

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

**IDEAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN LOS
ESTUDIANTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS
MIXTAS DEL DISTRITO DE ANDAHUAYLILLAS, CUSCO 2023**

PRESENTADO POR:

Br. MARISOL OLIVARES MAMANI

Br. LIZBETH HUAMAN AYME

**PARA OPTAR AL TITULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

ASESORA:

DRA. LUCIA ROMAN LANTARON

CUSCO – PERÚ

2026



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor LUCIA ROMAN LANTARON
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: IDEAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA
EN LOS ESTUDIANTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS MIXTAS
DEL DISTRITO DE ANDAHUAYLILLAS, CUSCO 2023

Presentado por: MARISOL OLIVARES MAMANI DNI N° 70599540 ;
presentado por: LIZBETH HUAMAN AYME DNI N°: 75483790
Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADA EN PSICOLOGIA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 3 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de
Similitud en la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 4 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 3 de AGOSTO de 2026


Post firma Lucia Roman Lantarón
Nro. de DNI 23879427
ORCID del Asesor 0000-0003-1751-7797

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:611685871

IDEAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA, LIZBETH Y MARISOL.pdf

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:611585871

Fecha de entrega

31 jul 2026, 2:09 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

31 jul 2026, 2:30 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

IDEAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA, LIZBETH Y MARISOL.pdf

Tamaño del archivo

4.3 MB

138 páginas

26.309 palabras

148.686 caracteres

4% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 4%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
2 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

A Dios en primer lugar, por darme la fuerza y la sabiduría para seguir adelante en cada etapa de este camino. A mis padres, Modesto Huaman Turpo y Francisca Ayme Turpo, a quienes amo con todo mi corazón, por su amor incondicional, su constante apoyo y sostener mi mano en los momentos de dificultad; ellos son mi mayor ejemplo de superación y sus sacrificios han hecho posible todo lo que he logrado. A mis hermanas Kelly y Rubí, y a mi hermano Christian, por ser mi fuente de motivación e inspiración. A mi compañero de vida, Carlos, por su apoyo emocional y su fe en mí durante este proceso. A mis amigas y compañeras de la Universidad. Gracias.

Bach. Lizbeth Huaman Ayme

Dedico la presente tesis, en primer lugar, a mi madre, por su amor, apoyo incondicional y orientación constante, que hicieron posible la culminación de mi formación profesional.

A mi padre, quien desde el cielo guía mis pasos y permanece siempre en mi corazón.

A mi hermana Ros y a mis hermanos Luis y Ever, por ser mi inspiración y la motivación para seguir alcanzando mis metas.

A mi compañero de vida, por su apoyo, confianza y motivación permanente durante este importante proceso.

Finalmente, a mis amigas y amigos por su apoyo y por compartir conmigo esta etapa de crecimiento académico y personal.

Bach. Marisol Olivares Mamani

Agradecimientos

A la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco por ser nuestra casa de estudios en la cual estudiamos la carrera de Psicología, asimismo a nuestros queridos docentes quienes forjaron en nosotros los conocimientos necesarios para nuestra formación profesional.

A nuestra asesora la Dra. Lucía Román Lantarón, por apoyarnos constantemente y guiarnos durante el desarrollo de la presente tesis. Asimismo, por los ánimos y motivación.

A nuestras familias por habernos brindado todo el apoyo necesario, tanto emocional como económico en todo el transcurso de nuestra vida universitaria hasta la obtención del título profesional.

Contenido

Dedicatoria ii

Agradecimientos iii

Contenido iv

Lista de Tablas viii

Lista de Figuras ix

Lista de Anexos x

Resumen xi

Abstract xii

Introducción xiii

Capítulo I 15

1. Planteamiento de la Investigación 15

1.1. Descripción del Problema 15

1.2. Formulación del Problema 24

1.2.1. Problema General 24

1.2.2. Problemas Específicos 24

1.3. Objetivos 25

1.3.1. Objetivo General 25

1.3.2. Objetivos Específicos 25

1.4. Justificación 26

1.4.1. Valor Social 26

1.4.2. Valor teórico 27

1.4.3. Valor Metodológico 27

1.4.4. Valor aplicativo 28

1.5. Viabilidad 28

Capítulo II 30

Marco Teórico 30

2.1 Antecedentes de la investigación 30

2.1.1 Internacional 30

2.1.2 Nacional 32

2.1.3 Local 36

2.2 Bases teóricas 37

2.2.1 Ideas irracionales 37

2.2.1.1 Definición de ideas irracionales 37

2.2.1.2 Orígenes de las ideas irracionales 38

2.2.1.3 Dimensiones de las ideas irracionales 39

2.2.1.4 Características de las ideas irracionales 41

2.2.1.5 Influencia de las ideas irracionales en el comportamiento 43

2.2.1.6 Modelos Teóricos de Creencias Irracionales 43

2.2.2 Autoestima 45

2.2.2.1 Definición de autoestima 45

2.2.2.2 Factores cognitivos 46

2.2.2.3 Niveles de la autoestima 47

2.2.2.4 Modelos teóricos de autoestima 48

2.2.3 Relación entre Ideas irracionales y Autoestima 49

2.3 Definición de términos básicos 53

Capítulo III 56

Hipótesis y Variables 56

3.1 Hipótesis 56

3.1.1 Hipótesis General 56

3.1.2 Hipótesis específicas 56

3.2 Especificación de variables 58

3.2.1 Variable 1 Ideas irracionales 58

3.2.2 Variable 2 Autoestima 59

Capítulo IV 60

Metodología 60

4.1 Tipo y enfoque de investigación 60

4.1.1 Tipo 60

4.1.2 Enfoque 60

4.2 Diseño de investigación 60

4.3 Población y muestra 61

4.4 Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos 62

4.4.1 Técnicas 62

4.4.2 Instrumentos 62

4.4.3 Validez de Contenido 64

4.4.4 Confiabilidad por Alfa de Cronbach 68

4.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos 69

4.6 Matriz de consistencia 70

Capítulo V 73

Resultados 73

5.1 Descripción Sociodemográfica de la Investigación 73

5.2 Estadística descriptiva aplicada al estudio 76

5.3 Estadística inferencial aplicada al estudio 78

5.3.1 Prueba de normalidad 78

Capítulo VI 91

6.1 Discusión 91

Capítulo VII 105

Conclusiones y Recomendaciones 105

7.1 Conclusiones 105

7.2 Recomendaciones 107

Referencias 109

ANEXOS 119

Lista de Tablas

Tabla 1	Operacionalización de la variable 1: Ideas irracionales	58
Tabla 2	Operacionalización de la variable 2: Autoestima	59
Tabla 3	Juicio de expertos, REGOPINA	64
Tabla 4	Escala de Valoración de Expertos REGOPINA	65
Tabla 5	Juicio de expertos, Autoestima	66
Tabla 6	Escala de valoración de expertos, Cuestionario de Autoestima	67
Tabla 7	Estadísticas de fiabilidad	68
Tabla 8	Estadísticas de fiabilidad	69
Tabla 9	Matriz de consistencia	70
Tabla 10	Distribución de la muestra según sexo	73
Tabla 11	Distribución de muestra por edad	74
Tabla 12	Niveles de Ideas irracionales	76
Tabla 13	Niveles de Autoestima	77
Tabla 14	Prueba de Normalidad de los instrumentos	79
Tabla 15	Prueba de Normalidad de Dimensiones	79
Tabla 16	Correlación de Ideas irracionales y Autoestima	80
Tabla 17	Correlación de Necesidad de aprobación y Autoestima	82
Tabla 18	Correlación de Perfeccionismo y Autoestima	83
Tabla 19	Correlación de Condenación y Autoestima	85
Tabla 20	Correlación de Catastrofismo y Autoestima	86
Tabla 21	Correlación de Infelicidad y Autoestima	88
Tabla 22	Correlación de Influencia del pasado y Autoestima	89

Lista de Figuras

- Figura 1 Modelo ABC de Albert Ellis 44
- Figura 2 Distribución de muestra por sexo 74
- Figura 3 Distribución de muestra por edad 75
- Figura 4 Niveles de Ideas irracionales 76
- Figura 5 Niveles de autoestima 78
- Figura 6 Dispersión entre ideas irracionales y autoestima 81
- Figura 7 Dispersión entre necesidad de aprobación y autoestima 82
- Figura 8 Dispersión entre Perfeccionismo y Autoestima 84
- Figura 9 Dispersión entre Condenación y Autoestima 85
- Figura 10 Dispersión entre Catastrofismo y Autoestima 87
- Figura 11 Dispersión entre Infelicidad y Autoestima 88
- Figura 12 Dispersión entre Influencia del pasado y Autoestima 90

Lista de Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado 119

Anexo 2: Asentimiento informado 120

Anexo 3: Registro de Opiniones, Forma A, REGOPINA 121

Anexo 4: Cuestionario de Evaluación de la Autoestima 123

Anexo 5: Juicio de Expertos 124

Anexo 6: Oficio de solicitud de autorización de aplicación de instrumentos 134

Anexo 7: Base de datos en SPSS 135

Anexo 8: Observaciones 136

Anexo 9: Registro visual del recogo de información 137

Resumen

El objetivo del trabajo de la presente investigación fue identificar la relación entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. El estudio tiene un enfoque cuantitativo con diseño no experimental de corte transversal correlacional. Se emplearon los instrumentos de Registro de Opiniones de Forma A. (REGOPINA) y el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de enseñanza secundaria, con una muestra de 229 estudiantes. Los resultados indican que existe una correlación significativa negativa moderada (Rho de Spearman -0.449) entre ideas irracionales y autoestima en la población de estudio por lo tanto se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir, a mayor nivel de ideas irracionales, menor nivel de autoestima. También referente al objetivo específico niveles de ideas irracionales se encontró un nivel de tendencia racional con un 25.3% y un 24% en tendencia irracional, 18.8% nivel irracional y 16,6% nivel racional. Asimismo, con respecto a los niveles de autoestima predomina el nivel de autoestima media con 57.6% seguido del 41% de autoestima alta y 1.3% autoestima baja.

Palabras clave: Ideas Irracionales, Autoestima, Estudiantes, Adolescentes

Abstract

The objective of this research was to identify the relationship between irrational ideas and self-esteem in students of Mixed Educational Institutions in the district of Andahuaylillas, Cusco 2023. The study has a quantitative approach with a non-experimental cross-sectional correlational design. The Form A Opinion Record instruments (REGOPINA) and the Self-Esteem Assessment Questionnaire for Secondary School Students were used, with a sample of 229 students. The results indicate that there is a significant moderate negative correlation (Spearman's Rho - 0.449) between irrational ideas and self-esteem in the study population, therefore the alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected, that is, the higher the level of irrational ideas, the lower the level of self-esteem. Also regarding the specific objective of levels of irrational ideas, a rational tendency level was found, with 25.3% and 24% having an irrational tendency, 18.8% having an irrational level, and 16.6% having a rational level. Similarly, regarding self-esteem levels, a medium self-esteem level predominated, with 57.6%, followed by 41% having high self-esteem and 1.3% having low self-esteem.

Keywords: Irrational Ideas, Self-esteem, Students, Teenagers

Introducción

Es común que los adolescentes de todo el país se enfrenten a algún tipo de inestabilidad emocional o psicológica, siendo uno de los catalizadores destacados la ruptura de las relaciones familiares o domésticas. Esto puede atribuirse a una tutela inadecuada, mala comunicación, atención y afecto insuficiente y falta de consideración por el bienestar general de este grupo de edad en particular.

Las ideas irracionales son patrones recurrentes que pueden tener efectos adversos en el bienestar emocional y mental de una persona. A menudo, las personas se aferran a creencias contradictorias que pueden socavar su sentido de seguridad y promover conductas peligrosas. La autoestima de un individuo es la evaluación que hace y mantiene de su valor personal, que refleja su percepción de su capacidad, productividad, importancia y valor.

La presente investigación se divide en 7 capítulos. El primer capítulo hace referencia al planteamiento del problema de investigación, iniciando por la descripción del problema, la formulación del problema general y problemas específicos, los objetivos y la justificación de la investigación.

En el segundo capítulo, se aborda el marco teórico - científico del estudio, teniendo en cuenta los antecedentes internacionales, nacionales y locales, además de las bases teóricas, y la definición de términos básicos.

En el tercer capítulo se abordan las hipótesis, tanto generales como específicas, además de las variables, en sus definiciones conceptuales y operacionales.

En el cuarto capítulo, se aborda la metodología, teniendo en cuenta el tipo, enfoque y diseño de investigación, las técnicas utilizadas, la población, la muestra y la matriz de consistencia.

En el quinto capítulo, se aborda el resultado de la investigación, descripción sociodemográfica y estadística de la investigación.

En el sexto capítulo, se aborda la discusión a partir de la investigación realizada.

En el séptimo capítulo, se aborda las conclusiones y recomendaciones para la institución educativa y en general.

Finalmente, se presentan las referencias utilizadas y los anexos de la investigación.

Capítulo I

Planteamiento de la Investigación

1.1. Descripción del Problema

La sociedad desempeña un papel fundamental en el desarrollo de los adolescentes, influyendo en sus cambios físicos, psicológicos, emocionales, cognitivos y sobre todo sociales. En esta etapa, la influencia de los pares resulta determinante, ya que los adolescentes se encuentran en búsqueda de su identidad personal y social, lo que los hace especialmente susceptibles a adoptar pensamientos distorsionados que pueden arraigarse y persistir en la adultez. Se trata de una población especialmente vulnerable a las críticas, principalmente relacionadas con su aspecto físico. En este proceso, la familia cumple un rol trascendental al constituir como primera base donde se adquieren y forjan la personalidad. Los adolescentes aprenden de manera directa o indirecta de su familia y de las instituciones, que transmiten ideas y creencias acerca de lo que se considera correcto, aunque en ocasiones estas resultan ser supersticiosas o carentes de fundamento, denominadas irracionales (Ellis, 2006).

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud (2024), la adolescencia es la fase comprendida entre los 10 y 19 años, considerada un periodo único del desarrollo humano y decisivo para establecer una buena salud mental. La OMS (2021) indica que durante este periodo los adolescentes atraviesan un rápido crecimiento físico, cognitivo y psicosocial que impactan directamente en la manera en que sienten, piensan, toman decisiones e interactúan con su entorno. Aunque generalmente se le considera una etapa saludable, la depresión y la ansiedad son de las principales causas de enfermedad en adolescentes y el suicidio representa una de las razones más predominantes de muerte en el grupo de 15 a 19 años. Por otro lado, Erik Erikson

(1950) define esta etapa entre los 12 y 18 años, rango que se tomará como base en la presente investigación.

Asimismo, las ideas irracionales pueden influir de manera negativa en esta etapa, ya que conducen a los adolescentes a desarrollar exigencias excesivas y conductas autodestructivas. Estas se manifiestan en metas inalcanzables, falsas expectativas y demandas de que los demás se ajusten a sus pensamientos o ideales. Cuando dichas exigencias no se cumplen, surgen sentimientos de frustración, enojo, desánimo, irritabilidad, estrés y depresión, los cuales, sostenidos en el tiempo, afectan de manera considerable la autoestima del individuo (Ellis, 1962). Estas ideas irracionales se reflejan en la autoestima y pueden observarse en las emociones, pensamientos y conductas del individuo lo que permite que otros identifiquen su estado interno. Además, estas ideas suelen originarse de suposiciones inexactas y relaciones poco saludables, llegando a afectar significativamente distintos aspectos de la vida de la persona, quien puede actuar conforme a dichas ideas irracionales sin ser plenamente consciente de las consecuencias que estas generan (Perrotta, 2020). Por su parte, Situmorang (2021) señala que, para mantener un nivel saludable de autoestima, es crucial sustituir las creencias irracionales por creencias racionales. Esto se debe a que los significados detrás de los pensamientos racionales e irracionales se entremezclan, debido a que ambos evalúan los hechos reales y pueden coexistir dentro de una misma persona. En ese sentido, la presencia de ideas irracionales podría constituir un aspecto relevante al momento de comprender la autoestima de los adolescentes.

La adolescencia constituye un momento crucial para desarrollar hábitos sociales y emocionales que favorezcan el bienestar general, tales como patrones de sueño adecuados, ejercicio físico regular, habilidades interpersonales, estrategias de resolución de problemas y manejo de emociones. En este proceso la autoestima cumple un papel fundamental, ya que

influye en la manera en que el adolescente se percibe a sí mismo y se relaciona con su entorno. Para ello, resulta imprescindible el acceso a entornos seguros y de apoyo, como la familia, la escuela y la comunidad que potencien su desarrollo.

Las necesidades propias de esta etapa impulsan al adolescente a adaptarse a diversos parámetros socioculturales con el fin de ser aceptado dentro de su grupo social. En este contexto pueden surgir ideas irracionales como la necesidad de aprobación, el perfeccionismo, el catastrofismo, las cuales se relacionan de manera negativa con la autopercepción y con la valoración de sus características físicas. Esto conlleva, en muchas ocasiones, a que el adolescente interprete de manera distorsionada su valía personal y su imagen corporal lo cual puede asociarse negativamente con su autoestima. Asimismo, pueden generar diversas consecuencias a nivel emocional, cognitivo y conductual, como la ansiedad, la inseguridad, la frustración constante, el miedo al rechazo, la dificultad para tomar decisiones y la dependencia de la aprobación externa. Del mismo modo, pueden propiciar conductas evitativas, aislamiento social o una autoexigencia excesiva, afectando negativamente su bienestar psicológico y su desarrollo integral. Mora y Raich (2010) manifiestan que la baja autoestima está relacionada con la dependencia, la pasividad y una necesidad de aprobación. En los adolescentes, este perfil genera una búsqueda constante de la opinión y aceptación de sus pares para validar sus propias capacidades. Esta dinámica compromete su autonomía en el entorno escolar, debido a que el estudiante tiende a condicionar sus decisiones académicas y sociales al reconocimiento y la validación externa. Por otro lado, la valoración del aspecto físico no es un fenómeno reciente, pues varía según el contexto cultural e histórico, pero constituye una fuente constante de presión para los adolescentes.

Según la Organización Mundial de la Salud (2018, como se citó en Álvarez, 2022), en una encuesta realizada en España a 25 000 estudiantes de entre 7 y 17 años se encontró que una de cada cuatro presenta baja autoestima y reconoce experimentar síntomas asociados al estrés postraumático, ansiedad y depresión. Asimismo, el estudio reveló que más de 51 % de los participantes declara tener muy pocas personas de confianza, un 32 % manifiesta pensamientos negativos del tipo “soy malo” o “no tengo remedio”, y un 27 % se siente sin esperanza con miedo al futuro, estos hallazgos evidencian la vulnerabilidad psicológica en la población adolescente y la necesidad de atender la relación entre ideas irracionales y autoestima.

Según la OPS (2018) los adolescentes juegan un papel importante en la sociedad forman el 30% de la población de Latinoamérica y el Caribe, los adolescentes son considerados como un subconjunto saludable de la población y como resultado, generalmente no se les da importancia a sus necesidades de salud. Sin embargo, el fortalecimiento del desarrollo de salud de los adolescentes les permite pasar a la vida de adultos con más habilidades para servir a sus comunidades de una forma productiva. Además, muchos hábitos dañinos son adquiridos tempranos en la vida, así como consumo de sustancias, comportamiento sexual de riesgo o autolesiones, y se convierten en problemas en la edad adulta. Entonces es crítico educar a los adolescentes y ayudarlos a ser más resistentes para que puedan evitar problemas de salud. En este contexto, Ellis (1962) plantea que las ideas irracionales influyen en la forma en que los individuos interpretan las situaciones, generando malestar emocional y conductas desadaptativas, lo que permite comprender cómo, durante la adolescencia, estas ideas pueden contribuir a la adopción de conductas de riesgo y relacionarse negativamente con la autoestima del adolescente.

Por su lado el MINSA (2021), indica que el 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. En ese sentido la OMS

(2025) señala que la salud mental del adolescente puede verse afectada por diversos factores psicosociales, como condiciones del entorno familiar y social, violencia o acoso escolar, presión social elevada y crianza muy severa, los cuales aumentan la vulnerabilidad a problemas emocionales y psicológicos. Desde el enfoque cognitivo - conductual de Ellis (1995) estos factores suelen traducirse en ideas irracionales entendidas como pensamientos rígidos, absolutistas y poco realistas que los adolescentes interpretan de sus experiencias, desafíos y su relación con su entorno. Expresiones como “debo ser perfecto en todo lo que hago” ó “si alguien no me acepta, entonces no valgo nada” son ejemplos comunes de este tipo de pensamiento que puede generar consecuencias emocionales significativas como ansiedad, baja autoestima, frustración y conductas evitativas. Estas ideas se forman a partir de interpretaciones distorsionadas de la realidad y generan emociones y conductas disfuncionales (Ellis,1962). Por su parte Balkis y Duru (2019) refieren que estas creencias rígidas son la causa fundamental de los trastornos psicológicos.

Según Quiñones (2020) en su investigación realizada en Lima, encontró que, a mayores ideas irracionales, un menor autoconcepto en los adolescentes. Por lo tanto, las ideas irracionales se asocian negativamente con el autoconcepto de los estudiantes, el cual guarda una relación estrecha con la autoestima.

Por su parte, Cereceda (2019) en su investigación en Cusco, obtuvo como resultados que el 28,6% de estudiantes se encuentra en tendencia racional y un 14,3% en tendencia irracional. Lo cual indica que existe un porcentaje notable de estudiantes que es propenso a presentar ideas irracionales. Al respecto Buschmann et al. (2018) sostienen que las ideas irracionales tienen un impacto negativo sobre el bienestar mental y la salud emocional del individuo. La presencia de estas ideas incoherentes deteriora la estabilidad psicológica del estudiante y genera el desarrollo

de conductas inseguras en el entorno escolar. Esta situación resulta crítica durante la adolescencia, etapa en la cual se estructura la autopercepción y se consolidan aspectos centrales de la autoestima y el bienestar psicológico. No obstante, este proceso se ve expuesto a múltiples desafíos en la etapa escolar, los cuales influyen en la capacidad de afrontar la vida. En la adolescencia, etapa de cambios físicos, cognitivos y sociales, estos pensamientos carentes de fundamento lógico suelen intensificarse, ya que los adolescentes buscan definir su identidad y aceptación social.

