *Influencia de la inteligencia emocional en el aprendizaje significativo, de los estudiantes de la facultad de educación, comunicación y humanidades en la especialidad de ciencias sociales y promoción sociocultural de la UNJBG de Tacna, año 2011*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú.
- Solso, R. (2001). *Cognitive Psychology*. Massachusetts.: Allyn and Bacon.
- Yáñez, L. (2012). *Alarmante: Casos de Bullying en Tacna van en aumento*. Recuperado de <http://www.radiouno.pe/noticias/28633/alarmante-casos-bullying-tacna-van-aumento>

ANEXOS

ANEXO A1

Registro de Opiniones, Forma A (REGOPINA)

Versión validada en Perú

REGISTRO DE OPINIONES - R E G O P I N A

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem.

Señale si considera **verdadera (V)** o **falsa (F)** cada afirmación.

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

1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.
2. Odio equivocarme en algo.	35. Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.
3. La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.	36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.	37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
6. “Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza”.	39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.	40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.	41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.
9. Las personas malas deben ser castigadas.	42. Somos esclavos de nuestro pasado.
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.	43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
11. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.	44. Me trastorna cometer errores.
12. Es casi imposible superar la influencia del pasado.	45. No es equitativo que “lueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.
13. Quiero gustar a todo el mundo.	46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.	48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.	49. Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.
17. Yo mismo provoqué mi propio mal humor.	50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
18. Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.	51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.	52. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.	53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.	54. Básicamente, la gente nunca cambia.
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.	55. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.	56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.	57. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.
25. Si no le gusta a los demás es su problema, no el mío.	58. Raras veces me perturban los errores de los demás.
26. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	59. El hombre construye su propio infierno interior.
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores.	60. No miro atrás con resentimiento.
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.
29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.	62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.	63. Hay gente que me altera el humor.
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.	64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.	65. Hay tristezas que jamás se superan.
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.	

HOJA DE RESPUESTAS**REGISTRO DE OPINIONES-REGOPINA****DATOS GENERALES**

Sexo: M () F () Edad:..... Grado escolar:

Institución Educativa:

MARQUE DE IZQUIERDA A DERECHA, SIGUIENDO LA NUMERACIÓN

A	B	C	D	E	F
➡ 1 (V) (F) ➡	2 (V) (F)	3 (V) (F)	4 (V) (F)	5 (V) (F)	6 (V) (F)
7 (V) (F)	8 (V) (F)	9 (V) (F)	10 (V) (F)	11 (V) (F)	12 (V) (F)
13 (V) (F)	14 (V) (F)	15 (V) (F)	16 (V) (F)	17 (V) (F)	18 (V) (F)
19 (V) (F)	20 (V) (F)	21 (V) (F)	22 (V) (F)	23 (V) (F)	24 (V) (F)
25 (V) (F)	26 (V) (F)	27 (V) (F)	28 (V) (F)	29 (V) (F)	30 (V) (F)
31 (V) (F)	32 (V) (F)	33 (V) (F)	34 (V) (F)	35 (V) (F)	36 (V) (F)
37 (V) (F)	38 (V) (F)	39 (V) (F)	40 (V) (F)	41 (V) (F)	42 (V) (F)
43 (V) (F)	44 (V) (F)	45 (V) (F)	46 (V) (F)	47 (V) (F)	48 (V) (F)
49 (V) (F)	50 (V) (F)	51 (V) (F)	52 (V) (F)	53 (V) (F)	54 (V) (F)
55 (V) (F)	56 (V) (F)	57 (V) (F)	58 (V) (F)	59 (V) (F)	60 (V) (F)
61 (V) (F)	62 (V) (F)	63 (V) (F)	64 (V) (F)	65 (V) (F)	

TOTALES:() A

() B

() C

() D

() E

() F

CONSISTENCIA: 0-2: B ()

3 : R ()

4-5: M ()

GRAN TOTAL:

APRECIACIÓN:

.....

ANEXO A2

Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente-CACIA

Versión validada en Perú

CACIA

INSTRUCCIONES:

Seguidamente encontrarás frases que quizá describan cómo te comportas, piensas o te sientes.

En cada frase, pon una marca (**X**) sobre el **SI**, si te describe, si **no** te describe marca (**X**) sobre el **NO**.

Ejemplos: - Me gusta comer helados durante el verano
 - A menudo oigo música clásica

SI	NO
SI	NO

En el primer ejemplo, el chico que ha contestado, cree que la frase le describe, y por eso ha marcado la palabra SI. En el segundo ejemplo, ha pensado que la frase no le describe, y por eso ha marcado la palabra NO.