Asimismo, el desarrollo de la dimensión volitiva y la dimensión axiológica desempeña un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes. La dimensión volitiva, relacionada con la voluntad, la autorregulación y la capacidad para tomar decisiones, favorece el control de los pensamientos y la persistencia frente a las dificultades (kuhl, 1985). Por su parte, la dimensión axiológica comprende el conjunto de valores que orientan la conducta y las decisiones, contribuyendo a una interpretación más equilibrada de la realidad (Rokeach, 1973). Sin embargo, en contextos educativos algunos estudiantes presentan dificultades para regular sus pensamientos y emociones, así como una débil consolidación de valores, lo que puede favorecer la aparición y permanencia de ideas irracionales lo que resulta perjudicial en su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

En un estudio realizado por Tarco (2024) en la provincia de Calca - Cusco se evidenció que el 6,8 % de estudiantes de secundaria presentan un nivel deficiente de autoestima, el 81,1 % se encuentran en proceso de consolidación y el 12,1 % alcanzan un nivel destacado. Ello confirma que la autoestima en el adolescente suele estar en proceso de formación. Al respecto, Coopersmith (1995) indica que las conductas de los individuos con una autoestima media o en proceso pueden ser favorables, evidenciando perseverancia y capacidad para aceptar críticas; sin

embargo, estas personas también muestran tendencias a la inseguridad en su autovaloración y demandan la aceptación de su entorno social. Por otro lado, Campbell et al. (1991) señalan que los adolescentes con baja autoestima son más vulnerables al impacto de los acontecimientos cotidianos que aquellos con una autoestima elevada.

Por su parte, Estrada et al. (2021) determinan que la baja autoestima entre los jóvenes es un motivo de gran preocupación ya que puede dar lugar a conductas inapropiadas como el abuso de sustancias y el comportamiento delictivo. En ese sentido la autoestima, entendida como la autoconfianza, la autoimagen, el autoconcepto, la autoaceptación, el autoconocimiento y la valoración que una persona tiene de sí misma, así como su capacidad de autoevaluación, autocrítica y autopercepción constituye un componente esencial en el desarrollo psicológico y social del individuo. Durante esta etapa, la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos puede verse influida por múltiples factores, tales como el entorno familiar, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y la presión social. Por otro lado, Harris (2019) destaca la relevancia de identificar dos distorsiones cognitivas principales que disminuyen la autoestima: el filtrado, donde la persona se enfoca selectivamente en los aspectos negativos de la realidad omitiendo los positivos; y el razonamiento emocional, mediante el cual el individuo cree que su entorno es caótico y se rige por sentimientos cambiantes en lugar de leyes racionales, condicionando su interpretación de la realidad y sus acciones en función de sus emociones. Estas distorsiones actúan como los mecanismos cognitivos mediante los cuales las ideas irracionales se activan, distorsionando la autopercepción del estudiante y debilitando su autoestima.

En las Instituciones Educativas Mixtas de Andahuaylillas, Cusco, instituciones de área geográfica urbana de gestión privada y pública respectivamente según ESCALE, las investigadoras, de las cuales una de ellas reside en el lugar de estudio y además laboró en una de

las instituciones educativas, accedieron mediante coordinaciones previas y el apoyo de miembros de la comunidad educativa a ambas instituciones. Estas condiciones permitieron el ingreso y la recolección de información relevante a través de la observación. Asimismo, el conocimiento del contexto local y la cercanía geográfica al lugar de estudio contribuyeron a una adecuada comprensión de la realidad analizada. En ese sentido se observó que los estudiantes de nivel secundario, cuyas edades oscilan entre los 12 y 17 años, provienen de contextos geográficos económicos y estilos de crianza diversos. En ellos se han identificado pensamientos y valoraciones negativas respecto a su aspecto físico, su futuro, miedo al fracaso, miedo a decepcionar a sus padres y no ser aceptados por su entorno social. Además, los estudiantes tienen tendencia a calificarse negativamente a uno mismo basándose en una sola acción o conducta errónea generando sentimiento de ira, culpa excesiva o depresión esto impide que el estudiante aprenda de sus errores. De igual modo, se observa resistencia a cometer errores en el ámbito académico como en lo personal. Estos factores relacionados con el contexto social y familiar, incluyendo la crianza autoritaria, la presión social y la violencia escolar, predisponen al estudiante al desarrollo de ideas irracionales, las cuales se asocian negativamente con su desarrollo personal, social y académico, así como con su autoestima.

Asimismo, los estudiantes suelen manifestar diversas conductas que reflejan inseguridad y baja autoestima, tales como evitar mantener la mirada fija cuando se les habla, taparse la boca al hablar o sonreír, se evidencia en algunos casos descuido en el aseo personal, ausentismo escolar, así como a rehusarse a participar en clase por temor a ser criticados o recibir burlas. Asimismo, se observa un uso constante de celular y de las redes sociales principalmente TikTok, durante los recreos, ya sea grabando videos o consumiendo contenidos virales relacionados con sus intereses, como moda, maquillaje, deporte o música.

Esta problemática no es propia de estas instituciones si no a nivel nacional y mundial en la población adolescente en general, a pesar de ello, en muchos contextos escolares, estas ideas irracionales no son abordadas de manera correcta ni tomadas en cuenta, lo que limita la posibilidad de intervenir oportunamente y prevenir problemas emocionales como baja autoestima.

La relación entre las ideas irracionales y la autoestima en adolescentes ha sido objeto de atención en la psicología educativa y en la salud mental escolar a nivel internacional debido al impacto que estas cogniciones tienen sobre el bienestar emocional, el rendimiento académico y el desarrollo social de los jóvenes. En diversos países se ha documentado que las creencias disfuncionales, entendidas como interpretaciones, rígidas, absolutistas o distorsionadas de la realidad, contribuyen a la aparición de dificultades emocionales, como ansiedad, inseguridad, baja motivación y comportamientos evitativos (Ellis, 2005; David et al., 2018). Paralelamente la autoestima, concebida como la valoración integral que una persona hace de sí misma se reconoce como un factor protector fundamental durante la adolescencia, etapa caracterizada por cambios psicológicos y sociales que incrementan la vulnerabilidad emocional (Orth y Rubins, 2022). Cuando estos constructos interactúan negativamente, se generan escenarios que comprometen el desarrollo del estudiante.

Por todo lo expuesto, se considera necesario estudiar la relación entre ideas irracionales y autoestima en adolescentes, pues los resultados de la presente investigación permitirán aportar herramientas a familias, educadores, centros de salud, y la sociedad en general, a fin de implementar estrategias y planes de intervención orientados al fortalecimiento de la autoestima, pensamientos racionales, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuáles son los niveles de ideas irracionales en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?

¿Cuáles son los niveles de autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?

¿Cuál es la relación entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?

¿Cuál es la relación entre perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?

¿Cuál es la relación entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?

¿Cuál es la relación entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?

¿Cuál es la relación entre infelicidad y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?

¿Cuál es la relación entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo General*

Determinar la relación entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

1.3.2. *Objetivos Específicos*

Especificar los niveles de ideas irracionales en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Especificar los niveles de autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Identificar la relación entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco2023.

Identificar la relación entre perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco2023.

Identificar la relación entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Identificar la relación entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco2023.

Identificar la relación entre infelicidad y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Identificar la relación entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

1.4. Justificación

La etapa de la adolescencia, especialmente en la secundaria, está marcada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales que influyen directamente en la construcción de la identidad y la autopercepción. En este proceso, la autoestima juega un papel crucial, ya que afecta el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico de los estudiantes.

Sin embargo, muchos adolescentes desarrollan ideas irracionales, creencias distorsionadas, rígidas o extremas sobre sí mismas, los demás y el mundo, que pueden socavar su autoestima y fomentar inseguridad, ansiedad o conductas disfuncionales. Estas ideas suelen pasar desapercibidas en el contexto educativo, a pesar de su impacto en la salud mental y en el desarrollo integral del estudiante.

Estudiar la relación entre ideas irracionales y autoestima en estudiantes de secundaria permite identificar patrones de pensamiento que obstaculizan una autoimagen saludable. Además, ofrece una base para diseñar intervenciones psicoeducativas que promuevan el pensamiento racional, el autoconocimiento y la resiliencia emocional, contribuyendo así a la formación de jóvenes más seguros y equilibrados.

1.4.1. Valor Social

La investigación brinda información de suma importancia y muy relevante para futuras investigaciones. Asimismo, ofrece a las Instituciones Educativas una base científica para el diseño e implementación de programas de acompañamiento psicológico, tutoría y actividades formativas orientadas a la prevención de ideas irracionales y el fortalecimiento de la autoestima. De este modo, se contribuye a la promoción del bienestar socioemocional, lo cual repercute positivamente en la convivencia escolar, el rendimiento académico y la educación integral de los

estudiantes y asimismo a la formación de ciudadanos más seguros, críticos y capaces de enfrentar los desafíos de su entorno.

1.4.2. Valor teórico

Presenta valor teórico debido a que se abordaron teorías de los autores, sobre las ideas irracionales, así como las definiciones y dimensiones tanto de esta variable como de la autoestima. El análisis de la relación entre ideas irracionales y autoestima ha sido escasamente explorado tanto a nivel local como nacional. Dado que existen estudios limitados que aborden la relación de estas variables, la presente investigación ofrece nuevos conocimientos para futuras investigaciones, así como también para enriquecer aún más el estudio sobre estos temas.

Además, aporta para el diseño de intervenciones psicoeducativas centradas en la reestructuración cognitiva y el fortalecimiento de la autoestima. Asimismo, el estudio enriquece el cuerpo teórico al adaptarlo a una población escolar específica, lo que permite contextualizar y profundizar en la comprensión de como las ideas irracionales operan en el ámbito educativo.

1.4.3. Valor Metodológico

El valor metodológico de esta investigación se encuentra en el uso de instrumentos confiables y adaptadas al contexto específico de la población en estudio, lo cual es favorable para futuras investigaciones con respecto al tema. La validación y confiabilidad del contenido de los instrumentos fue realizada por medio del juicio de expertos utilizando el método DPP (de la Torre y Accostupa, 2013) y en la obtención de la consistencia interna a través del coeficiente alfa de Cronbach para ambos instrumentos. Asimismo, los instrumentos fueron aplicados siguiendo estrictamente las indicaciones de sus manuales, respetando los procedimientos de administración, calificación e interpretación, de este modo garantizando la validez y confiabilidad de los resultados. A los participantes se les aplicó una ficha de asentimiento informado y a los padres

de familia una ficha de consentimiento informado, para dar a conocer el propósito, el alcance y el uso de los resultados antes de la evaluación. Además, se protegió la información personal evitando la divulgación de la identidad y asegurando el manejo seguro de datos.

1.4.4. Valor aplicativo

Tiene valor aplicativo porque se obtuvo resultados cuantificables y aplicables a una realidad específica anteriormente analizada en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023, teniendo en consideración los factores que influyen en esta problemática en base a las dimensiones de las variables. La investigación servirá como base para la toma de decisiones a nivel institucional, en reformular la educación emocional, implementar estrategias de intervención psicológica y educativa, diseñar proyectos de fortalecimiento personal y evaluar la efectividad de los programas de autoestima. Además, permitirán desarrollar programas de talleres dirigidos a la reestructuración de ideas irracionales y fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes. De igual manera, la investigación contribuirá a la elaboración de acciones preventivas y de promoción del bienestar emocional, así como la mejora de programas de apoyo existentes, brindando herramientas a docentes y a psicólogos educativos para intervenir de manera oportuna en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Asimismo, permitirá involucrar a los padres de familia mediante la implementación de talleres de orientación y estrategias de acompañamiento, con el fin de fortalecer la autoestima de los estudiantes y contribuir a la reducción de ideas irracionales en el entorno familiar.

1.5. Viabilidad

Las instituciones educativas representan un entorno accesible para la recolección de datos con la autorización de los directivos y el consentimiento informado de padres y asentimiento de estudiantes. Se dispuso también los recursos económicos y materiales necesarios, así como

también se contó con las competencias académicas y éticas necesarias para el manejo confidencial de la información.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Internacional

Según Salgado y Lima (2024) en su investigación titulada “Autoestima y habilidades sociales en adolescentes de la unidad educativa de Latacunga”, publicada en la revista científica Maskana en Ecuador, tuvieron como objetivo determinar la relación entre la autoestima y las habilidades sociales en adolescentes de 12 años de una unidad educativa de Latacunga. Emplearon un enfoque cuantitativo de diseño no experimental con un alcance descriptivo y correlacional, de corte transversal. La recolección de datos se realizó a 110 adolescentes mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, donde encontraron un predominio de autoestima baja en el 42% de la población y un nivel de habilidades sociales medio en el 50.91%. También el análisis correlacional indicó que existe una relación positiva fuerte entre los resultados globales de las variables evaluadas (0.001 de significancia y un Rho de Pearson de 1.00).

Refieren Molina y Saltos (2024) en su investigación titulada “Perfeccionismo y autoestima en estudiantes universitarios” realizada en Ecuador y publicada en la Revista Científica Internacional Arandu UTIC, tuvieron como objetivo determinar la correlación entre perfeccionismo y la autoestima. El estudio fue de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo correlacional. Dichas variables se evaluaron mediante dos instrumentos: La Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados mostraron una correlación positiva entre el perfeccionismo adaptativo y la autoestima, mientras que el perfeccionismo desadaptativo

presentó una correlación negativa respecto a la autoestima (Rho de Spearman -0.469 y P valor 0.01).

Carvajal y Gavilanes (2023) en su investigación titulada “Autoconcepto y su relación con las creencias irracionales en adolescentes de bachillerato” realizada en Ecuador y publicada en la revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades LATAM, tuvieron como objetivo determinar la correlación entre las dimensiones de autoconcepto y creencias irracionales. Se empleó un diseño de investigación no experimental, de alcance descriptivo y corte transversal. Con una muestra compuesta de 134 adolescentes en edades comprendidas de 14 a 18 años con una media de 15.7. Los reactivos psicológicos aplicados son el Cuestionario de autoconcepto AF - 5 y el Test de creencias irracionales de Calvete y Cardenoso - TCI. Los resultados nos demostraron distribución normal entre los variables, por lo que se procedió a aplicar la prueba no paramétrica de Rho de Spearman. Asimismo, los resultados confirmaron la hipótesis de investigación de forma parcial hallando correlaciones positivas y negativas entre las variables. Encontrándose que tres de las 5 dimensiones de autoconcepto utilizadas en esta investigación revelaron coeficientes de correlación significativas con las creencias irracionales. Existe una correlación inversa baja entre autoconcepto social y altas autoexpectativas ($Rho = - 0.226, p < 0.05$); autoconcepto emocional y altas autoexpectativas ($Rho = - 0.244, p < 0.05$); Autoconcepto emocional e influencia del pasado ($Rho = - 0.185, p < 0.05$) y finalmente autoconcepto familiar con la influencia del pasado ($Rho = - 0.172, p < 0.05$), sugiriendo que en los adolescentes que fueron parte de este estudio, al tener un autoconcepto prominente, las creencias irracionales no podrán afectar la percepción o conocimiento que tienen de ellos mismos.

Asimismo, Llamazares y Urbano (2020) en su investigación titulada “Autoestima y habilidades sociales en adolescentes” en España y publicada en la Revista de Educación Pulso,

tuvieron como objetivo analizar la valoración que tienen los adolescentes sobre sí mismos, es decir sobre su autoestima y conocer sobre el nivel de las habilidades sociales. Tuvieron una muestra de 277 estudiantes españoles de Asturias con una edad media de 14.4 años y utilizaron como instrumentos de medida la Escala Rosenberg de autoestima (RSES) y la Escala de Habilidades Sociales. En los resultados se encontraron que la mayoría de los adolescentes presentaron alta autoestima de 64.6% y habilidades sociales de 53.4%. Además, un 20.2% mostro autoestima media y un 15.25% autoestima baja. En cuanto a habilidades sociales un 36.5% tuvo un nivel medio y 10.1% bajo.

Por otro lado, Rodas (2018), en su investigación titulada “Ideas Irracionales y Depresión”, tesis de pregrado de la Universidad Rafael Landívar en Guatemala, tuvo como objetivo principal establecer la presencia de ideas irracionales y depresión en adolescentes y jóvenes de 13 a 27 años en casa hogar Fundación Salvación de cabecera departamental de Huehuetenango, la población fue de 37 adolescentes, hombres y mujeres. Respecto al diseño metodológico fue descriptivo y se utilizó las pruebas psicométricas: inventario de ideas irracionales y el inventario de depresión. En los resultados se encontró alta prevalencia de ideas irracionales, 100% en dimensión afectiva, 92% familiar y 81% social. Con respecto a depresión, nivel alto en depresión estado y leve en depresión rasgo. Se encontró correlación positiva significativa entre ideas irracionales y depresión.

2.1.2 Nacional

Condori (2021) en su investigación titulada: “Nivel de autoestima de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Integrada Manuel Gonzales Prada” en Ccollcabamba - Sucre - Ayacucho, tesis de segunda especialidad de la Universidad Nacional de Huancavelica, tuvo como objetivo general: determinar el nivel de autoestima de los estudiantes, el enfoque fue

cuantitativo, con una metodología descriptiva, y un diseño no experimental de corte transversal, es decir descriptivo simple. La muestra estuvo conformada por 34 estudiantes adolescentes del primero al quinto grado de secundaria entre 11 a 19 años de edad, a quienes se le aplicó la Escala de Autoestima de Coopersmith. En este sentido, se obtuvieron los resultados siguientes: la autoestima global corresponde al nivel promedio con un 85.3%.

Quiñones (2020) en su investigación titulada: “Ideas Irracionales y Autoconcepto en adolescentes de una congregación presbiteriana de Lima, 2020”, tesis de pregrado de la Universidad Privada Telesup, tuvo como objetivo general determinar la relación entre las ideas irracionales y autoconcepto en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 157 adolescentes de 13 a 17 años de edad de ambos sexos. Como instrumentos se aplicó la Escala de Creencias Irracionales de Calvete y Cardenoso y el Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 (AF5). Como resultado obtenido se estima una relación negativa ($Rho = - 0.157$, $p < 0.05$) entre ideas irracionales y autoconcepto, reflejando que, a mayores ideas irracionales, un menor autoconcepto en los adolescentes.

Collantes y Salas (2019) en su investigación titulada “Creencias Irracionales y Autoestima en adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca”, tesis de pregrado de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, tuvieron como objetivo determinar la relación entre creencias irracionales y autoestima en adolescentes. El diseño de investigación que aplicaron fue correlacional y trabajaron con una muestra total de 130 adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria, entre las edades de 15 a 18 años. Para lo cual, se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Asimismo, se aplicó dos instrumentos, el cuestionario de creencias irracionales de Albert Ellis, y el test de autoestima de Rosenberg. Para probar la hipótesis, se aplicó la prueba Rho Spearman, que, en efecto, no se encontró significancia entre

ambas variables. Respecto a la C1 (Sig. 0.238; $p > 0.05$), en la C2 (Sig. 0.336; $p > 0.05$), asimismo en la C3 (Sig. 0.538; $p > 0.05$), respecto a la C4 (Sig. 0.527; $p > 0.05$), teniendo en cuenta la C5 (Sig. 0.391; $p > 0.05$), en la C6 (Sig. 0.099; $p > 0.05$), en la C7 (Sig. 0.092; $p > 0.05$), también en la C8 (Sig. 0.255; $p > 0.05$), en la C9 (Sig. 0.532; $p > 0.05$), y por último con respecto a la C10 (Sig. 0.605; $p > 0.05$) ; es decir, no hay una correlación significativa entre la primera variable y la segunda variable.

Bazán (2021) en su investigación titulada: “Creencias irracionales y autoconcepto en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de San Juan de Lurigancho, Lima 2019”, tesis de pregrado de la Universidad Nacional Federico Villarreal, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las creencias irracionales y el autoconcepto en estudiantes de secundaria del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima. La cual fue un tipo de investigación cuantitativo, descriptivo - correlacional; la muestra estuvo conformada por 316 estudiantes de 1ro a 5to de secundaria, cuyas edades estaban comprendidas entre 12 y 19 años. Se emplearon como instrumentos el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA) y la Escala de Autoconcepto Forma 5 (AF - 5). Se halló una relación estadísticamente significativa, de tamaño moderado y negativa entre las creencias irracionales y el autoconcepto ($Rho = -.394$, $p < .001$). Además, se encuentra que solo 4, de los 6 tipos de creencias irracionales, se correlacionan con las 5 dimensiones del autoconcepto. Además, se identificó que la mayoría de la muestra se ubica en la categoría tendencia irracional con 32.6% y tendencia racional con un 28,8%.

Suclupe (2018) en su estudio titulado “Creencias Irracionales e imagen corporal en adolescentes de una Institución Educativa femenina, Lambayeque, 2018”, tesis de pregrado de la Universidad Señor de Sipán, tuvo como objetivo conocer la relación entre creencias irracionales e imagen corporal en estudiantes de educación secundaria. La investigación fue de diseño

descriptivo correlacional - transversal. La población fue conformada por 300 adolescentes de la cual se tomó una muestra de 160 estudiantes entre las edades de 15 a 18 años; las pruebas utilizadas fueron: el inventario de creencias irracionales de Albert Ellis y el cuestionario de imagen corporal BSQ (Body Shape Questionnaire / Cuestionario de la forma del cuerpo). En los resultados se obtuvo una relación positiva significativa entre las variables ($Rho = ,250$ y $p = < 0.01$) y las dimensiones correspondientes, por lo tanto, se concluye que, a mayores creencias irracionales, mayor disconformidad corporal en las estudiantes, por lo contrario, a menores pensamientos irracionales, menor insatisfacción con la apreciación de su cuerpo.

Cordero (2018) en su investigación con título: Nivel de Autoestima en los adolescentes del nivel Secundaria de la Institución Educativa “Fe y Alegría” N° 50 del distrito San Juan Bautista - Ayacucho, 2017, tesis de pregrado de la Universidad Católica de los Andes Chimbote, tuvo como objetivo general determinar el nivel de autoestima en los adolescentes estudiantes del primero al quinto grado de secundaria. Se utilizó una metodología descriptiva, enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 180 adolescentes del primero al quinto grado de secundaria, a quienes se le aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg, con la finalidad de identificar el nivel de Autoestima de los adolescentes. En este sentido, se obtuvieron los resultados que indican que el 59.5% de los adolescentes se ubican en el nivel elevado de autoestima, seguidamente el 34,7% de los adolescentes se ubican en el nivel de autoestima media, por último, el 4.8% de los adolescentes se ubican en el nivel de autoestima baja. Por tal motivo la investigación concluye que más de la mitad de los adolescentes no tienen problemas de autoestima ya que más de la mitad de los estudiantes tienen un nivel elevado de autoestima y tan solo un porcentaje mínimo de 4.8% de adolescentes tienen un nivel de autoestima baja.

2.1.3 Local

Aquino (2024) en su investigación titulada “Autoestima y estrés académico en estudiantes de una academia preuniversitaria de la ciudad del Cusco”, tesis de pregrado de la Universidad Nacional Federico Villarreal, tuvo como objetivo determinar la relación entre autoestima con el estrés académico. El estudio fue descriptivo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 950 alumnos matriculados en la academia Ingenio. Asimismo, la muestra fue conformada de 223 alumnos del grupo “primera opción” entre 15 a 18 años. Se empleó el Inventario de Autoestima de Coopersmith y el Inventario Sistemático Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO). Con respecto a la autoestima se obtuvo que el 40.8% de los estudiantes preuniversitarios tienen autoestima promedio, el 21.5% presenta estrés académico severo y 67.3% muestra estrés moderado. Con respecto al objetivo general se demostró que existe una correlación inversa, fuerte y estadísticamente significativa ($Rho = -0.640$; $p = 0.00$), por lo tanto, se concluye a mayor autoestima menor es el estrés académico.

Tarco (2024) en su investigación titulada “Resiliencia en la autoestima en estudiantes de secundaria del VII ciclo de una institución educativa pública, Calca, Cusco, 2024”, tesis de pregrado de la Universidad César Vallejo, tuvo como objetivo analizar cómo las dimensiones de la resiliencia afectan la autoestima en adolescentes. Se empleó una metodología de tipo aplicado y nivel explicativo, con diseño no experimental correlacional causal. Se aplicaron cuestionarios validados a 132 estudiantes seleccionados aleatoriamente de una población de 200. Los datos se analizaron con SPSS - 25 y los resultados mostraron que el 78.8% de los estudiantes presentaron niveles regulares de resiliencia y en cuanto a la Autoestima el 81.1% se encuentran con una autoestima en proceso y un 12.1 % alcanzaron un nivel destacado. Con respecto al objetivo

general se demostró que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa ($Rho = 0.413$; $p = 0.004$).

Cereceda (2019) en su investigación titulada “Ideas Irracionales en estudiantes de educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un colegio Público del Departamento del Cusco - 2018”, tesis de pregrado de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, tuvo como objetivo investigar la prevalencia de ideas irracionales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de educación media. La investigación se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 84 estudiantes de ambos sexos entre 14 y 18 años. El instrumento utilizado fue el Registro De Opiniones (REGOPINA), que tiene como objetivo develar ideas irracionales basado en el modelo teórico de Albert Ellis y el enfoque de la psicoterapia racional emotiva. Se eligió esta prueba porque la población objetivo de esta investigación son los estudiantes entre 14 y 18 años. Los resultados del estudio mostraron que el 28,6% de estudiantes se encuentran en tendencia racional y un 14,3% en tendencia irracional.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Ideas irracionales

2.2.1.1 Definición de ideas irracionales

Ellis y Grieger (1981) definen las ideas irracionales como pensamientos, creencias o actitudes de carácter ilógico, exagerado o distorsionado, que inciden negativamente en el bienestar emocional y en la conducta del individuo. Aunque pueden parecer lógicos a primera vista, en realidad son desadaptativos y causan sufrimiento emocional. Estas ideas no reflejan la realidad, sino que distorsionan la interpretación de las situaciones, lo que conduce a reacciones emocionales negativas desproporcionadas. Por el contrario, los pensamientos o ideas o creencias

racionales son aquellos que propician el bienestar, la longevidad y la felicidad de las personas. Asimismo, Guzmán (2020) quien cita a Ellis y Harper (1975), indica que las ideas irracionales son aquellas que se basan en opiniones subjetivas antes que en hechos objetivos resultando en una percepción inadecuada de la situación, ponen en riesgo el bienestar y la seguridad del individuo, dificulta el progreso de sus metas, llevando a experimentar con frecuencia un malestar interno y conflictos innecesarios con su entorno.

Por otra parte, Buschmann et al. (2018) sostienen que las creencias irracionales son ideologías inhibitorias que impiden el desarrollo emocional de un individuo. Estos dogmas se manifiestan como un conjunto de patrones de pensamiento y comportamiento, denominados ideas, creencias o pensamientos irracionales, los cuales influyen negativamente en el bienestar mental y emocional del individuo. A menudo, las personas tienen ideas incoherentes que destruyen su sentido de estabilidad y generan una conducta insegura.

Las ideas irracionales son pensamientos o creencias que distorsionan la realidad y afectan de manera negativa el bienestar emocional generando sufrimiento y reacciones desproporcionadas frente a diversas situaciones. Asimismo, estas se apoyan en percepciones subjetivas antes que, en hechos objetivos, lo cual interfiere en el logro de metas personales y dificulta la convivencia con los demás. Por otro lado, las ideologías inhibitorias, constituyen un conjunto de creencias y pensamientos rígidos que obstaculizan el desarrollo emocional del individuo. Dichas ideologías se relacionan con el concepto de creencias irracionales, al manifestarse como patrones de pensamiento y conducta.

2.2.1.2 Orígenes de las ideas irracionales

Las ideas irracionales son inculcadas con frecuencia en los individuos por sus familias y la sociedad a la que pertenecen. Algunos individuos tienden a aferrarse a estas ideas irracionales

como parte fundamental de su identidad, lo que conduce a problemas cognitivos y de comportamiento, se sostiene que estas creencias rígidas representan la causa fundamental de los trastornos psicológicos (Balkis y Duru, 2019).

Por otro lado, Mesagno et al. (2021) señalan que es crucial investigar la raíz de un pensamiento irracional, ya que esta no surge de manera aislada, sino que está asociado a vivencias previas que influyen en su formación y mantenimiento. Con frecuencia, dichos pensamientos se derivan de experiencias de la infancia o eventos pasados. Por lo tanto, comprender su origen permite identificar los factores que mantienen estos pensamientos y explicar cómo influyen en el comportamiento del individuo.

Según estos autores, las ideas irracionales tienen su origen principalmente en dos fuentes. Por un lado, se desarrollan a partir de la influencia del entorno social y familiar, donde los individuos interiorizan creencias inculcadas por la familia y la sociedad, adoptándolas como parte de su identidad. Por otro lado, estas ideas también se originan en las experiencias personales, aquellas vividas durante la infancia o eventos pasados, las cuales dejan una huella significativa en el pensamiento y la forma de interpretar la realidad.

2.2.1.3 Dimensiones de las ideas irracionales

Guzmán (2020) indica que las dimensiones de las ideas irracionales son:

1. Necesidad de aprobación: “Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”. Es realmente imposible agradar a todas las personas del entorno. Incluso aquellas que muestran agrado y aprobación pueden discrepar en determinadas conductas o cualidades del individuo (Guzmán, 2020).

2. Perfeccionismo: “Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles”. Sin embargo, es necesario que el individuo se acepte como un ser

imperfecto, con limitaciones humanas generales y fallas específicas, en lugar de exigir un desempeño perfecto en todo momento. Los resultados de la creencia de perfeccionismo incluyen autorreproches ante el fallo inevitable, disminución de la autoestima, aplicación de patrones perfeccionistas al cónyuge y a los amigos, así como paralización y miedo a intentar cualquier cosa (Guzmán, 2020).

3. Condenación: “Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”. Este pensamiento irracional consiste en creer que las personas, incluyéndose a sí mismas, merecen ser culpadas y castigadas por sus errores o malas acciones (Chavez y Quiceno, 2010). Asimismo, Lega et al. (2017) señalan que esta creencia resulta irracional debido a que considera que las conductas o rasgos malos define la totalidad de la identidad del individuo, en lugar de reconocer a los seres humanos como seres complejos que también poseen conductas y atributos positivos o neutros. Por lo tanto, calificar globalmente a una persona como “mala”, implica asumir erróneamente una condición imposible de cambiar o mejorar, en vez de comprender al ser humano como un proceso continuo en el cual tiene la facultad de cambiar, evolucionar y mejorar.

4. Catastrofismo: “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”. Esta creencia es irracional debido a que no resulta verdaderamente trágico que la realidad no se ajuste a las expectativas personales. Aunque inicialmente esto pueda generar molestia o decepción en el individuo, lo más adecuado es intentar modificar aquellos aspectos que sean susceptibles de cambio o regular la propia respuesta ante ellas para obtener resultados más satisfactorios, en caso de que esto no sea posible, lo recomendable es aceptar la situación y evitar lamentarse por las circunstancias adversas (Guzmán, 2020). Según Ellis (1992) cuando un individuo no acepta la realidad se activa creencias irracionales basadas en la exigencia

de que todo sea fácil y cómodo. Ante un problema, la persona recurre a la catastrofización (pensar que todo es terrible) y demuestra baja tolerancia a la frustración al procesar la adversidad como algo intolerable. Cualquier inconveniente, problema o fallo que aparezca en su camino se interpreta de este modo. El resultado es una profunda irritación e intenso estrés. Esta idea irracional en otras investigaciones se denomina falta de tolerancia a la frustración (Bazán, 2021).

5. Infelicidad: “La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos”. Esto conduce a la falsa creencia de que para lograr la felicidad o evitar la tristeza hay que controlar los acontecimientos externos. Dado que ese control es limitado y que no es posible manipular los deseos de los demás, el resultado es la sensación de infelicidad y una ansiedad crónica. Atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad. (Guzmán, 2020).

6. Influencia del pasado: “Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”. Las experiencias negativas del pasado no deben condicionar permanentemente la vida de una persona. Aunque le afecte, lo sensato es aceptar y reconocer los errores cometidos y aprender de ellos, en lugar de vivir en lamentos o reproches. Lo ocurrido ya no puede cambiarse, y únicamente el presente ofrece la posibilidad real de transformación y crecimiento personal. (Guzmán, 2020).

2.2.1.4 Características de las ideas irracionales

Las ideas irracionales se distinguen por patrones de pensamiento que no se ajustan a la realidad objetiva y generan malestar emocional o comportamientos disfuncionales. Una de sus características es la presencia de demandas rígidas. Chadha et al. (2019) indican que por lo general el manejo de las ideas irracionales implica el manejo de las demandas que los individuos se imponen a sí mismos, a los demás o a las situaciones de la vida. El primer tipo de demanda se

refiere a que las personas principalmente exigen de sí mismas acciones que tienen como objetivo satisfacer los deseos de otra persona, con el fin de obtener la aprobación de las personas que les importan. El segundo tipo de demanda se realiza cuando el individuo espera que alguien más cumpla con sus expectativas rígidas. El tercer tipo está dirigido al mundo, a las condiciones de vida y se basa en las circunstancias de la existencia del individuo.

Ellis y Harper (1975) refieren que las ideas irracionales se basan en opiniones subjetivas antes que en hechos objetivos, derivando en una percepción inadecuada de la realidad.

Por su parte Calveti y Cardeñoso (1999) mencionan las siguientes características de las ideas irracionales.

Son falsas: no encajan a la realidad y se originan a partir de una inferencia inadecuada o por deducciones de hechos que no son reales.

Son ordenes o mandatos: se expresan como demandas, deberes o necesidades de las personas.

Conducen a emociones inadecuadas: las ideas irracionales producen ansiedad y depresión en los individuos.

No ayudan a lograr objetivos: las personas que se dejan guiar por las ideas irracionales, no logran desempeñar tareas ni potenciar aspectos positivos en sus vidas.

Otra característica de las ideas irracionales se observa cuando el individuo, al enfrentar este tipo de pensamientos, a menudo tiende a cuestionarse de manera improductiva. Además, puede presentar la creencia de que los demás deben vivir de acuerdo con las propias creencias o méritos de él, sin tomar en cuenta que existen diferentes condiciones sociales o económicas. Este tipo de pensamiento suele ser rígido, por lo que, cuando la realidad no coincide con esa idea idealizada de cómo deberían ser las cosas, la persona puede experimentar sentimientos de

frustración e indignación, especialmente al percibir que no recibe la aceptación esperada (Liziana et al., 2018).

2.2.1.5 Influencia de las ideas irracionales en el comportamiento

Las acciones de una persona a menudo se originan en pensamientos irracionales, los cuales pueden dar lugar a un patrón de comportamiento de evitación ante situaciones incómodas, reforzando así los resultados negativos. Una vez establecido este patrón, la conducta se vuelve automática, actuando como una respuesta inmediata y habituada ante la situación. De manera similar, el sentimiento de desagrado también puede evocar esta respuesta de escape aprendida. Las ideas irracionales también están influenciadas por las consecuencias, ya que pueden ser reforzadas o castigadas en función de determinadas situaciones que se presenten (Gundogdu et al., 2018).

Según Turner y Davis (2019), cuando surge una situación incómoda o desagradable, las ideas irracionales pueden originar conflictos. Para reducir el malestar que esto genera, el individuo tiende a sustituir la valoración que realiza de la situación por otra que le resulte más aceptable. Además, las personas buscan mantener coherencia entre sus pensamientos y acciones, por lo que suelen percibir sus creencias y actitudes como algo natural dentro de su conducta. Aunque muchas personas mantienen ideas irracionales, algunas las manejan de una manera que parece normal, influenciadas por su educación y por el contexto social en el que se desenvuelven.

2.2.1.6 Modelos Teóricos de Creencias Irracionales

a) El modelo ABC de Albert Ellis

Ellis y Lega (1993) explican que los seres humanos tienen innumerables creencias (B), cogniciones, pensamientos o ideas sobre sus acontecimientos activadores (A) y son estas

creencias que ejercen una fuerte influencia en sus consecuencias (C) cognitivas emocionales y del comportamiento, cuando Ellis creó la TREC utilizó una estructura y lo explica de la siguiente manera:

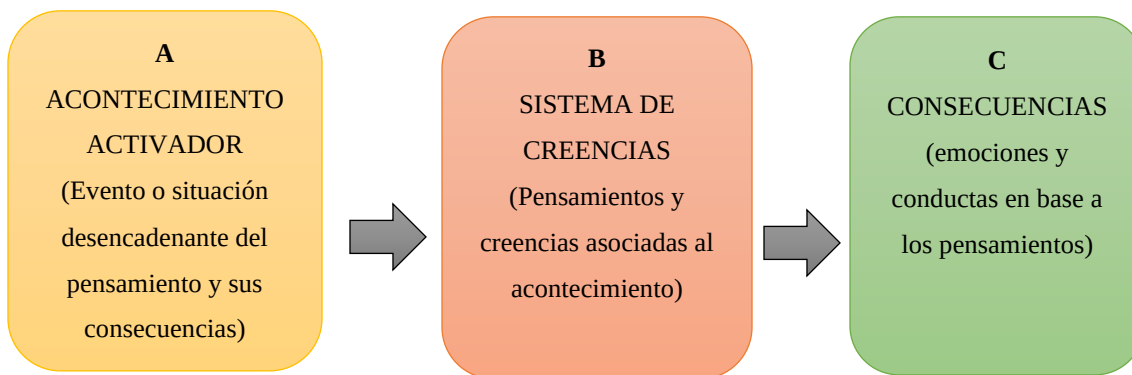
Evento activador (A): Corresponde a una situación o acontecimiento que genera ansiedad o estrés, puede tratarse de cualquier circunstancia potencialmente estresante.

Sistema de creencias (B): Son las interpretaciones o creencias que la persona desarrolla frente al evento. Según Ellis, las adversidades suelen ser exageradas y percibidas como desastres, lo que da lugar al pensamiento catastrófico.

Consecuencia (C): Representa los efectos del pensamiento negativo, es decir cuando la evaluación de eventos estresantes es demasiado negativa las consecuencias suelen causar malestar emocional.

Figura 1

Modelo ABC de Albert Ellis



B) Teoría de la terapia racional emotiva conductual (TREC) de Albert Ellis

La Terapia Racional Emotiva Conductual está basada en la idea de que tanto las emociones como las conductas de un individuo no derivan directamente de los acontecimientos, sino de las creencias que posee y de la forma en que interpreta la realidad (Ellis, 1995). Por lo tanto, el objetivo principal de la TREC es ayudar al paciente a reconocer sus pensamientos

irracionales o disfuncionales y sustituirlos por otros más racionales o eficientes, los cuales favorezcan el logro de metas de tipo personal como el ser feliz y el poder establecer relaciones interpersonales satisfactorias (Ellis y Becker, 1982). Asimismo, la TREC no solo se centra en pensamientos específicos, sino que también analiza la filosofía de vida del individuo, entendida como el conjunto de creencias que sirve de base para las interpretaciones que realiza sobre sí mismo, los demás y el entorno. Desde esta perspectiva, el sustento filosófico de la terapia se apoya en el principio estoico de Epicteto que sostiene que las alteraciones emocionales no son provocadas por las situaciones en sí mismas, sino por la manera en que estas son interpretadas (Lega et al., 2017).

Frente a las creencias irracionales la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Ellis (1995) menciona que las creencias irracionales son pensamientos que distorsionan la percepción de la realidad y generan consecuencias emocionales negativas que afectan la autoestima y producen comportamientos disfuncionales. Asimismo, el autor recalcó que la condición de las alteraciones emocionales consiste en ser absolutistas como: “debo” y “no debo” haciendo referencia que estos pensamientos se deben al trato que reciben del ambiente que rodea al individuo y a las frustraciones que experimentan en la vida.

2.2.2 Autoestima

2.2.2.1 Definición de autoestima

García y Cabezas (1998) definen la autoestima como la valoración que un individuo realiza sobre sí mismo, la cual se manifiesta a través del diálogo interno. Asimismo, la entienden como una forma de amor propio que implica la aceptación tanto de las cualidades como de los defectos. Esta se construye a partir de las experiencias vividas, especialmente cuando los individuos experimentan logros y situaciones de éxito de manera continua. Además, se fortalece

cuando la persona mantiene relaciones interpersonales positivas, lo que favorece su bienestar emocional y el incremento de sentimientos de satisfacción y felicidad. Asimismo, Alessandri (2020) define que la autoestima es la evaluación personal que un individuo hace y mantiene sobre su propio valor, lo que refleja su sentido de capacidad, productividad e importancia. Esta evaluación se refleja en las actitudes de un individuo hacia sí mismo y se comunica a los demás a través de sus palabras y acciones.

Ramírez (2013) sostiene que la autoestima es la manera en que una persona se percibe así misma, identificando sus propios valores y el carácter para ser responsable de sus propias acciones y de su interacción con los demás. Por otro lado, Gnambs et al. (2018) observan que la autoestima está formada por la integración de pensamientos, sentimientos, experiencias y sensaciones que un individuo ha asimilado a lo largo de su vida, incluyendo un componente importante de la autoconciencia. Esta autoconciencia permite definir y evaluar la identidad, determinando si la persona la acepta o la rechaza.

Por su parte, Coopersmith (1967) define la autoestima como la evaluación que una persona hace y mantiene habitualmente sobre sí misma, la cual refleja una actitud de aprobación o desaprobación hacia su propia persona. Según su planteamiento, la autoestima se construye a partir de la experiencia personal y de la interacción con figuras significativas, especialmente la familia en la infancia.

2.2.2.2 Factores cognitivos

Uno de los pilares fundamentales de la autoestima es la atribución de valor a los rasgos individuales. En otras palabras, el mapa cognitivo de uno mismo que estructura la autopercepción es un componente crucial de la autoestima (Pinquart y Gerke, 2019).

Por otro lado, para cultivar un adecuado desarrollo de la autoestima, es fundamental que la autoimagen tenga una base arraigada en la realidad objetiva. Las creencias y percepciones subjetivas que surgen en la mente de un individuo pueden obstaculizar sus respuestas, independientemente de su valía personal. Por lo tanto, la autoconciencia desempeña un papel fundamental tanto en el establecimiento como en el mantenimiento de un nivel saludable de autoestima (Krauss et al, 2020).

Por su parte Harris (2019) describe que es necesario identificar dos distorsiones cognitivas principales que conducen a una disminución de la autoestima. La primera es el filtrado, en el que los individuos se concentran selectivamente en los aspectos negativos de la realidad y descartan los positivos. La segunda es el razonamiento emocional, en el cual las personas creen que el mundo es caótico y se rige por sentimientos cambiantes, en lugar de leyes racionales; esto provoca que interpreten la realidad y guíen sus acciones en función de sus emociones.

2.2.2.3 Niveles de la autoestima

Autoestima alta: Implica que el individuo se respeta y se estima así mismo sin creerse perfecto ni considerarse mejor o peor que los demás. Del mismo modo reconoce sus limitaciones y espera madurar y mejorar a través del tiempo. Dicha condición se manifiesta en sentimientos genéricos de autoconfianza, valía, autonomía, fuerza y necesidad de ser útil en la sociedad (Boop, 2001, como se citó en Ramírez, 2013). Este nivel se determina en el instrumento cuando el estudiante obtiene una puntuación acumulada de 47 a 64 puntos.

Autoestima media: Es fluctuar entre sentirse apropiado e inapropiado, acertado o equivocado como persona; manifestar inconsistentemente en la conducta, algunas veces actuando prudentemente y en otras de manera insensata, reforzando con ello la incertidumbre

acerca de cómo somos fuero interno (Branden, 1999). Asimismo, Coopersmith (1995) refiere que los individuos con un nivel de autoestima medio son personas que se determinan por presentar similitud con aquellos que tienen autoestima alta, sin embargo, desarrollan conductas inapropiadas que manifiestan problemas en el autoconcepto. Las conductas de estos individuos pueden ser positivas, tales como mostrarse perseverantes y capaces de aceptar críticas, pero presentan tendencias a sentirse inseguros en la apreciación de su valor personal y también requieren de la aceptación social. Este nivel se asocia estadísticamente a puntuaciones comprendidas entre los 25 a 46 puntos en el instrumento aplicado.

Autoestima baja o negativa: Se define como una continua insatisfacción personal, el rechazo y el desprecio así mismo. El individuo carece de respeto por sí mismo, considera que su autoimagen es desagradable y desea que fuera distinto (Boop, 2001, como se citó en Ramírez, 2013). Cuantitativamente, este nivel se establece en el estudio ante puntuaciones que se ubican en el rango de 16 a 24 puntos.