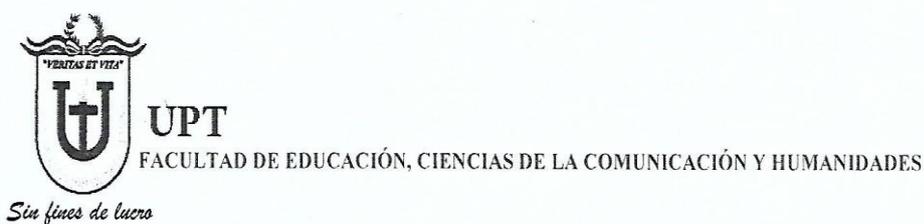
Procura responder sin detenerte excesivamente en alguna frase. Contesta a todas las frases.

Cuando termines, repásalas, a ver si has dejado alguna en blanco y la respondes. No hay respuestas buenas o malas, ni verdaderas ni falsas; procura ser totalmente sincero al contestar.

1. Normalmente hago las cosas que realmente me gustan, aunque haya cosas más urgentes que hacer.	SI	NO
2. Casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas más importantes que hacer.	SI	NO
3. Cuando quiero llegar temprano a un sitio, me fijo una hora determinada para salir.	SI	NO
4. Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo pensar: "¿Qué quiere decir eso?"	SI	NO
5. Cuando estoy aburrido pero quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, revistas, etc.)	SI	NO
6. Cuando consigo cosas por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, más a gusto me siento.	SI	NO
7. A veces soy brusco con los demás.	SI	NO
8. Cuando cometo errores me critico a mí mismo.	SI	NO
9. Recuerdo mis obligaciones en casa.	SI	NO
10. Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo estoy consiguiendo.	SI	NO
11. Llego puntual a todos los sitios.	SI	NO
12. Me gusta todo tipo de comida.	SI	NO
13. Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo.	SI	NO
14. Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios cómo me va funcionando.	SI	NO
15. Cuando me esfuerzo por algo, sé si voy teniendo éxito en mi empeño.	SI	NO
16. Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa.	SI	NO
17. A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho.	SI	NO
18. Suelo pensar en por qué mis amigos se comportan de la manera que lo hacen.	SI	NO
19. A veces desobedezco a mis padres.	SI	NO
20. Recojo los papeles que otros tiran al suelo.	SI	NO
21. Me cuesta darme cuenta qué cosas de las que hago les gustan a mis amigos.	SI	NO
22. Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte.	SI	NO
23. A veces digo mentiritas a mis compañeros.	SI	NO
24. Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible pensar en cosas que me distraigan.	SI	NO
25. Cuando me preguntan "¿Por qué haces eso?", me quedo sin saber qué responder.	SI	NO
26. Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puede solucionar.	SI	NO
27. Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida.	SI	NO
28. Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido.	SI	NO
29. Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome bien o dándome algo especial cuando progreso en algo.	SI	NO
30. Corrijo a los demás cuando dicen groserías.	SI	NO
31. Hago inmediatamente lo que me piden.	SI	NO
32. Cuando quiero estudiar más, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme qué es lo que me impide estudiar.	SI	NO
33. Desconozco qué puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso.	SI	NO
34. Cuando me aguanto algo que me duele (un brazo roto, una herida etc.) me imagino a los demás admirándome por mi valentía.	SI	NO
35. Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpien una herida, que me ponga una inyección, etc.) me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo.	SI	NO

36. A medida que voy consiguiendo lo que quiero, se me olvida ver lo que queda por hacer.	SI	NO
37. Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo, hacer una tarea sin ganas, estar callado en clase, etc.), lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben.	SI	NO
38. Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo.	SI	NO
39. A menudo pienso en cómo seré de mayor	SI	NO
40. Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero que no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello.	SI	NO
41. Todas las personas me caen muy bien.	SI	NO
42. Alguna vez he hecho como que no oía cuando me llamaban.	SI	NO
43. A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora.	SI	NO
44. Comparto todas mis cosas con los demás.	SI	NO
45. Si voy a hacer algo que me he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia.	SI	NO
46. Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me salen mejor.	SI	NO
47. Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas.	SI	NO
48. Me es difícil acabar mi trabajo si no me gusta.	SI	NO
49. Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurriesen.	SI	NO
50. Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan.	SI	NO
51. Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien si hago algo difícil y complicado.	SI	NO
52. Cuando hago algo a propósito, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás.	SI	NO
53. Si quiero ahorrar dinero, voy anotando el dinero que gasto para saber lo que me queda.	SI	NO
54. Actúo de acuerdo a lo que deseo en el momento.	SI	NO
55. Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida.	SI	NO
56. Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien.	SI	NO
57. Me es difícil saber lo que pasará si hago algo.	SI	NO
58. Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta de cuándo hago algo incorrecto.	SI	NO
59. Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa.	SI	NO
60. Cuando digo o hago algo malo, siempre pido disculpas.	SI	NO
61. Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer.	SI	NO
62. Cuando tengo muchas cosas que hacer, me olvido de hacer una lista para recordarlas.	SI	NO
63. Cuando me esfuerzo por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería.	SI	NO
64. A veces soy presumido delante de mis compañeros.	SI	NO
65. Cuando tengo mucha sed y es imposible beber en ese momento, sólo pienso en las ganas que tengo de beber.	SI	NO
66. Me cuesta creer que hacer siempre lo que deseo puede perjudicarme.	SI	NO
67. Creo que uno tienen derecho a divertirse aunque o haya cumplido antes con sus obligaciones.	SI	NO
68. Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho.	SI	NO
69. Si he cogido algo que no es mío y me dicen "¿Por qué lo has hecho?", me quedo sin saber qué decir.	SI	NO
70. Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían.	SI	NO
71. Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo.	SI	NO

ANEXO B1
CARTA DE PRESENTACIÓN
I.E. MANUEL DE MENDIBURU



"Año del Buen Servicio al Ciudadano "

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2017 junio 09

Señores Directores:

I.E. 42021 FORTUNATO ZORA CARBAJAL
 I.E. 42088 DON JOSÉ DE SAN MARTÍN
 I.E. 42198 VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE
 I.E. 42223 MANUEL DE MENDIBURU
 I.E. GUILLERMO AUZA ARCE
 Ciudad.-

Asunto: Facilidades a egresada para aplicación de instrumentos de evaluación

Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **Fernanda Lucía Justo Guillén**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, vienen realizando su trabajo de investigación titulado "**Creencias Irracionales y el Autocontrol en alumnos de Educación Secundaria del Distrito Alto de la Alianza, Tacna, 2017**", para lo cual tiene que aplicar instrumentos de evaluación.

Mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda desarrollar su trabajo con los alumnos de Secundaria en la Institución que usted tan dignamente dirige.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,



Patricia Nué de
 Mgr. Patricia Nué Caballero
 Decana



Universidad Privada de Tacna
 Campus Capanique s/n, Tacna – Perú
 Fono: 427212 Anexo 405, correo electrónico: educacion@upt.edu.pe

ANEXOB2

CARTA DE PRESENTACIÓN

I.E VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE



UPT

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

Sin fines de lucro



"Año del Buen Servicio al Ciudadano "

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2017 junio 09

Señores Directores:

I.E. 42021 FORTUNATO ZORA CARBAJAL

I.E. 42088 DON JOSÉ DE SAN MARTÍN

I.E. 42198 VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE

I.E. 42223 MANUEL DE MENDIBURU

I.E. GUILLERMO AUZA ARCE

Ciudad.-

Asunto: Facilidades a egresada para aplicación de instrumentos de evaluación

*Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **Fernanda Lucía Justo Guillén**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, vienen realizando su trabajo de investigación titulado "**Creencias Irracionales y el Autocontrol en alumnas de Educación Secundaria del Distrito Alto de la Alianza, Tacna, 2017**", para lo cual tiene que aplicar instrumentos de evaluación.*

Mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda desarrollar su trabajo con los alumnos de Secundaria en la Institución que usted tan dignamente dirige.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,



Patricia Nué de
Mgr. Patricia Nué Caballero
Decana

c.c. - Archivo
rsc*

ANEXO B3

CARTA DE PRESENTACIÓN

I.E. GUILLERMO AUZA ARCE



UPT

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

Sin fines de lucro



"Año del Buen Servicio al Ciudadano "

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2017 junio 09

Señores Directores:

I.E. 42021 FORTUNATO ZORA CARBAJAL
 I.E. 42088 DON JOSÉ DE SAN MARTÍN
 I.E. 42198 VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE
 I.E. 42223 MANUEL DE MENDIBURU
 I.E. GUILLERMO AUZA ARCE