2.2.2.4 Modelos teóricos de autoestima

Teoría de la autoestima de García (1998)

La autoestima es la valoración que un individuo realiza sobre sí mismo, sea positiva o negativa. Esta se construye a partir de las interpretaciones que la persona hace de sus experiencias vividas y se ve influenciada por las apreciaciones que los demás realizan sobre su comportamiento. Asimismo, se refuerza mediante las atribuciones que el individuo realiza respecto de su propia conducta. De igual manera, la autoestima se entiende como una forma de autoaceptación que implica reconocer tanto las cualidades como las limitaciones personales. Además, se fortalece cuando el individuo mantiene relaciones interpersonales positivas, lo que favorece su bienestar emocional y el incremento de sentimientos de felicidad y satisfacción.

Teoría del sociometro de Leary et al. (1995)

La autoestima funciona como un medidor interno de inclusión social. Cuando la persona siente aceptación, su autoestima aumenta, mientras cuando percibe exclusión o rechazo su autoestima disminuye. De ese modo, la autoestima cumple un papel adaptativo, ya que motiva a las personas a comportarse de manera que mantengan vínculos sociales positivos.

Teoría de la autoestima de Coopersmith (1967)

La autoestima es la evaluación constante y subjetiva que una persona hace de su propio valor, la cual se manifiesta a través de sus actitudes, palabras y conductas. No es un rasgo innato, sino una estructura que se construye desde la infancia basada en cuatro pilares: la significación (sentirse amado), la competencia (sentirse capaz), la virtud (actuar con ética) y el poder (controlar la propia vida). Este juicio personal determina si el individuo posee una alta autoestima, caracterizada por la confianza y la resiliencia, o una baja autoestima, marcada por la pasividad y el aislamiento, impactando directamente en su entorno familiar, social, escolar y laboral.

2.2.3 Relación entre Ideas irracionales y Autoestima

Perrotta (2020) indica que el bienestar psicológico de un individuo puede verse afectado por diversos conceptos ilógicos que influyen directamente en su comportamiento. Estas creencias irracionales a menudo se transmiten a través de la autoestima y se pueden observar en las emociones, pensamientos y acciones de una persona, lo que permite que otros identifiquen su estado interno. Además, estas ideas surgen de suposiciones inexactas y relaciones poco saludables, y pueden tener un impacto significativo en la vida de una persona, ya que inconscientemente puede actuar de acuerdo con estas creencias irracionales sin reconocer el impacto negativo que tiene en su vida. Asimismo, se determina que, para mantener un nivel

saludable de autoestima, resulta indispensable que las personas con creencias irracionales las sustituyan por creencias racionales. La razón es que los significados detrás de los pensamientos racionales e irracionales se entremezclan, ya que ambos evalúan los hechos reales y logran coexistir dentro de un individuo (Situmorang, 2021).

La primera idea irracional dada por Guzmán (2020), “Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”, Cladera (2012) indica que, en muchas ocasiones la búsqueda de aprobación de los demás, constantemente lleva a las personas a sacrificar su esencia personal y autenticidad. Dejando de lado quienes son verdaderamente para satisfacer las expectativas de los demás. La necesidad de aprobación aparte de generar problemas de baja autoestima también se relaciona con la presencia de depresión y ansiedad. Por otro lado, Mora y Raich (2010) manifiestan que la baja autoestima está relacionada con la dependencia, pasividad y una excesiva necesidad de aprobación, esto conlleva a buscar constantemente la opinión y aceptación de otros.

La segunda idea irracional “Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles” (Guzmán, 2020). Frost et al. (1993) refieren que el perfeccionismo se manifiesta en dos formas: el perfeccionismo adaptativo, caracterizado por estándares personales, organización, perfeccionismo orientado al yo y hacia los demás; y el perfeccionismo desadaptativo, constituido por la preocupación por los errores, críticas de los padres, expectativas de los padres y dudas sobre las acciones. Asimismo, para Burns (1980, como se citó en Molina y Saltos, 2024), el perfeccionismo inadaptado surge cuando el individuo es muy crítico consigo mismo y no se satisfacen sus demandas personales, generando resultados contraproducentes, como una baja productividad, deterioro en la salud mental, dificultades en las relaciones personales y en la autoestima.

La tercera idea irracional según Guzmán (2020) “Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”. Moreno (2009) señala que dicha creencia es irracional debido a que los individuos poseen limitaciones cognitivas y suelen actuar mediante procesos automáticos sin una intención consciente de hacer daño. Quien incurre en conductas equivocadas lo hace, por lo general, a causa del desconocimiento o de una perturbación emocional que le impide ver las consecuencias de sus actos para sí mismo y para los demás. De este modo la autoculpabilización produce síntomas de depresión, angustia o ansiedad, mientras que culpar a los demás genera ira y hostilidad, todo ello conduce a conflictos personales o sociales. Sumando a lo mencionado en relación con la autoestima, AVIFES (2021) refiere que los sentimientos de culpabilidad por los errores o malas acciones cometidas a edades tempranas pueden relacionarse a largo plazo con sentimientos habituales de inseguridad e inferioridad, así como valoraciones negativas y una baja autoestima.

La cuarta idea irracional según Guzmán (2020) “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”. Esta idea irracional en otros estudios también es considerada con el nombre de tolerancia a la frustración (Bazán, 2021). Asimismo, Ellis (1979, como se citó en Ruiz, 2023) entiende que la intolerancia a la frustración acontece de una serie de creencias irracionales sobre cómo debe ser la realidad “es terrible si no ocurre como quiero” y una fuerte resistencia a aceptar las discrepancias entre expectativa y realidad, estas creencias generan sentimientos de fracaso y una autovaloración negativa cuando la realidad no coincide con las expectativas. Una baja tolerancia a la frustración suele estar asociada a una autoestima baja, ya que el individuo se percibe incapaz de afrontar obstáculos o manejar las dificultades.

La quinta idea irracional según Guzmán (2020) “La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos”. Ellis (1962) menciona que cuando las personas asumen la responsabilidad de sus problemas emocionales, en lugar de culpar a otros o a la vida por ellos, logran el control sobre sus vidas y experimentan una vida más plena y gratificante. También Melillo (2024) habla sobre la responsabilidad emocional, refiriendo que cada individuo es el único e independiente responsable de sus emociones y estados emocionales, también indica que se debe tener el poder de satisfacer las necesidades emocionales propias en lugar de delegar dicho poder a los demás y esperar que se encarguen de dicha necesidad. Aquel que tiene responsabilidad emocional no tiene expectativas de que los demás se encarguen de su estabilidad emocional ni de su felicidad, acepta el hecho de que son independientemente responsables de lo que se desarrolla en su interior.

Por otro lado De Souza (2024) indica que el responsabilizar a alguien más por los propios fracasos o desgracias en diversos contextos no solo desvía la responsabilidad personal, sino que también protege la fragilidad del ego y emerge como un mecanismo de defensa, una estrategia para mantener la autoestima intacta y alejar la incomodidad asociada con una reflexión honesta sobre sí mismo, sin embargo esta tendencia a culpar a los demás como un mecanismo de defensa contra las sombras que rodean el Verdadero Yo es perjudicial, no solo para la salud mental, sino también para los proyectos futuros, las aspiraciones y la fuerza de voluntad.

La sexta idea irracional “Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”. Las experiencias negativas del pasado no deben condicionar permanentemente la vida de una persona. Aunque le afecte, lo sensato es aceptar y reconocer los errores cometidos y aprender de ellos, en lugar de vivir en lamentos o reproches. Lo ocurrido ya no puede cambiarse, y únicamente el presente ofrece la posibilidad real de transformación y

crecimiento personal (Guzmán, 2020). La historia vivida de cada individuo, el entorno y contexto se vinculan con el desarrollo de la personalidad, con la autoestima y con las múltiples decisiones que se toman en la vida. Las experiencias pasadas no pueden ser eliminadas, dado que forman parte del recorrido vital de cada persona. Sin embargo, es posible optar por nuevas formas de afrontamiento y construcción personal, desarrollando una autoestima saludable con independencia de los eventos adversos o difíciles experimentados en el pasado (Medialdea, 2022). Asimismo, García (2005) refiere que aquellas personas que tienen alta autoestima no emplean demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

2.3 Definición de términos básicos

Aceptación

La aceptación es la capacidad de abrazar la vida tal como es. Significa la aceptación de circunstancias tanto positivas como negativas sin intentar alterar o combatir lo que está fuera de nuestro control. Este proceso implica tolerancia y adaptación, más que resistencia (Maldonado y Barajas, 2018).

Aprobación

La aprobación es el proceso de concesión de aceptación o acuerdo, a menudo a través de un medio oficial. El acto de aprobar implica otorgar una evaluación positiva de alguien o algo, e indicar que cumple con un cierto nivel de calidad o satisfacción (Pérez, 2019).

Autoestima

La evaluación de uno mismo, acompañada de emociones de autoaceptación y valor personal, define la autoestima como positiva o negativa (Gómez et al., 2020).

Distorsión cognitiva

Las formas en que procesamos la información pueden ser erróneas y se conocen como distorsiones cognitivas. Estas distorsiones generan consecuencias negativas ya que implica una interpretación errónea de la información disponible. Por ejemplo, las distorsiones cognitivas juegan un papel crucial en el desarrollo de estados depresivos y ansiosos. Es importante tener en cuenta que todo el mundo es susceptible a las distorsiones cognitivas. Sin embargo, identificar estas distorsiones puede ayudarnos a cultivar actitudes positivas y realistas, lo que en última instancia conduce a una mente más clara (Álvarez et al., 2019).

Idea irracional

Los pensamientos que no se basan en la realidad y que provocan angustia e incomodidad emocional se denominan ideas o pensamientos irracionales. Estos pensamientos son internos e influyen en nuestras acciones y comportamiento (Tamayo, 2019).

Malestar psicológico

El concepto de malestar psicológico se refiere al grado de estrés percibido, desmoralización, inquietud e incomodidad, y puede proporcionar información sobre la percepción que uno tiene de sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos, lo que puede indicar un posible problema de salud mental (Barrantes y Balaguer, 2019).

Relación social

Las conexiones interpersonales se refieren a las diversas interacciones que ocurren entre los individuos. Estas interacciones pueden incluir personas que están muy cercanas al individuo, como la familia, los amigos y los colegas, así como aquellos con quienes mantiene una relación más tenue, como los conocidos (Chen et al., 2021).

Seguridad en sí mismo

Poseer confianza o seguridad en sí mismo implica tener un sentido de confianza en las propias capacidades, sin ser vanidoso, pero con un sentido de practicidad. Este sentido de seguridad no implica sentirse superior a los demás. Se trata de que la persona sea consciente, con paz interior, de que uno es un individuo competente (Labrague et al., 2019).

Autovaloración

Es la percepción o juicio que el individuo hace de sí mismo. Junto con los ideales, las metas y los propósitos, constituye una de las formaciones psicológicas esenciales para el desarrollo humano, porque posibilita su autorregulación al transformarse como directrices que guían la vida de las personas dentro de un entorno sociocultural específico (Bozhovich, 1976)

Capítulo III

Hipótesis y Variables

3.1 Hipótesis

3.1.1 *Hipótesis General*

Ha: Existe relación significativa entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Ho: No existe relación significativa entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

3.1.2 *Hipótesis específicas*

H1: Existe relación significativa entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Ho: No existe relación significativa entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

H2: Existe relación significativa entre perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Ho: No existe relación significativa entre perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

H3: Existe relación significativa entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Ho: No existe relación significativa entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

H4: Existe relación significativa entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

H₀: No existe relación significativa entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

H₅: Existe relación significativa entre infelicidad y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas Cusco 2023.

H₀: No existe relación significativa entre infelicidad y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

H₆: Existe relación significativa entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

H₀: No existe relación significativa entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

3.2 Especificación de variables

3.2.1 Variable 1 Ideas irracionales

Tabla 1

Operacionalización de la variable 1: Ideas irracionales

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems
Ideas Irracionales REGISTRO DE OPINIONES. FORMA A. (REGOPINA)	Las ideas irracionales se definen como pensamientos, creencias o actitudes de carácter ilógico, exagerado o distorsionado, que inciden negativamente en el bienestar emocional y en la conducta del individuo. Estas ideas no reflejan la realidad si no que distorsionan la interpretación de las situaciones, lo que conlleva a reacciones emocionales negativas desproporcionadas. (Ellis y Grieger, 1981).	Para medir la variable de Ideas irracionales, se aplicó el Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA) con 65 ítems sin embargo los 5 últimos ítems (61,62,63,64 y 65) evalúan la consistencia de las respuestas de los estudiantes. Por lo tanto, solo son 60 ítems los que evalúan las ideas irracionales (Guzmán, 2009)	1.Necesidad de aprobación: Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno. 2.Perfeccionismo: Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles. 3. Condenación: Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada. 4.Catastrofismo: Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran. 5. Infelicidad: La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos. 6. Influencia del pasado: Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.	1,7,13,19,25,31,37,43,49,55 2,8,14,20,26,32,38,44,50,56 3,9,15,21,27,33,39,45,51,57 4,10,16,22,28,34,40,46,52,58 5,11,17,23,29,35,41,47,53,59 6,12,18,24,30,36,42,48,54,60

Fuente: Elaboración propia

3.2.2 Variable 2 Autoestima

Tabla 2

Operacionalización de la variable 2: Autoestima

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Niveles	Ítems
Autoestima CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA PARA ALUMNOS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA	La autoestima es la valoración que un individuo realiza sobre sí mismo, sea positiva o negativa. Esta se construye a partir de las interpretaciones que la persona hace de sus experiencias vividas y se ve influenciada por las apreciaciones que los demás realizan sobre su comportamiento. Asimismo, se refuerza mediante las atribuciones que el individuo realiza respecto de su propia conducta. De igual manera, la autoestima se entiende como una forma de autoaceptación que implica reconocer tanto las cualidades como las limitaciones personales (García, 1998).	Para medir la variable de Autoestima, se aplicó el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria. con 19 ítems, de las cuales el ítem 3,7 y 11 pertenecen a una Escala Independiente de autocrítica cuyo objetivo no consiste medir ningún aspecto concreto de la autoestima. Sirven para controlar la tendencia que muestran los alumnos a responder los ítems del cuestionario bajo los efectos de la deseabilidad social. Por lo tanto, solo son 16 ítems los que evalúan la Autoestima de los estudiantes (García, 1998) Adaptado por Ramírez (2013).	1. Autoestima Alta 2. Autoestima media 3. Autoestima baja	1,2,4,5,6,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,19

Fuente: Elaboración propia

Capítulo IV

Metodología

4.1 Tipo y enfoque de investigación

4.1.1 Tipo

El tipo de investigación es básica, conocida también como investigación teórica, pura o fundamental porque realiza investigaciones originales, experimentales o teóricas, con la finalidad de obtener nuevos conocimientos, también analiza propiedades, estructuras y relaciones con el fin de formular y contrastar hipótesis, teorías o leyes (Valderrama, 2013).

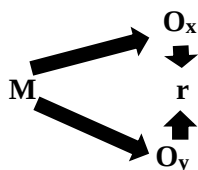
4.1.2 Enfoque

El enfoque de la investigación es cuantitativo porque utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Asimismo, el análisis estadístico permite evaluar la significancia de los resultados y determinar la existencia de relaciones entre las variables estudiadas (Hernández - Sampieri y Mendoza., 2018).

4.2 Diseño de investigación

El diseño es no experimental, transversal correlacional. El diseño de investigación no experimental indica que no se experimentará con las variables, esto quiere decir que no habrá manipulación externa, sino que se evaluará a las variables tal y como están. Es transversal porque la medición se realizó en un solo periodo de tiempo y correlacional porque se intenta demostrar la relación entre las variables estudiadas (Hernández - Sampieri y Mendoza., 2018).

El esquema es el siguiente:



Donde:

M = Estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023

O_x = Observaciones correspondientes a la variable de ideas irracionales

O_y = Observaciones correspondientes a la variable de autoestima

r = Coeficiente correlacional de las variables

4.3 Población y muestra

La población fue obtenida en base al análisis de estudiantes, determinándose 566 estudiantes en las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas del Cusco 2023.

La muestra es de tipo probabilístico aleatorio simple, en el que todos los individuos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados (Hernández - Sampieri y Mendoza., 2018), y que como indica López y Fachelli (2015), la muestra es un subconjunto de la población, siendo ésta la parte de interés para la investigación. Para ello, se aplicó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{(N - 1)E^2 + Z^2 * p * q}$$

Donde:

Z= 1,96 (95% de confianza)

N=566 (población)

p=0.5 q=0.5

E=5 % (porcentaje de error)

n=tamaño de muestra

Reemplazando en la fórmula tenemos que la muestra requerida es de:

$$Muestra = \frac{1,96^2 * 0,5 * 0,5 * 556}{(566 - 1)0,05^2 + 1,96^2 * 0,5 * 0,5} = 229,08 \sim 229 \text{ estudiantes}$$

La muestra en este caso será de 229 estudiantes, tomando en consideración los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

4.4 Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos

4.4.1 Técnicas

Encuesta. - En la presente investigación se utilizó la encuesta dirigida a los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas de Andahuaylillas con el objetivo de recabar información y recolectar datos sobre ideas irracionales y la autoestima. Los instrumentos utilizados permitieron medir dichas variables e identificar sus indicadores (Hernández - Sampieri y Mendoza., 2018). Finalmente, los datos obtenidos fueron procesados estadísticamente para la obtención de resultados.

4.4.2 Instrumentos

Ideas irracionales: Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA)

Ficha técnica

- Nombre original del instrumento: Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA)
- Autor y año: Original: Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman 1982, 1987.
- Adaptación peruana: Guzmán Grados, P. (2009).
- Objetivo del instrumento: Poner de manifiesto las ideas irracionales particulares que contribuyen, de forma encubierta, a crear y mantener el estrés y la infelicidad.
- Forma de administración: Individual o colectiva

- Tiempo de administración: Aproximadamente 20 minutos
- Población: Adolescentes
- Baremos: Altamente racional (≤ 14), racional (15-20), tendencia racional (21-24), tendencia irracional (25-28), irracional (29-33), altamente irracional (≥ 34)
- Validez: V de Aiken de 0.95
- Confiabilidad: Alfa de Cronbach de 0.61

El cuestionario REGOPINA consta de 65 ítems sin embargo los 5 últimos ítems (61,62,63,64 y 65) evalúan la consistencia de las respuestas de los estudiantes. Por lo tanto, solo son 60 ítems los que evalúan las ideas irracionales.

Autoestima: Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de enseñanza Secundaria

Ficha técnica

- Nombre original del Instrumento: Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de enseñanza Secundaria
- Autor y año: García Gómez, A. (1998)
- Adaptación peruana: Ramírez Palo, N. (2013)
- Objetivo del instrumento: Medir el nivel de autoestima en los estudiantes adolescentes.
- Forma de Administración: Individual o colectiva
- Tiempo de administración: 10 minutos.
- Población: Adolescentes de 12 a 17 años
- Baremos: Autoestima baja (16 - 24), autoestima media (25 - 46), autoestima alta (47-64)

- Validez: Validez De Aiken ($V > 0.80$)
- Confiabilidad: Alpha de Cronbach de 0.95

El cuestionario para la evaluación de la Autoestima consta de 19 ítems, de las cuales el ítem 3,7 y 11 pertenecen a una Escala Independiente de autocrítica cuyo objetivo no consiste medir ningún aspecto concreto de la autoestima. Sirven para controlar la tendencia que muestran los alumnos a responder las cuestiones del cuestionario bajo los efectos de la deseabilidad social. Por lo tanto, solo son 16 ítems los que evalúan la autoestima de los estudiantes.

4.4.3 Validez de Contenido

Validez de Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA) para la población investigada

Validez. - La validez de contenido fue evaluada por el método de Distancia Múltiple (DPP) que ayuda a medir la adecuación de los instrumentos en su capacidad de medir la variable escogida en función al juicio de expertos (De la Torre y Acostupa, 2013). Para lo cual se contó con la cooperación de cinco expertos profesionales en Psicología, quienes recibieron una hoja de preguntas orientadas a la validación con una escala de valoración del 1 al 5.

Tabla 3

Juicio de expertos, REGOPINA

Items	Expertos					Promedio
	Ps. Pamela Torres Huaman	Ps. Jhonatan Vargas Guzmán	Ps. Fabio Sanchez Flores	Ps. Roxana Paricoto Garcia	Ps.Yoshina Guevara Mora	
1	4	4	5	4	5	4.40
2	4	4	5	4	5	4.40

3	4	4	5	4	5	4.40
4	4	4	5	4	5	4.40
5	4	4	5	4	5	4.40
6	4	4	5	4	5	4.40
7	3	4	5	4	4	4.00
8	5	4	5	4	5	4.60
9	4	4	5	4	5	4.40

Nota: Datos obtenidos de la evaluación de expertos

$$DPP = \sqrt{(x_1 - Y_1)^2 + (x_2 - Y_2)^2 + \dots + (x_9 - Y_9)^2}$$

Donde:

- $X_1, X_2, \dots, X_9$ valores máximos en la escala para el ítem
- $Y_1, Y_2, \dots, Y_9$ el promedio del ítem

Reemplazando DPP para ideas irracionales:

$$DPP = \sqrt{\frac{(5 - 4.40)^2 + (5 - 4.40)^2 + (5 - 4.40)^2 + (5 - 4.40)^2 + (5 - 4.40)^2 + (5 - 4.40)^2 + (5 - 4.00)^2 + (5 - 4.60)^2 + (5 - 4.40)^2}{9}}$$

$$DPP = \sqrt{3.68}$$

$$DPP = 1,92$$

Tabla 4

Escala de Valoración de Expertos REGOPINA

Escala	Valoración	Valoración de expertos
0 – 2.4	A = Adecuación total	DPP = 1,92
2.4 – 4.8	B = Adecuación en gran medida	

4.8 – 7.2	C = Adecuación promedio
7.2 – 9.6	D = Escasa adecuación
9.6 – 12	E = Inadecuación

Nota. Escala valorativa extraída de De la Torre y Acostupa (2013)

Teniendo como resultado $DPP = 1,92$ podemos observar en la tabla de escala valorativa que se encuentra en el rango A, lo cual nos indica que el instrumento tiene Adecuación total por lo tanto es apto para ser utilizado en la muestra de la investigación.

Validez del Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de enseñanza Secundaria para la población investigada

Validez. - La validez de contenido fue evaluada por el método de Distancia Múltiple (DPP) que ayuda a medir la adecuación de los instrumentos en su capacidad de medir la variable escogida en función al juicio de expertos. (De la Torre y Acostupa, 2013). Para lo cual se contó con la cooperación de cinco expertos profesionales en Psicología, quienes recibieron una hoja de preguntas orientadas a la validación con una escala de valoración del 1 al 5.

Tabla 5

Juicio de expertos, Autoestima

Items	Expertos					Promedio
	Ps. Pamela Torres Huaman	Ps. Jhonatan Vargas Guzmán	Ps. Favio Sanchez Flores	Ps. Roxana Paricoto Garcia	Ps.Yoshina Guevara Mora	
1	4	4	5	4	5	4.40
2	4	4	5	4	5	4.40
3	5	4	5	4	5	4.60

4	5	4	5	4	5	4.60
5	4	5	5	4	5	4.60
6	4	4	5	4	5	4.40
7	4	4	4	4	5	4.20
8	4	4	5	4	5	4.40
9	4	4	5	4	5	4.40

Nota: Datos obtenidos de la evaluación de expertos

$$DPP = \sqrt{(x_1 - Y_1)^2 + (x_2 - Y_2)^2 + \dots + (x_9 - Y_9)^2}$$

Donde:

- $X_1, X_2, \dots, X_9$ valores máximos en la escala para el ítem
- $Y_1, Y_2, \dots, Y_9$ el promedio del ítem

Reemplazando DPP para autoestima:

$$DPP = \sqrt{\frac{(5 - 4.40)^2 + (5 - 4.40)^2 + (5 - 4.60)^2 + (5 - 4.60)^2 + (5 - 4.60)^2 + (5 - 4.40)^2 + (5 - 4.20)^2 + (5 - 4.40)^2 + (5 - 4.40)^2}{9}}$$

$$DPP = \sqrt{2.92}$$

$$DPP = 1,71$$

Tabla 6

Escala de valoración de expertos, Cuestionario de Autoestima

Escala	Valoración	Valoración de expertos
0 – 2.4	A = Adecuación total	DPP = 1,71
2.4 – 4.8	B = Adecuación en gran medida	

4.8 – 7.2	C = Adecuación promedio
7.2 – 9.6	D = Escasa adecuación
9.6 – 12	E = Inadecuación

Nota. Escala valorativa extraída de De la Torre y Acostupa (2013)

Teniendo como resultado $DPP = 1,71$ podemos observar en la tabla de escala valorativa que dicho valor se encuentra en el rango A, lo cual nos indica que el instrumento tiene Adecuación total por lo tanto es apto para ser utilizado en la muestra de la investigación.

4.4.4 Confiabilidad por Alfa de Cronbach

Confiabilidad de Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA) para la población investigada

Para determinar la confiabilidad del instrumento Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA) se realizó una prueba piloto con 30 estudiantes, en la cual se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,758, este valor indica que la prueba tiene una confiabilidad aceptable, además manifiesta que los ítems están relacionados entre sí de manera consistente.

Tabla 7

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,758	60

Nota: Extraído de resultados SPSS

Confiabilidad del Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de enseñanza Secundaria para la población investigada

Para determinar la confiabilidad del cuestionario para la evaluación de autoestima se realizó una prueba piloto con 30 estudiantes, en la cual se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,778,

este valor indica que la prueba tiene una confiabilidad aceptable, además manifiesta que los ítems están relacionados entre sí de manera consistente.

Tabla 8

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,778	16

Nota: Extraído de resultados SPSS

4.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

La investigación se realizó con la autorización de los directivos de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, a quienes se presentó el proyecto de investigación con la finalidad de obtener la aprobación de ambas instituciones y aplicar las herramientas correspondientes. Posteriormente, se utilizó el programa Microsoft Excel para el vaciado de datos, los cuales seguidamente se exportaron al programa estadístico **SPSS versión 22**. Luego, se ejecutó la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, obteniendo que los datos no pertenecen a una distribución normal. Debido a esta condición no paramétrica, se optó por emplear el estadístico Rho de Spearman. Después se realizó el análisis estadístico descriptivo e inferencial para procesar la información recolectada en la investigación. A partir de ello, se realizaron las correspondientes interpretaciones, discusiones, conclusiones y recomendaciones finales.

4.6 Matriz de consistencia

Tabla 9

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES Y NIVELES	METODO LOGÍA
Problema general: ¿Cuál es la relación entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023? Problemas específicos: ¿Cuáles son los niveles de ideas irracionales en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023? ¿Cuáles son los niveles de autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023? ¿Cuál es la relación entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023? ¿Cuál es la relación entre	Objetivo general: Determinar la relación entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Objetivos específicos: Especificar los niveles de ideas irracionales en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Especificar los niveles de autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Identificar la relación entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Identificar la relación entre perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas	Hipótesis general: Ha: Existe relación significativa entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Ho: No existe relación significativa entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Hipótesis específicas: H1: Existe relación significativa entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Ho: No existe relación significativa entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. H2: Existe relación significativa entre perfeccionismo y	VARIABLE 1 Ideas irracionales VARIABLE 2 Autoestima	- Necesidad de aprobación - Perfeccionismo - Condenación - Catastrofismo - Infelicidad - Influencia del pasado Niveles - Autoestima alta - Autoestima media - Autoestima baja	ENFOQUE: Cuantitativo (Hernández - Sampieri y Mendoza., 2018) TIPO: Investigación científica de tipo básica. (Valderrama, 2013) DISEÑO: No experimental, transversal correlacional (Hernández - Sampieri y Mendoza., 2018) POBLACIÓN: 566 estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. MUESTRA: 229

perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?	Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	estudiantes
¿Cuál es la relación entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?	Identificar la relación entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	Ho: No existe relación significativa entre perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	Se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio simple (Hernández - Sampieri y Mendoza., 2018)
¿Cuál es la relación entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?	Identificar la relación entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	H3: Existe relación significativa entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	
¿Cuál es la relación entre la infelicidad y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?	Identificar la relación entre infelicidad y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	Ho: No existe relación significativa entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	
¿Cuál es la relación entre la influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?	Identificar la relación entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	H4: Existe relación significativa entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	
¿Cuál es la relación entre la influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023?	Identificar la relación entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	Ho: No existe relación significativa entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	
		H5: Existe relación significativa entre infelicidad y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.	
		Ho: No existe relación significativa entre infelicidad y autoestima en estudiantes de las	

Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

H6: Existe relación significativa entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Ho: No existe relación significativa entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Nota. Elaboración propia

Capítulo V

Resultados

5.1 Descripción Sociodemográfica de la Investigación

Los datos recopilados de la encuesta se consideraron con el único objetivo de tener más información de la población en estudio, se tomaron en cuenta los siguientes datos: sexo y edad.

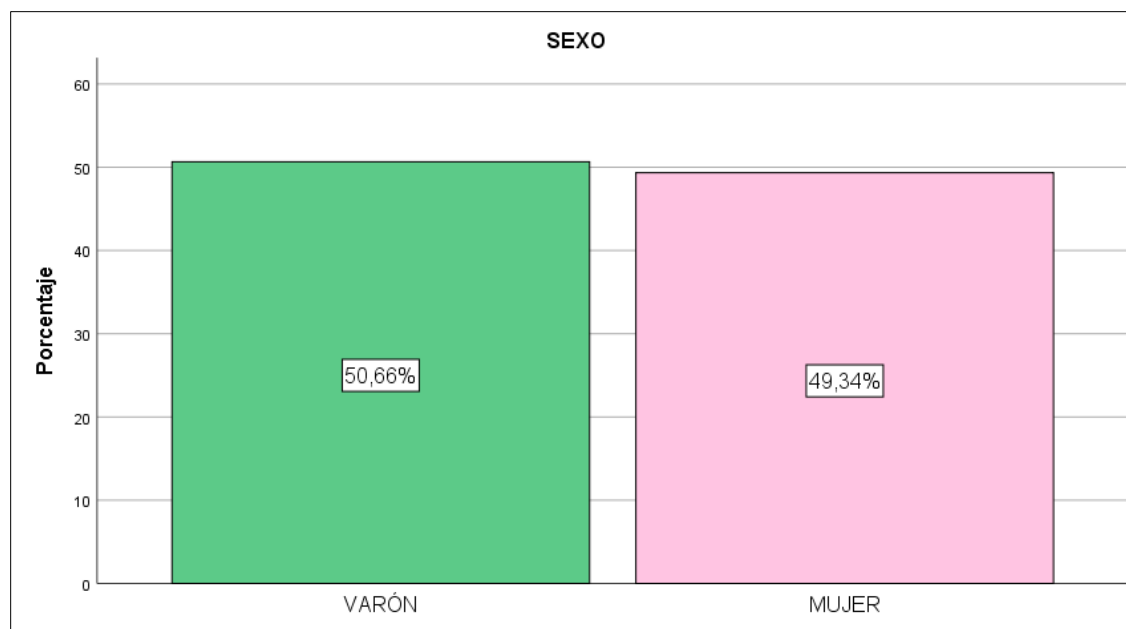
Tabla 10

Distribución de la muestra según sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Varón	116	50,7
Mujer	113	49,3
Total	229	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 10 se observa la distribución de los datos según el sexo. Dando a conocer que la cantidad de estudiantes mujeres es 113 y teniendo como cantidad mayor a los varones con un número de 116 estudiantes.

Figura 2*Distribución de muestra por sexo*

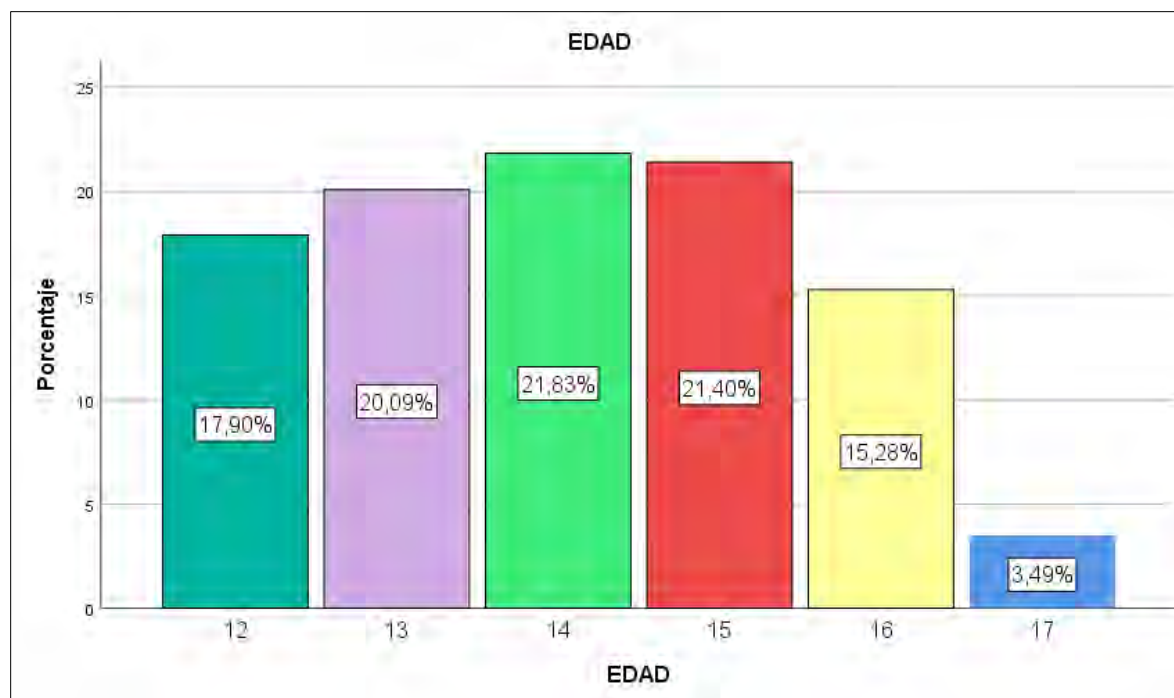
Nota: Elaboración propia

En la figura 2 se puede observar que el 50.66% de la muestra son estudiantes varones y el 49.34% son mujeres, teniendo como mayor porcentaje la población de estudiantes varones.

Tabla 11*Distribución de muestra por edad*

EDAD			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	12	41	17,9
	13	46	20,1
	14	50	21,8
	15	49	21,4
	16	35	15,3
	17	8	3,5
	Total	229	100,0

Nota: Elaboración propia

Figura 3*Distribución de muestra por edad*

Nota: Elaboración propia

En la figura 3 se puede apreciar que el 17,90% son estudiantes de 12 años, 20,09% de 13 años, el 21,83% de 14 años, 21,40% de 15 años, 15,28% de 16 años y el 3,49% de 17 años de edad. Concluyendo que el mayor porcentaje está en los estudiantes de 14 años y como menor porcentaje de 17 años.

5.2 Estadística descriptiva aplicada al estudio

Tabla 12

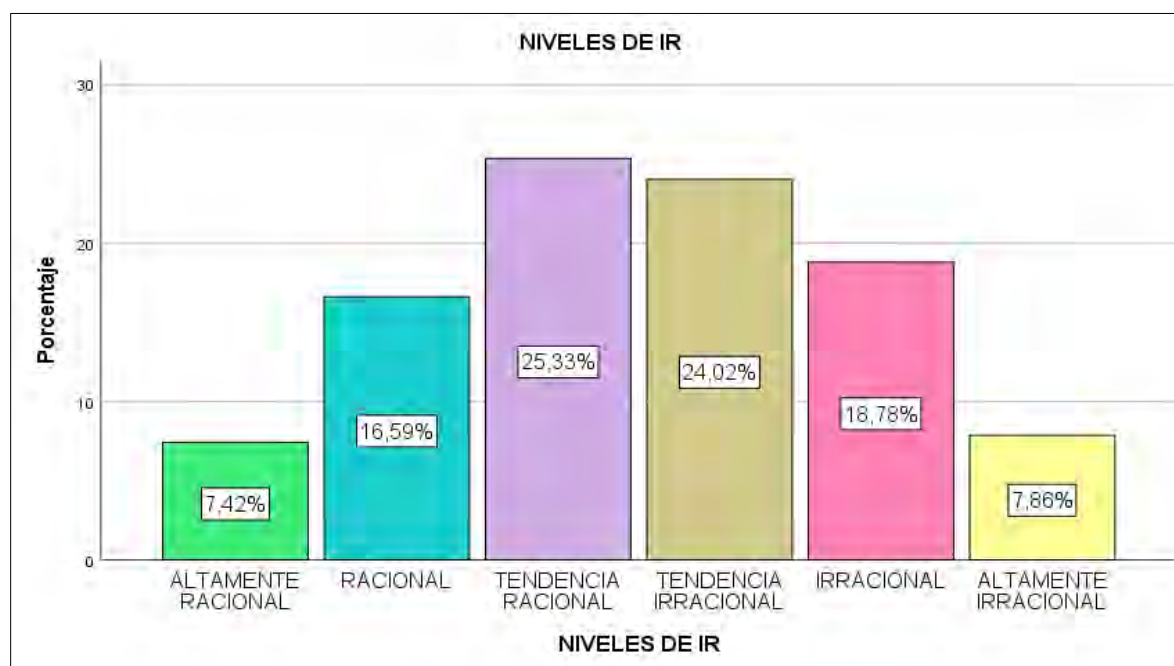
Niveles de Ideas irracionales

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Altamente Racional	17	7,4
Racional	38	16,6
Tendencia Racional	58	25,3
Tendencia Irracional	55	24,0
Irracional	43	18,8
Altamente Irracional	18	7,9
Total	229	100,0

Nota: Elaboración propia

Figura 4

Niveles de Ideas irracionales



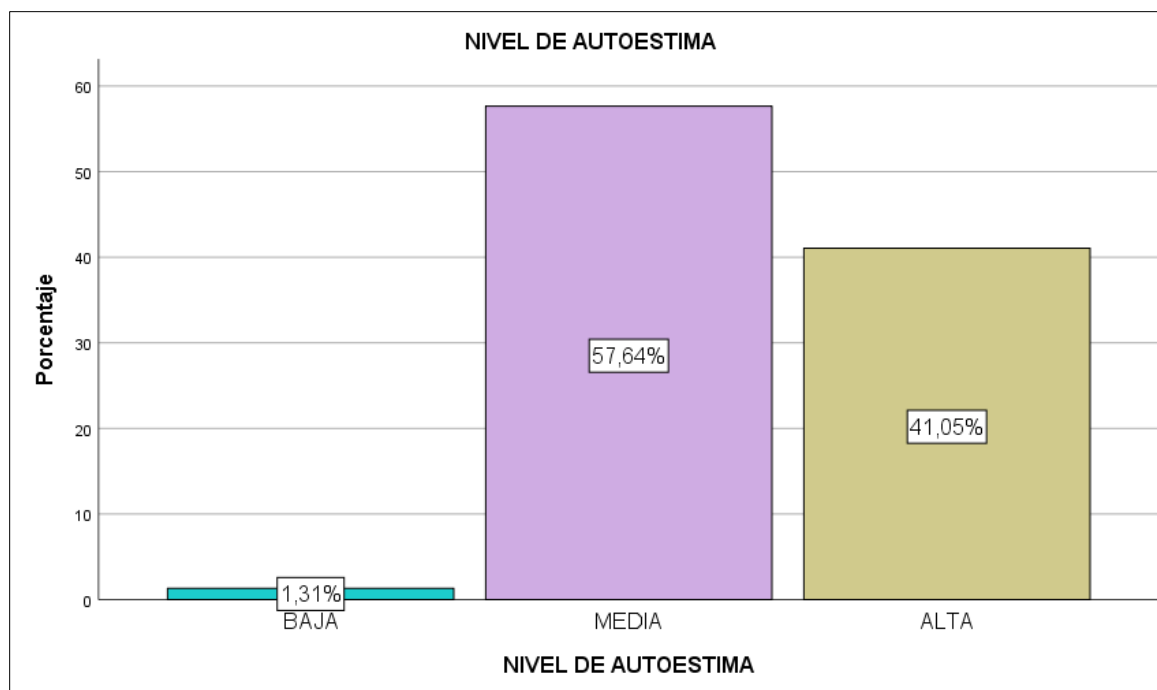
En la tabla 12 y en la figura 4 podemos observar que el 7,42% de estudiantes de la población muestral tienen nivel altamente racional en la variable ideas irracionales, mientras que el 16,59% de estudiantes tienen nivel racional, el 25,33% presentan nivel tendencia racional, 24,02% nivel tendencia irracional, 18,78% nivel irracional y 7,86% de los estudiantes tienen nivel altamente irracional. En conclusión, el mayor porcentaje fue el 25,33% de los estudiantes con un nivel de tendencia racional, seguido del 24,02% que presentan nivel tendencia irracional.

Tabla 13

Niveles de Autoestima

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Baja	3	1,3
Media	132	57,6
Alta	94	41,0
Total	229	100,0

Nota: Elaboración propia

Figura 5*Niveles de autoestima*

Nota: Elaboración propia

En la tabla 13 y en la figura 5 se puede apreciar que el 1,31% de los estudiantes presentan autoestima baja, el 57,64% autoestima media y el 41,05% presentan autoestima alta. Teniendo como mayor porcentaje los estudiantes que tienen autoestima media con un 57,64%.

5.3 Estadística inferencial aplicada al estudio

5.3.1 Prueba de normalidad

Para identificar las pruebas estadísticas apropiadas, se realiza un análisis de normalidad en la distribución de los datos mediante la prueba de Klamogorov – Sminov, partiendo de las siguientes hipótesis:

- Ha: los datos no presentan distribución normal
- Ho: los datos presentan distribución normal

Criterio de decisión:

- Se acepta la H_a si $\text{sig.} < 0.05$ (los datos no tienen una distribución normal).
- Se acepta la H_o si $\text{sig.} > 0.05$ (los datos tienen una distribución normal).

Tabla 14*Prueba de Normalidad de los instrumentos*

Pruebas de normalidad			
Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	Gl	Sig.
IDEAS IRRACIONALES	,069	229	,010
AUTOESTIMA	,065	229	,022

Nota: Elaboración propia

Tabla 15*Prueba de Normalidad de Dimensiones*

Kolmogorov-Smirnov			
	Estadístico	Gl	Sig.
Necesidad de aprobación	,114	229	,000
Perfeccionismo	,102	229	,000
Condenación	,151	229	,000
Catastrofismo	,161	229	,000
Infelicidad	,131	229	,000
Influencia del pasado	,114	229	,000

Nota: Elaboración propia

Tomando en cuenta los resultados obtenidos de la prueba de normalidad, se observa que los datos no presentan una distribución normal, puesto que los niveles de significancia son

inferiores a 0,05, por ende, se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna. Siendo así se afirma que tanto como la variable ideas irracionales y sus dimensiones como la variable autoestima no presentan una distribución normal, Por ello se optó por utilizar métodos estadísticos no paramétricos, siendo el coeficiente de correlación de Rho de Spearman la herramienta seleccionada para llevar a cabo el análisis de las hipótesis planteadas.