Ciudad.-

Asunto: Facilidades a egresada para aplicación de instrumentos de evaluación

*Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **Fernanda Lucía Justo Guillén**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, vienen realizando su trabajo de investigación titulado "**Creencias Irracionales y el Autocontrol en alumnos de Educación Secundaria del Distrito Alto de la Alianza, Tacna, 2017**", para lo cual tiene que aplicar instrumentos de evaluación.*

Mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda desarrollar su trabajo con los alumnos de Secundaria en la Institución que usted tan dignamente dirige.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,



Patricia Nué de
Mgr. Patricia Nué Caballero
 Decana

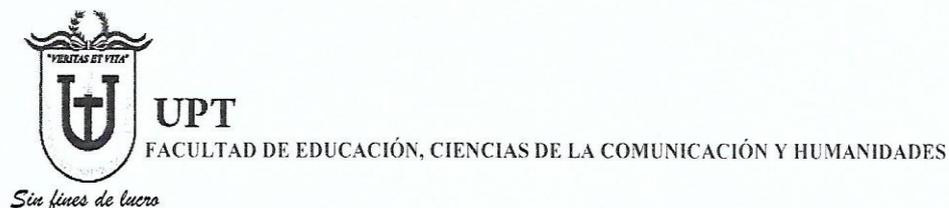
c.c. - Archivo
 rsc*

Universidad Privada de Tacna
 Campus Capanique s/n, Tacna – Perú
 Fono: 427212 Anexo 405, correo electrónico: educacion@upt.edu.pe

ANEXO B4

CARTA DE PRESENTACIÓN

I.E. DON JOSÉ DE SAN MARTÍN



"Año del Buen Servicio al Ciudadano "

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2017 junio 09

Señores Directores:

I.E. 42021 FORTUNATO ZORA CARBAJAL
 I.E. 42088 DON JOSÉ DE SAN MARTÍN
 I.E. 42198 VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE
 I.E. 42223 MANUEL DE MENDIBURU
 I.E. GUILLERMO AUZA ARCE

Ciudad.-



Asunto: Facilidades a egresada para aplicación de instrumentos de evaluación

Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **Fernanda Lucía Justo Guillén**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, vienen realizando su trabajo de investigación titulado "**Creencias Irracionales y el Autocontrol en alumnos de Educación Secundaria del Distrito Alto de la Alianza, Tacna, 2017**", para lo cual tiene que aplicar instrumentos de evaluación.

Mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda desarrollar su trabajo con los alumnos de Secundaria en la Institución que usted tan dignamente dirige.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,



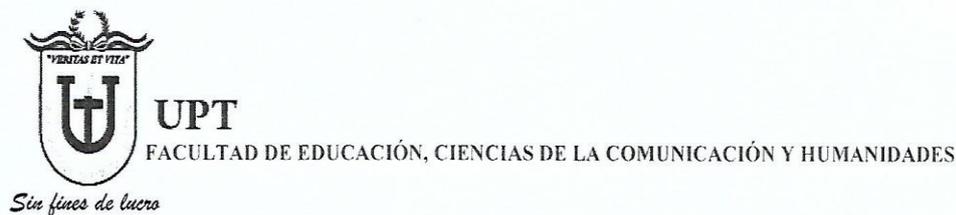
Patricia Nué Caballero
 Mgr. Patricia Nué Caballero
 Decana

c.c. - Archivo
 rsc*

ANEXO B5

CARTA DE PRESENTACIÓN

I.E. FORTUNATO ZORA CARBAJAL



"Año del Buen Servicio al Ciudadano "

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2017 junio 09

Señores Directores:

I.E. 42021 FORTUNATO ZORA CARBAJAL
I.E. 42088 DON JOSÉ DE SAN MARTÍN
I.E. 42198 VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE
I.E. 42223 MANUEL DE MENDIBURU
I.E. GUILLERMO AUZA ARCE

Ciudad.-

Asunto: Facilidades a egresada para aplicación de instrumentos de evaluación

*Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **Fernanda Lucía Justo Guillén**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, vienen realizando su trabajo de investigación titulado "**Creencias Irracionales y el Autocontrol en alumnos de Educación Secundaria del Distrito Alto de la Alianza, Tacna, 2017**", para lo cual tiene que aplicar instrumentos de evaluación.*

Mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda desarrollar su trabajo con los alumnos de Secundaria en la Institución que usted tan dignamente dirige.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,



Patricia Nué de
Mgr. Patricia Nué Caballero
 Decana



c.c. - Archivo
 rsc*