Análisis de Relación de Hipótesis General

Ha: Existe relación significativa entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023

Ho: No existe relación significativa entre ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Tabla 16

Correlación de Ideas irracionales y Autoestima

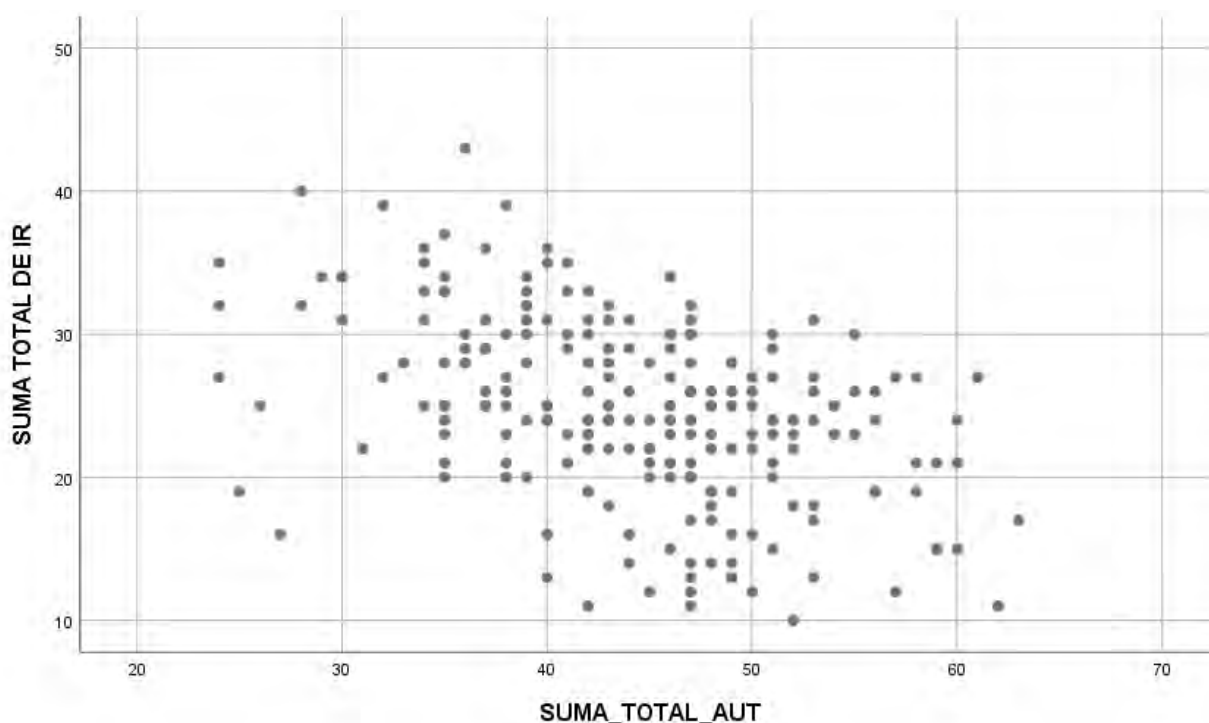
		Autoestima
Ideas Irracionales	Coeficiente de correlación	-,449**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	229

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Elaboración propia

Figura 6

Dispersión entre ideas irracionales y autoestima



En la tabla 16 y en la figura 6 se observa un valor de significancia de 0.000 ($P < 0.01$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Además, considerando que el valor de Rho de Spearman es -0.449 , se afirma que existe una correlación negativa moderada entre ideas irracionales y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de ideas irracionales, menor nivel de autoestima.

Análisis de Relación de hipótesis específicas

Primera hipótesis específica

H1: Existe relación significativa entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco2023.

H₀: No existe relación significativa entre necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco2023.

Tabla 17

Correlación de Necesidad de aprobación y Autoestima

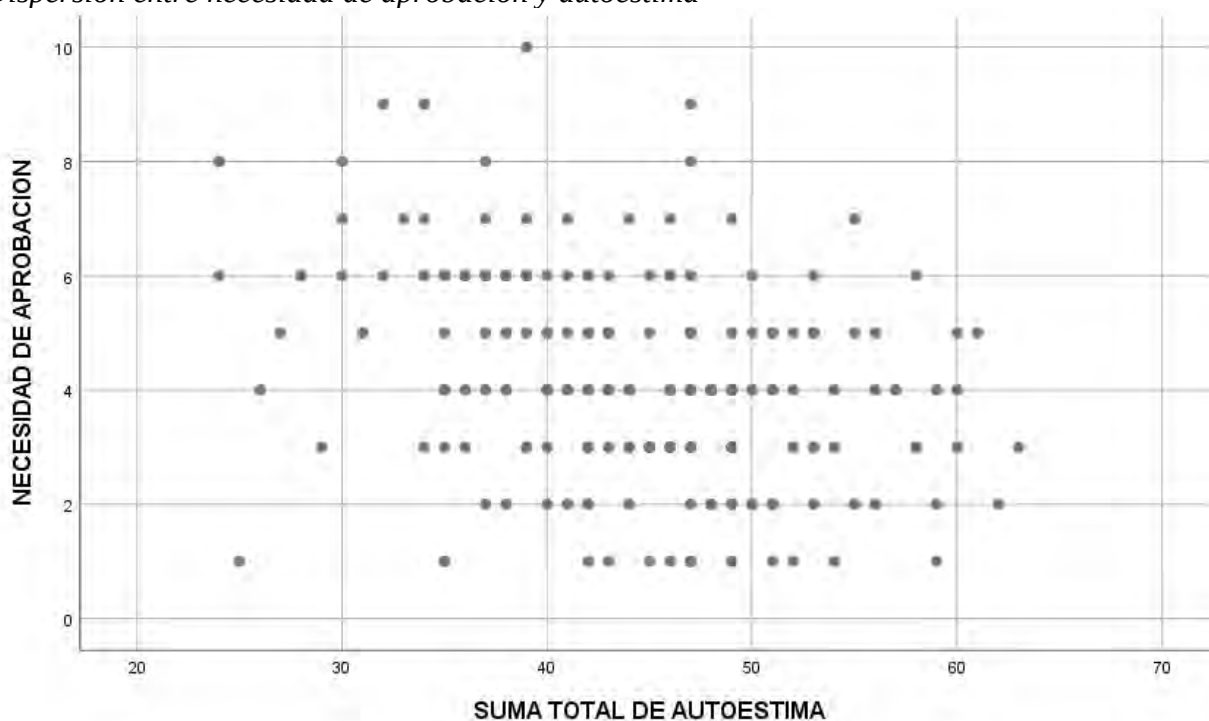
		Autoestima
Necesidad de aprobación	Coefficiente de correlación	-,375**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	229

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Elaboración propia

Figura 7

Dispersión entre necesidad de aprobación y autoestima



Los valores que muestra la tabla 17 y la figura 7 se observa un valor de significancia 0.000 ($P < 0.01$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Además, considerando que el valor de Rho de Spearman es -0.375 , se afirma que existe una correlación negativa baja entre la dimensión necesidad de aprobación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional necesidad de aprobación en los estudiantes, menor nivel de autoestima.

Segunda hipótesis específica

H2: Existe relación significativa entre perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco2023.

Ho: No existe relación significativa entre perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco2023.

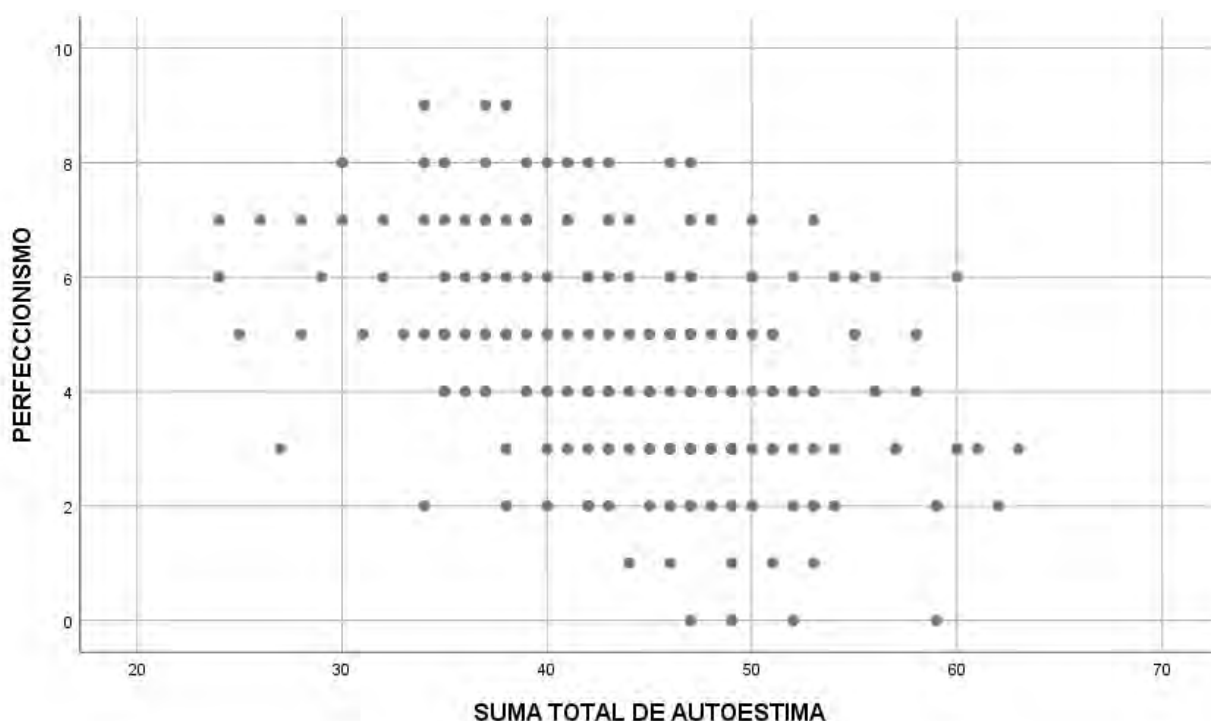
Tabla 18

Correlación de Perfeccionismo y Autoestima

		Autoestima
Perfeccionismo	Coeficiente de correlación	-,331**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	229

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Elaboración propia

Figura 8*Dispersión entre Perfeccionismo y Autoestima*

En la tabla 18 y la figura 8 se observa un valor de significancia 0.000 ($P < 0.01$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Además, considerando que el valor de Rho de Spearman es -0.331 , se afirma que existe una correlación negativa baja entre la dimensión perfeccionismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional perfeccionismo en los estudiantes, menor nivel de autoestima.

Tercera hipótesis específica

H3: Existe relación significativa entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distritode Andahuaylillas, Cusco 2023.

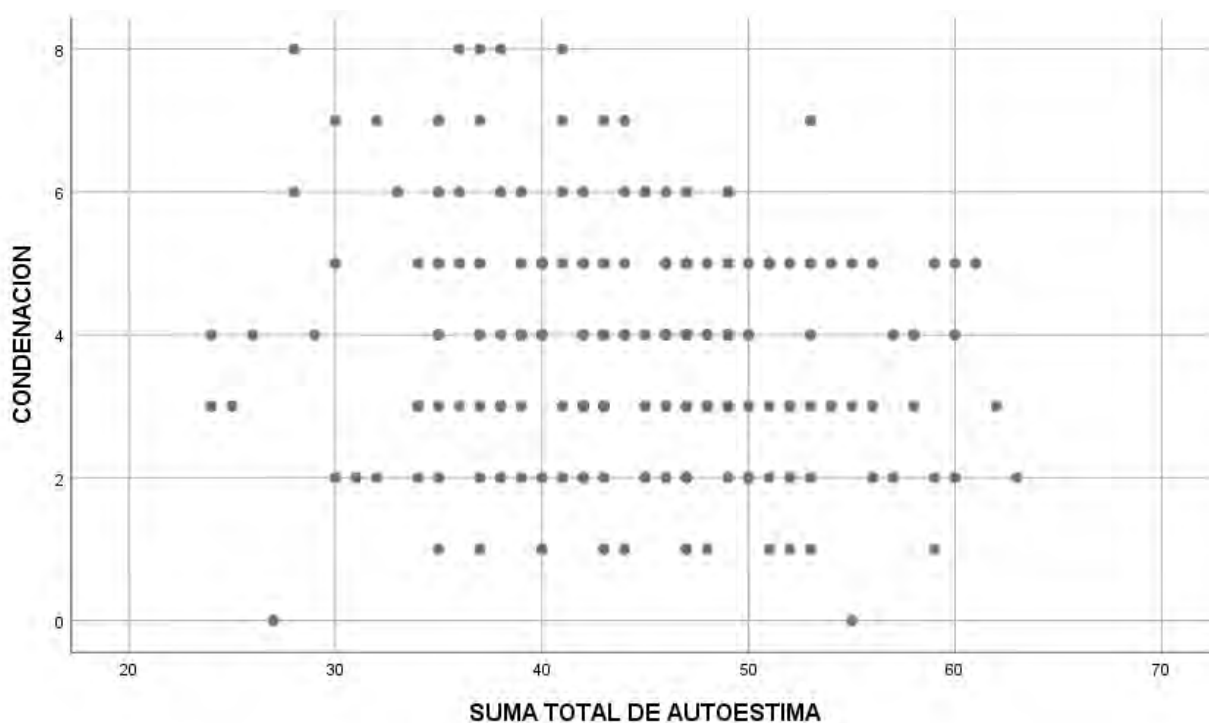
Ho: No existe relación significativa entre condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distritode Andahuaylillas, Cusco 2023.

Tabla 19*Correlación de Condenación y Autoestima*

		Autoestima
Condenación	Coeficiente de correlación	-,164*
	Sig. (bilateral)	,013
	N	229

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05(bilateral).

Nota: Elaboración propia

Figura 9*Dispersión entre Condenación y Autoestima*

En la tabla 19 y la figura 9 se observa un valor de significancia 0.013 ($P < 0.05$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Además, considerando que el valor de Rho de Spearman es -0.164 , se afirma que existe una correlación negativa muy baja

entre la dimensión condenación y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional condenación en los estudiantes, menor nivel de autoestima.

Cuarta hipótesis específica

H4: Existe relación significativa entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco2023.

Ho: No existe relación significativa entre catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco2023.

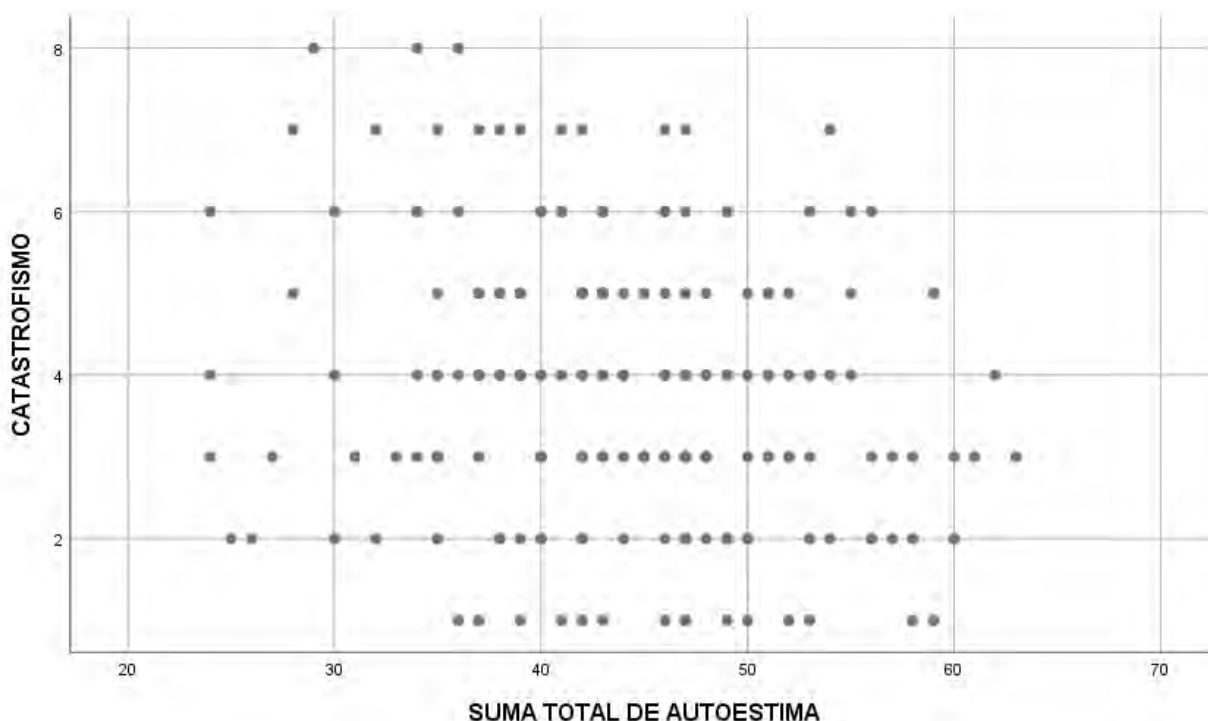
Tabla 20

Correlación de Catastrofismo y Autoestima

		Autoestima
Catastrofismo	Coefficiente de correlación	-,199**
	Sig. (bilateral)	,003
	N	229

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01(bilateral).

Nota: Elaboración propia

Figura 10*Dispersión entre Catastrofismo y Autoestima*

En la tabla 20 y la figura 10 se observa un valor de significancia 0.003 ($P < 0.01$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Además, considerando que el valor de Rho de Spearman es -0.199 , se afirma que existe una correlación negativa muy baja entre la dimensión catastrofismo y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional catastrofismo en los estudiantes, menor nivel de autoestima.

Quinta hipótesis específica

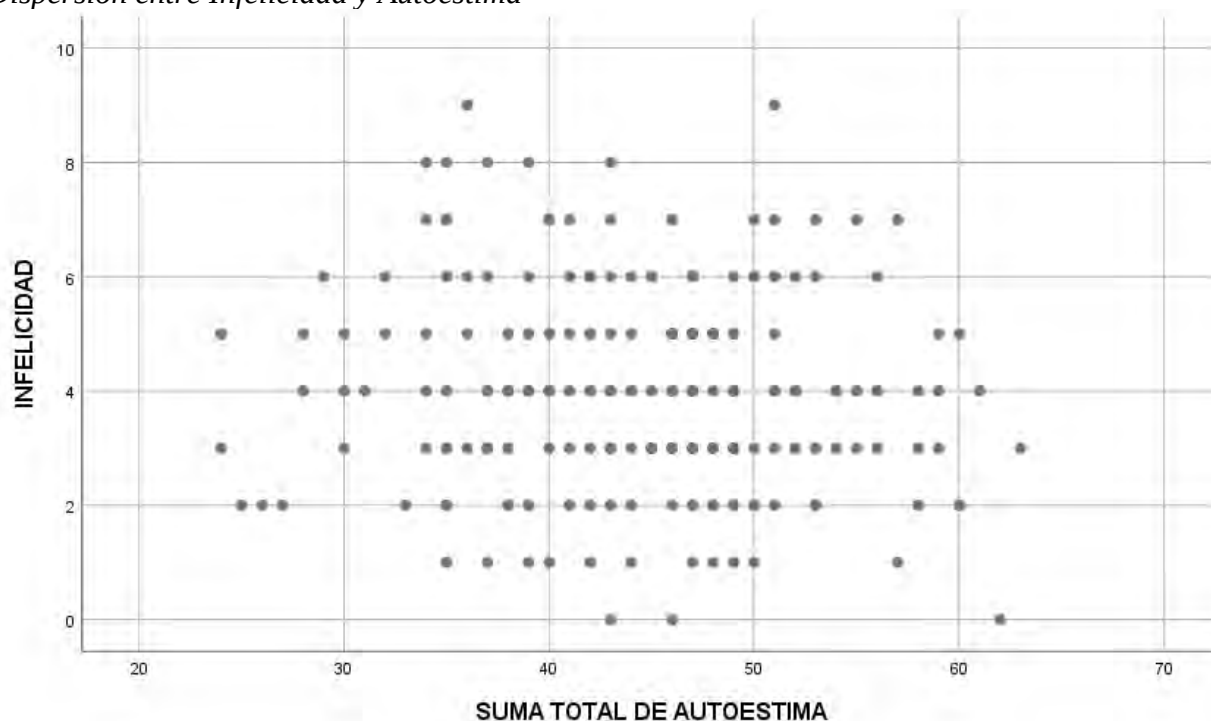
H5: Existe relación significativa entre infelicidad y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

H0: No existe relación significativa entre infelicidad y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Tabla 21*Correlación de Infelicidad y Autoestima*

		Autoestima
INFELICIDAD	Coefficiente de correlación	-,074
	Sig. (bilateral)	,266
	N	229

Nota: Elaboración propia

Figura 11*Dispersión entre Infelicidad y Autoestima*

En la tabla 21 y la figura 11 se observa un Rho de Spearman = - 0.074 sin embargo el valor de significancia es de 0.266 ($P > 0.05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. Es decir, no existe relación significativa entre la dimensión infelicidad y

autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Sexta hipótesis específica

H6: Existe relación significativa entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Ho: No existe relación significativa entre influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.

Tabla 22

Correlación de Influencia del pasado y Autoestima

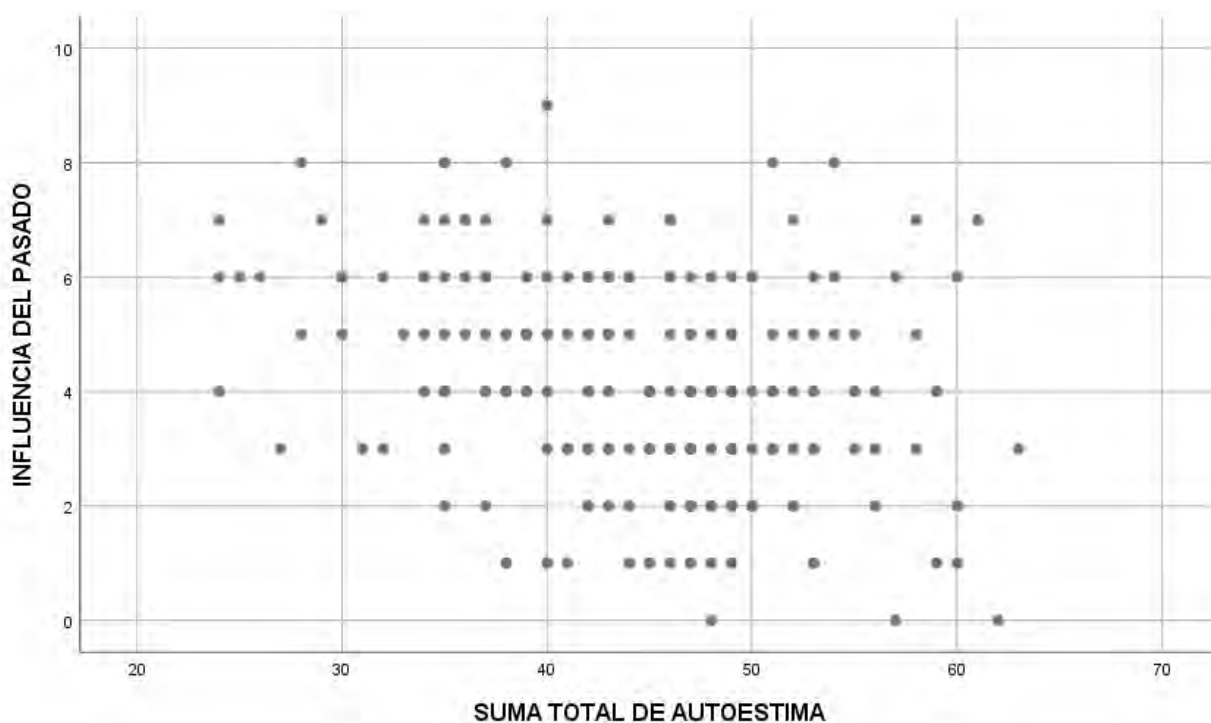
		Autoestima
Influencia del pasado	Coefficiente de correlación	-,306**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	229

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01(bilateral).

Nota: Elaboración propia

Figura 12

Dispersión entre Influencia del pasado y Autoestima



En la tabla 22 y la figura 12 se observa un valor de significancia de 0.000 ($P < 0.01$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Además, considerando que el valor de Rho de Spearman es -0.306 , se afirma que existe una correlación negativa baja entre la dimensión influencia del pasado y autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional influencia del pasado en los estudiantes, menor nivel de autoestima.

Capítulo VI

6.1 Discusión

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar la relación entre las ideas irracionales y la autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco - 2023. Los resultados obtenidos a través del estadístico no paramétrico de Rho de Spearman mostraron una correlación negativa moderada y significativa entre ambas variables ($Rho = -0,449$; $p = 0,000$). Esto implica que, a mayor nivel de ideas irracionales, menor nivel de autoestima, y viceversa; a menor nivel de ideas irracionales, mayor nivel de autoestima.

Estos resultados se asemejan con lo hallado por Bazán (2021) en su investigación titulada: “Creencias irracionales y autoconcepto en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de San Juan de Lurigancho, Lima 2019”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las creencias irracionales y el autoconcepto. Concluyendo una correlación negativa moderada y significativa entre dichas variables ($Rho = -0,394$, $p < 0,001$). Es decir, que, a mayores niveles de creencias irracionales, menor el nivel de autoconcepto y viceversa. Asimismo, concuerdan con los resultados de Suclupe (2018) quien investigó la relación entre creencias irracionales e imagen corporal en estudiantes de educación secundaria, donde se obtuvo que si existe correlación positiva moderada significativa entre ambas variables ($Rho = 0,250$ y $p = < 0,01$). Concluyendo que, a mayores creencias irracionales, mayor disconformidad corporal en las estudiantes, por lo contrario, a menores pensamientos irracionales, menor insatisfacción con la apreciación de su cuerpo. También el estudio realizado por Quiñones (2020) titulada “Ideas Irracionales y Autoconcepto en adolescentes de una congregación presbiteriana de Lima, 2020”, tuvo como objetivo general determinar la relación

entre Ideas Irracionales y Autoconcepto. Concluyendo una correlación negativa y significativa entre dichas variables ($Rho = -0.157, p < 0,05$). Es decir, que, a mayores niveles de creencias irracionales, menor el nivel de autoconcepto y viceversa.

Por el contrario, Collantes y Salas (2019) en su investigación titulada “Creencias Irracionales y Autoestima en adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca” tuvieron como objetivo determinar la relación entre creencias irracionales y autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca. Donde determinaron que no existe correlación entre ambas variables.

Estos resultados se sustentan teóricamente con el modelo de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Ellis (1995), la cual sostiene que las creencias irracionales distorsionan la percepción de la realidad y generan consecuencias emocionales negativas que afectan la autoestima. De igual forma, Situmorang (2021) afirma que los pensamientos racionales e irracionales coexisten y se entremezclan en la mente de una persona al evaluar la realidad. En los adolescentes, esto puede explicar que sus esquemas cognitivos no son totalmente disfuncionales ni totalmente saludables, sino que ambos tipos de pensamientos interactúan constantemente. Por lo tanto, cuando las ideas irracionales adquieren mayor peso, debilitan de forma directa la autoestima del estudiante. Por ello para mantener un nivel saludable de autoestima, es indispensable sustituir las creencias irracionales por creencias racionales. Mientras que Perrotta (2020), sostiene que el bienestar psicológico puede verse afectado por diversos conceptos ilógicos que influyen directamente en el comportamiento de las personas. Asimismo, el autor señala que estas ideas irracionales se manifiestan en la autoestima y pueden observarse a través de las emociones, pensamientos y comportamientos del individuo permitiendo que su estado interno sea identificado por quienes lo rodean.

Por otro lado, Krauss et al. (2020) sostienen que, para el desarrollo de una autoestima saludable, es fundamental que la autoimagen se sustente en hechos de la realidad objetiva. Además, los autores indican que las creencias y percepciones subjetivas que surgen en la mente del individuo generan que sus respuestas y conductas sean obstaculizadas, sin importar qué tan capaz o valioso sea en la realidad. Por lo tanto, la autoconciencia es un pilar fundamental para establecer y mantener una autoestima óptima. Dicha perspectiva teórica evidencia cómo las ideas irracionales obstaculizan la valoración personal del estudiante.

Respecto al primer objetivo específico fue especificar niveles de ideas irracionales en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Se obtuvo que el 25.3% de los estudiantes presentan un nivel de tendencia racional, seguido por un 24.0% con tendencia irracional, un 18.8% en nivel irracional, un 16.6% en nivel racional, un 7.9% en nivel altamente irracional y un 7.4% en nivel altamente racional. Concluyendo que se evidencia un ligero predominio de tendencia racional sin embargo los porcentajes de tendencia irracional son significativos.

Los resultados se asemejan a lo investigado por Cereceda (2019) en su investigación titulada: Ideas Irracionales en estudiantes de educación Secundaria de Tercero, Cuarto y Quinto de un colegio Público del Departamento del Cusco - 2018, donde un 28,6% de los estudiantes se encuentran en tendencia racional y un 14, 3% en tendencia irracional. Por otro lado, Bazán (2019) en su investigación titulada: “Creencias irracionales y autoconcepto en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de San Juan de Lurigancho, Lima 2019”, identifico que la mayoría de la muestra se ubica en la categoría tendencia irracional con 32.6% y tendencia racional con un 28,8%. De igual manera Rodas (2018) en su investigación “Ideas irracionales y depresión” encontró alta prevalencia de ideas irracionales, 100% en dimensión afectiva, 92% familiar y 81% social.

Lo mencionado se refuerza con el sustento teórico de Ellis y Grieger (1981) definen las ideas irracionales como creencias ilógicas y exageradas que distorsionan la interpretación de la realidad las cuales pueden causar problemas emocionales y de comportamiento. Bajo esta premisa se puede inferir que aquellos estudiantes ubicados en la tendencia irracional poseen una vulnerabilidad latente a distorsionar la realidad ante eventos estresantes o adversos, lo que podría desencadenar el sufrimiento emocional y las conductas desadaptativas que describen los autores. Por el contrario, los estudiantes en la tendencia racional evidencian un repertorio de flexibilidad cognitiva en desarrollo, el cual actúa teóricamente, como un factor protector que propicia su bienestar y salud mental.

Asimismo, Turner y Davis (2019) señalan que frente a eventos adversos o de tensión, las ideas irracionales pueden originar situaciones de conflicto. Para disminuir el malestar que esto produce, el individuo tiende a sustituir la valoración que realiza de la situación por otra que le resulte más aceptable. Además, debido a que las personas buscan mantener coherencia entre sus pensamientos y acciones, suelen percibir que sus actitudes y creencias son manifestaciones naturales de su comportamiento. Por ello, aunque muchas personas mantienen este tipo de ideas irracionales, muchas veces lo normalizan y sostienen a lo largo del tiempo influenciadas por su educación y por el contexto social en el que se desenvuelven. Asimismo, Balkis y Duru (2019) señalan que estas ideas irracionales son frecuentemente inculcadas en los individuos por sus familias y la sociedad a la que pertenecen. Además, refieren que algunas personas tienden a aferrarse a estas ideas irracionales como parte fundamental de su identidad. En esta etapa del desarrollo, los adolescentes se encuentran construyendo su identidad, lo que los vuelve más vulnerables a internalizar estos sesgos como verdades absolutas sobre sí mismos.

Por otro lado, frente a las creencias irracionales la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) propuesta por Ellis (1992) menciona que las emociones y comportamientos son el

resultado directo de nuestros pensamientos y creencias. En esta etapa de desarrollo, las ideas irracionales que distorsionan la interpretación de la realidad actúan como un factor de vulnerabilidad que afecta directamente la autoestima de los adolescentes. Este fenómeno se agrava cuando los estudiantes procesan las demandas escolares, familiares y sociales mediante un pensamiento rígido, transformando las críticas del entorno o los fracasos académicos en mandatos absolutistas que vulneran su autovaloración.

Respecto al segundo objetivo específico fue especificar niveles de autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Se encontró que el 57.6% de los estudiantes presenta un nivel de autoestima media, seguido por un 41.0% con autoestima alta y un 1.3% con autoestima baja.

Estos resultados son similares al estudio de Condori (2021) en su investigación titulada: Nivel de autoestima de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Integrada “Manuel Gonzales Prada” Ccolccabamba - Sucre - Ayacucho, donde se evidenció que la mayoría de los estudiantes, el 85.3%, presentaba un nivel medio de autoestima. De igual manera, Tarco (2024) en su investigación titulada “Resiliencia en la autoestima en estudiantes de secundaria de VII ciclo de una institución educativa pública, Calca, Cusco” evidenció que el 81.1% de estudiantes se encuentran en proceso de consolidación de su autoestima. Aquino (2024) en su investigación titulada “Autoestima y estrés académico en estudiantes de una academia preuniversitaria de la ciudad del Cusco” encontró que el 40.8% de los estudiantes preuniversitarios tienen autoestima promedio.

Sin embargo, otros estudios muestran diferencias significativas, Cordero (2018) en su investigación con título: Nivel de Autoestima en los adolescentes del nivel Secundaria de la Institución Educativa “Fe y Alegría” N° 50 del distrito San Juan Bautista - Ayacucho, 2017. Obtuvo resultados donde el 59.5% de los adolescentes se ubicaban en el nivel de autoestima

elevada, el 34.7% en nivel medio y el 4.8% en nivel bajo. Igualmente, en el estudio realizado por Llamazares y Urbano (2020) en su investigación titulada “Autoestima y Habilidades Sociales en adolescentes”, se encontró que la mayoría de adolescentes presentan una autoestima alta, siendo el porcentaje de 64.6%. Por otro lado, está la investigación de Salgado y Lima (2024) en su investigación titulada “Autoestima y Habilidades Sociales en adolescentes de la unidad educativa de Latacunga”, donde se obtuvo un predominio de autoestima baja en el 42% de todos los adolescentes en evaluación.

Lo mencionado se refuerza, en lo planteado por Branden (1999), quien describe este nivel como un estado de fluctuación constante, donde la persona transita entre sentirse apropiado e inapropiado, acertado o equivocado. En el contexto escolar, esta ambivalencia cognitiva se puede traducir en conductas inconsistentes que alimentan la incertidumbre sobre su propio valor. Asimismo, se complementa con la postura de Coopersmith (1995) quien indica que estos individuos con autoestima media simulan características de una autoestima alta, como la perseverancia o la apertura a las críticas; sin embargo, coexisten con tendencias a sentirse inseguros en la apreciación de su valor personal y una dependencia de la aceptación social. Además, también desarrollan conductas inapropiadas que manifiestan problemas en el autoconcepto.

Por otro lado, García y Cabezas (1998), sostienen que la autoestima se entiende como la valoración que una persona hace de sí misma, esto se refleja a través de su diálogo interno. Asimismo, estos autores la describen como una manifestación de amor propio que implica aceptar tanto las fortalezas como las limitaciones personales. Además, esta se desarrolla a partir de las experiencias, especialmente cuando la persona experimenta logros y éxitos de manera constante. Por su parte, Gnambs et al. (2018) definen que la autoestima se forma a partir del conjunto de pensamientos, emociones, experiencias y percepciones que la persona ha asimilado a

lo largo de su vida. En este proceso, la autoconciencia cumple un papel esencial ya que le permite definir y evaluar la propia identidad, determinando si esta es aceptada o rechazada por el individuo.

Respecto al tercer objetivo específico fue identificar la relación entre necesidad de aprobación y la autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Mediante el estadístico no paramétrico de Rho de Spearman se obtuvo una correlación negativa baja y significativa ($Rho = -0,375$; $p = 0,000$). Esto sugiere, que, a mayor presencia de la idea irracional de necesidad de aprobación, tendrá niveles bajos de autoestima y viceversa.

Estos resultados se asemejan con la investigación realizada por Bazán (2019) titulada: “Creencias irracionales y autoconcepto en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de San Juan de Lurigancho, Lima 2019”. Donde obtuvo como resultado una correlación negativa entre la dimensión necesidad de aprobación y autoconcepto ($Rho = -0,133$; $p = 0,018$).

Se sustenta con la postura teórica de Guzmán (2020) quien indica que las dimensiones de las ideas irracionales son 6 manifestando que la primera creencia es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.

Cladera (2012), sostiene que la búsqueda constante de aprobación de los demás suele llevar a las personas a sacrificar su esencia personal y autenticidad. En los adolescentes, esto se traduce en dejar de lado quiénes son verdaderamente con el fin de satisfacer las expectativas de los demás. De acuerdo con el autor, la necesidad de aprobación no solo debilita la autoestima, sino que también actúa como un desencadenante para la aparición de problemas emocionales como la ansiedad y la depresión. Asimismo, Mora y Raich (2010) señalan que una baja autoestima se relaciona directamente con la dependencia, pasividad y necesidad de aprobación. Esto indica que las ideas irracionales basadas en la búsqueda constante de la opinión y

aceptación de los demás debilitan la valoración personal de los adolescentes. Chadha et al. (2019) enfoca en que, el manejo de las ideas irracionales consiste en gestionar las demandas impuestas a uno mismo, a los demás o a las situaciones de la vida. Una de estas demandas se realiza cuando las personas principalmente exigen de sí mismas acciones que tienen como objetivo satisfacer los deseos de otra persona, con el fin de obtener la aprobación de las personas que les importan. Asimismo, Leary (1995) indica que la autoestima funciona como un medidor interno de inclusión social. Cuando la persona siente aceptación, su autoestima aumenta, mientras cuando percibe exclusión o rechazo su autoestima disminuye.

Respecto al cuarto objetivo específico fue identificar la relación entre perfeccionismo y la autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Se encontró que existe correlación negativa baja y significativa entre ambas variables ($Rho = -0,331$; $p = 0,000$), lo cual indica que, a mayor nivel de la idea irracional de perfeccionismo, niveles bajos de autoestima y viceversa.

Estos resultados se asemejan al estudio realizado por Molina y Saltos (2024) en la investigación titulada “perfeccionismo y autoestima en estudiantes universitarios”. evidenciando que los resultados mostraron una correlación negativa entre el perfeccionismo desadaptativo y la autoestima (Rho de Spearman = -0.469 y Sig. = 0.01). Asimismo, Carvajal y Gavilanes (2023) en su estudio titulado “Autoconcepto y su relación con las creencias irracionales en adolescentes de bachillerato” evidenciaron correlaciones negativas entre autoconcepto social y altas autoexpectativas ($Rho = -0.226$, $p < 0.05$) y autoconcepto emocional y altas autoexpectativas ($Rho = -0.244$, $p < 0.05$). De igual manera Bazán (2021) en su investigación titulada: “Creencias irracionales y autoconcepto en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de San Juan de Lurigancho, Lima 2019”. obtuvo como resultado una correlación negativa entre la dimensión competencia absoluta (perfeccionismo) y autoconcepto ($Rho = -0,369$; $p = 0,001$).

Lo mencionado se refuerza con Guzmán (2020) quien indica que las dimensiones de las ideas irracionales son 6 y que la segunda creencia manifiesta que debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles. Ante esto, el autor sostiene que el bienestar psicológico requiere que el individuo se reconozca y se acepte como un ser imperfecto, asumiendo sus limitaciones generales y sus errores particulares, en lugar de condicionar su valor a un desempeño perfecto. Mantener la idea irracional del perfeccionismo desencadena efectos desadaptativos evidentes como: el reproche hacia uno mismo ante fallos que son inevitables, la disminución de la autoestima, la proyección de estos mismos estándares rígidos hacia la pareja o las amistades, así como paralización y miedo a intentar cualquier cosa.

Por su parte, Frost et al. (1993) diferencian el perfeccionismo adaptativo, orientado a la organización y metas personales saludables, del perfeccionismo desadaptativo, el cual está ligado a la duda constante sobre el propio desempeño, el temor al error y la presión por las críticas o expectativas de los padres. El perfeccionismo desadaptativo se relaciona con los resultados obtenidos; como señala Burns (1980, como se citó en Molina y Saltos, 2024), cuando el individuo es sumamente crítico consigo mismo y es incapaz de satisfacer sus propias exigencias o demandas personales, se desencadenan consecuencias perjudiciales que afectan sus relaciones personales, reducen su productividad, deterioran su salud mental y debilitan su autoestima.

Respecto al quinto objetivo específico fue identificar la relación entre condenación y la autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Se identificó una correlación negativa muy baja y significativa ($Rho = -0,164$; $p = 0,013$). El cual implica que a mayor nivel de idea irracional de condenación menor nivel de autoestima y viceversa.

No se encontró investigaciones que refuercen o refuten el objetivo establecido.

Sin embargo, lo mencionado se refuerza con Guzmán (2020) quien indica que las dimensiones de las ideas irracionales son 6 y que la tercera creencia manifiesta que ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada. Chávez y Quiceno (2010) Refieren que este pensamiento irracional consiste en creer que las personas, incluyéndose a sí mismas, merecen ser culpadas y castigadas por sus errores o malas acciones.

Este resultado se argumenta teóricamente a partir de lo expuesto por Moreno (2009), quien señala que esta creencia carece de base racional debido a que los seres humanos poseen limitaciones cognitivas y suelen actuar automáticamente, sin una intención consciente de causar daño. El autor explica que cuando un individuo comete un error, esto se debe por lo general al desconocimiento o a una perturbación emocional que le impide medir las consecuencias de sus actos. Bajo esta premisa, la tendencia a la autoculpabilización desencadena sintomatología depresiva y ansiosa, mientras que responsabilizar externamente a otros suscita ira y hostilidad, derivando en conflictos interpersonales. Esta idea irracional de condenación influye en la autoestima del individuo, ya que los sentimientos de culpabilidad por los errores o malas acciones cometidas a edades tempranas pueden asociarse a largo plazo con sentimientos habituales de inseguridad e inferioridad, así como valoraciones negativas y una baja autoestima (AVIFES, 2021).

Respecto al sexto objetivo específico fue identificar la relación entre catastrofismo y la autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Mediante la prueba de correlación del estadístico no paramétrico Rho de Spearman se obtuvo una correlación negativa muy baja y significativa entre la dimensión catastrofismo y la autoestima ($Rho = -0,199$; $p = 0,003$). Se evidencia, que a mayor nivel de idea irracional catastrofismo, menor nivel de autoestima y viceversa.

Estos resultados se asemejan con la investigación realizada por Bazán (2019) titulada: “Creencias irracionales y autoconcepto en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de San Juan de Lurigancho, Lima 2019”. Donde obtuvo como resultado una correlación negativa entre la dimensión tolerancia a la frustración (catastrofismo) y autoconcepto ($Rho = -0,389$; $p = 0,001$).

Lo mencionado se refuerza con Guzmán (2020) quien indica que las dimensiones de las ideas irracionales son 6 y que la cuarta creencia manifiesta que es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran. Esta idea irracional en otras investigaciones se denomina como falta de tolerancia a la frustración (Bazán 2021).

Ellis (1992) explica que esta creencia irracional se activa cuando la persona rechaza la realidad y exige de manera inflexible que las circunstancias sean fáciles y cómodas. Ante cualquier inconveniente, dificultad o fallo en su camino, el individuo recurre a la catastrofización, evaluando la situación como algo terrible y manifestando una baja tolerancia a la frustración al procesar la adversidad como una condición intolerable, lo que desencadena una profunda irritación e intenso estrés. En complemento, Ellis (1979, como se citó en Ruiz, 2023) sostiene que dicha intolerancia nace de la premisa absolutista de que el entorno debe ajustarse a sus deseos particulares “es terrible si no ocurre como quiero” mostrando una fuerte resistencia a aceptar las discrepancias entre expectativa y realidad. En los individuos, este patrón cognitivo produce sentimientos de fracaso y una autovaloración negativa cuando sus vivencias no coinciden con sus expectativas. Esta intolerancia a la frustración se asocia directamente con una baja autoestima, dado que la persona se percibe a sí mismo como incapaz de afrontar los obstáculos o manejar las dificultades.

Respecto al séptimo objetivo específico fue identificar la relación entre infelicidad y la autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas,

Cusco 2023. Mediante la prueba no paramétrica de Rho de Spearman se obtuvo una correlación negativa muy baja no significativa ($Rho = -0,074$; $p = 0,266 > 0,05$) Según estos resultados se rechaza la hipótesis alterna aceptando la hipótesis nula. Esto sugiere que no existe evidencia significativa entre las variables, es una relación casi nula.

Este resultado difiere de los resultados obtenidos. Guzmán (2020) indica que las dimensiones de las ideas irracionales son 6 y que la quinta creencia manifiesta que la infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.

Con respecto a esta idea irracional, Guzmán (2020), esto conduce a la falsa creencia de que para lograr la felicidad o evitar la tristeza hay que controlar los acontecimientos externos. Dado que ese control es limitado y que no podemos manipular los deseos de los demás, el resultado es la sensación de infelicidad y una ansiedad crónica. Atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad.

Ellis (1962), quien menciona que cuando las personas asumen la responsabilidad de sus problemas emocionales, en el lugar de culpar a otros o a las circunstancias de la vida, logran el control sobre sus vidas y experimentan una vida más plena y gratificante. Esta postura se complementa con los aportes de Melillo (2024) sobre la responsabilidad emocional, al referir que cada individuo es el único responsable e independiente de sus emociones y estados emocionales. El autor enfatiza la necesidad de conservar el poder de satisfacer las necesidades emocionales propias en lugar de delegar dicho poder en los demás y esperar que el entorno se encargue de su bienestar.

De Souza (2024) El autor indica que responsabilizar a factores externos por los propios fracasos o desgracias actúa como un mecanismo de defensa orientado a proteger la fragilidad del ego. En los individuos, esta tendencia a culpar al entorno, que coincide con la idea irracional de infelicidad, opera como una estrategia transitoria para mantener la autoestima intacta y evadir la

incomodidad que genera una reflexión honesta sobre las propias limitaciones. No obstante, el autor advierte que recurrir de forma habitual a esta tendencia a culpar a los demás para ocultar las vulnerabilidades del autoconcepto, es decir, aquellas debilidades, inseguridades o fallas personales que amenazan su propio valor, resulta perjudicial, comprometiendo no solo la salud mental y la fuerza de voluntad de la persona, sino también el desarrollo de sus aspiraciones y proyectos futuros al despojarlo del control sobre sus estados emocionales.

Finalmente, el octavo objetivo específico fue identificar la relación entre influencia del pasado y la autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Se encontró una correlación negativa baja y significativa entre la dimensión influencia del pasado y la autoestima en los estudiantes ($Rho = -0,306$, $p = 0,000$). Se evidencia que, a mayores niveles de idea irracional de influencia del pasado, niveles bajos en la autoestima y viceversa.

Estos resultados se asemejan con la investigación realizada por Bazán (2019) titulada: “Creencias irracionales y autoconcepto en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de San Juan de Lurigancho, Lima 2019”. Donde obtuvo como resultado una correlación negativa entre la dimensión influencia del pasado y autoconcepto ($Rho = -0,282$; $p = 0,001$). De igual manera Carvajal y Gavilanes (2023) en su estudio titulado “Autoconcepto y su relación con las creencias irracionales en adolescentes de bachillerato” encontraron correlaciones negativas entre autoconcepto emocional e influencia del pasado ($Rho = -0.185$, $p < 0.05$) y autoconcepto familiar e influencia del pasado ($Rho = -0.172$, $p < 0.05$).

Guzmán (2020) indica que las dimensiones de las ideas irracionales son 6 y que la sexta creencia manifiesta que, si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando. Ante esto, el autor sostiene que las experiencias negativas pasadas no tienen por qué condicionar permanentemente la existencia de un individuo; aunque estas dejen una

huella emocional, la postura racional consiste en admitir y reconocer los errores cometidos para transformarlos en aprendizaje, en lugar de vivir en lamentos o reproches. Dado que lo ocurrido es invariable, únicamente el momento presente ofrece la posibilidad real de transformación y crecimiento personal.

García (2005) señala que los individuos que poseen una alta autoestima no dedican un tiempo excesivo a preocuparse por los acontecimientos del pasado ni por los sucesos que puedan ocurrir en el futuro. Este sustento teórico permite explicar cómo, en los estudiantes, fijar atención excesiva en los problemas personales, familiares o escolares que hayan ocurrido en el pasado se relaciona de forma negativa con su autovaloración. Por su parte, Medialdea (2022) explica que la historia de vida de cada individuo, el entorno y el contexto se vinculan con el desarrollo de la personalidad, con la autoestima y con las múltiples decisiones que se toman en la vida.

Asimismo, la autora plantea que las experiencias pasadas son imposibles de eliminar, debido a que constituyen una parte del recorrido vital de cada persona. Sin embargo, sostiene que es factible que los individuos opten por nuevas estrategias de afrontamiento y de construcción personal, lo cual hace posible el desarrollo de una autoestima saludable que se mantenga independiente de los eventos adversos o difíciles experimentados en el pasado.

Capítulo VII

Conclusiones y Recomendaciones

7.1 Conclusiones

Primera: Se ha encontrado que existe una correlación negativa moderada y significativa entre ideas irracionales y autoestima ($Rho = -0,449$ y $P = 0,000 < 0.01$) en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de ideas irracionales, menor será el nivel de autoestima y viceversa.

Segunda: Con respecto a los niveles de ideas irracionales en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Se ha encontrado que predomina el nivel tendencia racional con un 25.3%, seguido del 24.0 % que presentan tendencia irracional, 18.8% nivel irracional, 16,6% manifiesta nivel racional, continuando con 7,9% tienen nivel altamente irracional y 7,4% de estudiantes presentan nivel altamente racional.

Tercera: Con respecto a los niveles de autoestima en estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Se encontró que predomina el nivel de autoestima media con 57,6% seguido del 41% que presentan autoestima alta y 1,3% autoestima baja.

Cuarta: Existe una correlación negativa baja y significativa entre necesidad de aprobación y la autoestima ($Rho = -0,375$ y $p = 0,000 < 0.01$) en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional necesidad de aprobación en los estudiantes, menor será el nivel de autoestima y viceversa.

Quinta: Existe una correlación negativa baja y significativa entre perfeccionismo y la autoestima ($Rho = -0,331$ y $p = 0,000 < 0.01$) en los estudiantes de las Instituciones Educativas

Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional perfeccionismo en los estudiantes, menor será el nivel de autoestima y viceversa.

Sexta: Existe una correlación negativa muy baja y significativa entre condenación y la autoestima ($Rho = -0,164$ y $p = 0,013 < 0.05$) en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional condenación en los estudiantes menor será el nivel de autoestima y viceversa.

Séptima: Existe una correlación negativa muy baja y significativa entre catastrofismo y la autoestima ($Rho = -0,199$ y $p = 0,003 < 0.01$) en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional catastrofismo en los estudiantes menor será el nivel de autoestima y viceversa.

Octava: No existe una relación entre infelicidad y la autoestima ($Rho = -0,074$ y $p = 0,266 > 0.05$) en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir que independientemente de los niveles que presente un estudiante con respecto a la idea irracional de infelicidad, estos no muestran relación alguna con los niveles de su autoestima.

Novena: Existe una correlación negativa baja y significativa entre influencia del pasado y la autoestima ($Rho = -0,306$ y $p = 0,000 < 0.01$) en los estudiantes de las Instituciones Educativas Mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023. Es decir, a mayor nivel de la idea irracional influencia del pasado menor será el nivel de autoestima y viceversa.

7.2 Recomendaciones

Primera: A la UGEL, Unidad de Gestión Educativa Local, se recomienda organizar y desarrollar capacitaciones y talleres prácticos de manera continua a docentes, tutores y personal educativo orientados a la identificación de indicadores de baja autoestima, autovaloración y autopercepción, así como a la aplicación de estrategias de reestructuración cognitiva que contribuyan a disminuir las ideas irracionales en los estudiantes.

Segundo: A la Municipalidad Distrital de Andahuaylillas por medio de la Gerencia de Desarrollo Social, se sugiere gestionar y ejecutar programas enfocados en la prevención de ideas irracionales y en la promoción de una autoestima saludable en coordinación con las Instituciones Educativas. Asimismo, se recomienda implementar talleres de pautas de crianza positiva y comunicación asertiva orientados a fortalecer los lazos afectivos entre padres e hijos. Además, se sugiere desarrollar campañas de sensibilización sobre la importancia de la autoestima y el pensamiento racional, asegurando la participación activa de la comunidad.

Tercero: A los directores de las Instituciones educativas mixtas del distrito de Andahuaylillas, tomar en cuenta los resultados basados en la evidencia de la presente investigación. implementar planes, proyectos de tutoría, y acompañamiento, y la coordinación con los psicólogos educativos. Además, deben garantizar espacios de diálogo y reflexión que permitan reducir la influencia negativa de las ideas irracionales en la vida escolar, familiar y social de los adolescentes.

Cuarto: Al departamento de psicología organizar charlas, talleres, escuela de padres en el centro educativo dando a conocer la influencia que tienen las ideas irracionales en la autoestima y la importancia de tener pensamientos racionales para mantener una autoestima saludable.

Quinto: Se recomienda a los profesionales de Psicología que laboran en las Instituciones Educativas del distrito de Andahuaylillas desarrollar e implementar intervenciones psicológicas preventivas y formativas orientadas a la identificación, evaluación y reestructuración de ideas irracionales en los estudiantes. Estas intervenciones deben centrarse en el fortalecimiento de la autoestima, promoviendo una adecuada gestión emocional y un pensamiento más racional y adaptativo.

Sexto: A los docentes y tutores capacitarlos en estrategias sobre cómo detectar las ideas irracionales que puedan presentar los estudiantes, asimismo prestar más atención el comportamiento de estos. También promover actividades donde se trabaje el fortalecimiento de la autoestima.

Sétima: Se recomienda a los tutores desarrollar habilidades de autoconocimiento y autorreflexión en estudiantes acompañados de un especialista en el tema, que les permitan identificar pensamientos irracionales que puedan estar afectando su bienestar emocional y su autoestima.

Octava: A los padres de familia se les sugiere promover un entorno familiar afectivo y comprensivo que favorezca el desarrollo de una autoestima sólida en sus hijos. Para ello, es esencial establecer una comunicación abierta y empática que les permita identificar posibles señales de baja autoestima o la presencia de pensamientos negativos sobre sí mismos.

Novena: A los futuros investigadores se recomienda continuar con el estudio de estas variables en diferentes muestras como estudiantes universitarios, así como también en adolescentes de secundaria en diferentes instituciones entre públicas y privadas, para enriquecer más la bibliografía sobre este tema y realizar un estudio comparativo.

Referencias

- Alessandri, G. (2020). Self-Esteem in Adolescents. *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*, 1–10. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad460>
- Alvarez Iñaguazo, J. (2022). *La autoestima de los adolescentes en el entorno escolar*. Universidad Nacional de Loja. <https://www.unl.edu.ec/noticia/la-autoestima-de-los-adolescentes-en-el-entorno-escolar>
- Álvarez, L. (2022). *Autoestima y adolescencia: Un análisis de los factores emocionales asociados*. Editorial Académica Española.
- Álvarez, L., Moreno, N., y Cisternas, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente*, 22(41), 1–22. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3308%0A>
- Aquino Taipe, E.D. (2024). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de una academia preuniversitaria de la ciudad del Cusco*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal] Repositorio Institucional UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9942>
- Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con enfermedad mental (2021). *La culpa – cómo manejar la culpabilidad*. Avifes. <https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/02/La-Culpa.pdf>
- Balkis, M., & Duru, E. (2019). The Protective Role of Rational Beliefs on the Relationship Between Irrational Beliefs, Emotional States of Stress, Depression and Anxiety. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 37(1), 96–112. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0305-7>

- Barrantes-Brais, K., y Balaguer-Solá, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(2),149.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S165929132019000200149&script=sci_arttext
- Bazán, J. (2021). *Creencias irracionales y autoconcepto en alumnos de secundaria de una institución educativa pública de San Juan de Lurigancho, Lima 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal] Repositorio Institucional UNFV.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5366>
- Bozhovich, L. I. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. Editorial Pueblo y Educación. https://es.scribd.com/document/522206882/La-personalidad-y-su-formacio-n-en-la-edad-infantil-Lidia-Bozhovich#google_vignette
- Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E., & Bohan, K. B. (2018). The Relationship Between Automatic Thoughts and Irrational Beliefs Predicting Anxiety and Depression. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 36(2),137–162. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0278-y>
- Branden, N. (1999). *El poder de la autoestima*. Paidós. <https://leerenalbatros.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/11/autostima-27.pdf>
- Calveti y Cardeñoso (1999) Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada. *Anales de Psicología*, 15(2), 179-190. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16715203.pdf>
- Capella Solano, T. (2025, 6 de abril). *Cuando culpas a los demás de lo que te pasa, baja tu autoestima*. Página web – Centro de psicología Psyke. <https://www.psyke.es/cuando-culpas-a-los-demas-de-lo-que-te-pasa-baja-tu-autoestima/>

- Carvajal Yépez, C. y Gavilanes Gómez, D. (2023). Autoconcepto y su relación con las creencias irracionales en adolescentes de bachillerato. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 743 – 761.
- Cereceda Vargas, R. (2019). *Ideas irracionales en estudiantes de educación secundaria de tercero, cuarto y quinto de un Colegio Público del Departamento del Cusco - 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4041>
- Chadha, N. J., Turner, M. J., & Slater, M. J. (2019). Investigating Irrational Beliefs, Cognitive Appraisals, Challenge and Threat, and Affective States in Golfers Approaching Competitive Situations. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02295>
- Chávez Castaño, L., y Quiceno Pérez, N. (2010). *Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales(TCI) en población colombiana*. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 2(1), 41–56. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100004
- Chen, J. K., Wang, S. C., Chen, Y. W., & Huang, T. H. (2021). Family Climate, Social Relationships With Peers and Teachers at School, and School Bullying Victimization Among Third Grade Students in Elementary Schools in Taiwan. *School Mental Health*, 13(3), 452-461. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09404-8>
- Collantes Díaz, P., y Salas Ríos, W. E. (2019). *Creencias irracionales y autoestima en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/983>

- Condori Pinto, R. (2021) *Nivel de autoestima de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Integrada “Manuel Gonzalez Prada” Ccollccabamba - Sucre - Ayacucho*. [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Institucional UNH. <https://repositorio.unh.edu.pe/items/e487f06d-bc67-4931-a348-11a719cce7c8>
- Cordero Loayza, H. A. (2018). *Nivel de autoestima en los adolescentes del nivel secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría” N° 50 del distrito San Juan Bautista - Ayacucho, 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de los Ángeles Chimbote].Repositorio Institucional ULADECH Católica. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/2922>
- Coopersmith, S. (1995). *The Antecedents of Self Esteem Consulting*. <http://repositorio.ucp.edu.pe:8080/server/api/core/bitstreams/7cd341d5-cd1f-4483-96a9-3e5d76261f08/content>
- Cladera Gonzales, C. (2012). La necesidad de aprobación. *Revista “el mundo”*.
- De la Torre Dueñas, C., y Accostupa Quispe, Y. (2013). *Estadística inferencial para la investigación en ciencias de la salud*. (Primera ed.).
- De Souza, M. (2024, 10 de enero). *¿Por qué siempre buscamos a alguien a quien culpar de lo que paso?*. <https://www.marcellodesouza.com.br/por-que-nuestra-mente-siempre-busca-a-alguien-a-quien-culpar-por-lo-que-suceden/>
- Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en la Psicoterpia*. Desclée de Brouwer <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433005557.pdf>
- Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de la terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer https://www.academia.edu/42741311/Volumen_2_MANUAL_DE_TERAPIA_RACIONAL_EMOTIVA

- Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, H. J., & Zuloaga Araoz, M. C. (2021). Autoestima y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 81–90.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55971233015/55971233015.pdf>
- Filippello, P., Buzzai, C., Messina, G., Mafodda, A. V., & Sorrenti, L. (2020). School Refusal in Students with Low Academic Performances and Specific Learning Disorder. The Role of Self-Esteem and Perceived Parental Psychological Control. *International Journal of Disability, Development and Education*, 67(6), 592–607.
<https://doi.org/10.1080/1034912X.2019.1626006>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14, 99 – 126.
<https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/537/804>
- García, A., & Cabezas, M. J. (1998). *Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales*. Consejería de Educación y Juventud.
- García, V. (2005). Autoestima. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Gnambs, T., Scharl, A. y Schroeders, U. (2018). La estructura de la escala de autoestima de Rosenberg: un metanálisis transcultural. *Zeitschrift für Psychologie*, 226 (1), 14-29. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000317>
- Guzmán, J. (2020). El registro de opiniones (REGOPINA), una medida de las ideas irracionales según la terapia racional emotiva conductual. Juicio moral y violencia de género en estudiantes universitarios. *UCV-Revista de Psicología* (22) 2, pág. 26 – 96.
<https://doi.org/10.18050/revpsi.v22i2.2287>
- Gómez, A., Núñez, C., Agudelo, M., y Caballo, V. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*,

- 38(3),403–426.http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000300403&lng=es&nrm=iso&tlng=es%0Ahttp://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-48082020000300403&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Gundogdu, R., Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2018). Irrational Beliefs in Romantic Relationships as the Predictor of Aggression in Emerging Adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 108. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i3.2884>
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Harris, M. (2019). The Link Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta- Analysis of Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*.
<https://www.apa.org/news/press/releases/2019/09/relationships-self-esteem>
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza.Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Kuhl, J., & Beckmann, J. (Eds.). (1985). *Action Control: From Cognition to Behavior*. Springer.<https://share.google/4RJUbXDxRNuL0WTCr>
- Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 457–478. <https://doi.org/10.1037/pspp0000263>
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Bowling, A. M., Nwafor, C. E., & Tsaras, K. (2019). High-fidelity simulation and nursing students' anxiety and self-confidence: A systematic review. *Nursing Forum*, 54(3), 358–368. <https://doi.org/10.1111/nuf.12337>
- Llamazares y Urbano (2020). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes en el papel de variables familiares y escolares. *Pulso. Revista de Educación* (43).
<https://doi.org/10.58265/pulso.4801>.

- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis [La autoestima como un monitor interpersonal: La hipótesis del sociómetro]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Lega, L., Sorribes, F. y Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual, una versión teórico práctica actualizada*. Paidós. <http://ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV319112021112031.pdf>
- Liziana Onuigbo N., Onyishi, C. N., & Eseadi, C. (2020). Predictive Influence of Irrational Beliefs on Self-esteem of University Students with Late Blindness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 38(4), 472–497. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00347-2>
- Maldonado, M. T., & Barajas, C. (2018). Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 11(1), 10–24. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2018.0105>
- Medialdea, A. B. (2022). “*Las cinco estaciones de la autoestima*”. <https://www.udocz.com/apuntes/763293/las-cinco-estaciones-de-la-autoestima-ana-belen-me?#pf1f>
- Melillo, A. (2024, 6 de agosto). *¿Qué es la responsabilidad emocional?* <https://www.ashleymelillo.com/blog/what-is-emotional-responsibility>
- Molina Montaluisa, W. S. y Saltos Salazar, L. F. (2025). Perfeccionismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Arandu UTIC*, 11(2), 3778–3791. <https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.537>
- Mora, M. y Raich, R. (2010). *Autoestima: evaluación y tratamiento*. Editorial Síntesis.

- Moreno, N. (2009). *Las 11 creencias irracionales básicas de Albert Ellis*. Centro de Psicología Clínica. https://www.nicolasmorenopsicologo.com/sd/3depre_albertellis.php
- Mesagno, C., Tibbert, S. J., Buchanan, E., Harvey, J. T., & Turner, M. J. (2021). Irrational beliefs and choking under pressure: A preliminary investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 569–589. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1737273>
- Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas En Psicología*, 15, 251–260.
https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto22/doc/autoestima_exito_personal.pdf
- Perrotta, G. (2020). Accepting change in psychotherapy from consciousness to awareness. *Addiction Research and Adolescent Behaviour*, 3(1), 01–08.
<https://doi.org/10.31579/2688-7517/018>
- Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). Associations of Parenting Styles with Self-Esteem in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2017–2035. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>
- Quiñones Villadeza, M. (2020). *Ideas Irracionales y Autoconcepto en adolescentes de una congregación presbiteriana de Lima, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Telesup]. Repositorio Institucional UPT.
<https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/2122>.
- Ramirez Palo, N. (2013). *Adaptación del cuestionario de autoestima para alumnos de nivel secundaria en instituciones educativas del distrito de Comas*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.

- Rodas (2018). *Ideas irracionales y depresión, Guatemala 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio institucional AUSJAL.
<https://share.google/enlRuiV9hb5qA4DQs>
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2011-15663-000>
- Ruiz, A. B. (2023). *Diferencias en Intolerancia a la Frustración y la Autoestima entre adolescentes y adultos*. [Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana] Repositorio Institucional UAI. <https://repositorio.uai.edu.ar/items/d77cd5e8-dd40-4c03-86a3-c46e49f80f9d>
- Salgado Mejía, J. L. y Lima Rojas, D. (2024). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes de una unidad educativa de Latacunga. *Maskana*, 15(2), 45 - 60.
<https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/5295/4869>
- Situmorang, D. D. B. (2021). 'Herd stupidity' as a result of 'irrational beliefs': The mental health issues in the COVID-19 outbreak. *Asian. Journal of Psychiatry*, 65.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102851>
- Suclupe García, K.M. (2018). *Creencias irracionales e imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7014>
- Tamayo Toro, M. A. (2019). Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen. *Acta de Investigación Psicológica*, 9(2).
<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>

- Tarco Gamarra, A. S. (2024). *Resiliencia en la autoestima en estudiantes de secundaria del VII ciclo de una institución educativa pública, Calca, Cusco, 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/150479>
- Turner, M. J., & Davis, H. S. (2019). Exploring the Effects of Rational Emotive Behavior Therapy on the Irrational Beliefs and Self-Determined Motivation of Triathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(3), 253–272.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1446472>.
- World Health Organization (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Salud del adolescente*. OPS/OMS.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



CONSENTIMIENTO INFORMADO

“IDEAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS MIXTAS DEL DISTRITO DE ANDAHUAYLILLAS, CUSCO 2023.”

Estimado/a padre/madre de familia: [Redacted Name]

Con el debido respeto me presento ante Ud. nuestro nombre es Marisol Olivares Mamani y Lizbeth Huaman Ayme, bachilleres de Psicología de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre: *“Ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las instituciones educativas mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023”*. El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios, por lo cual se solicita la participación de su menor hijo(a) que es estrictamente voluntaria y confidencial puesto que no será necesario que introduzca sus nombres y apellidos completos.

Al firmar este documento declaro que he sido informado(a) de la presente investigación, del objetivo, los procedimientos que se seguirán para el recojo de información y el manejo de los datos obtenidos y autorizo a mi menor hijo(a) participar voluntariamente. Entiendo que mi menor hijo(a) tiene derecho de retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello me afecte de ninguna manera sin embargo se solicita que, en la medida de lo posible, por favor tiene la totalidad de este. Después de haber leído las indicaciones anteriormente mencionada, *acepto* la aplicación de los cuestionarios en mi menor hijo(a).

Nombres y Apellidos (iniciales del menor):

[Redacted Signature]
Firma

Anexo 2: Asentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



ASENTIMIENTO INFORMADO

“IDEAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS MIXTAS DEL DISTRITO DE ANDAHUAYLILLAS, CUSCO 2023.”

Estimado/a estudiante: _____

Con el debido respeto me presento ante Ud. nuestro nombre es Marisol Olivares Mamani y Lizbeth Huaman Ayme, bachilleres de Psicología de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre: *“Ideas irracionales y autoestima en los estudiantes de las instituciones educativas mixtas del distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023.”*

Por eso quisiera contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios que deben ser completadas con una duración de aproximadamente 30 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente solo para fines de este estudio. De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haberse sido informado sobre los procedimientos de la investigación. En caso tengas alguna duda con respecto a las preguntas que aparecen en los cuestionarios, solo debes solicitar la aclaración y se te explicará cada una de ellas. Si estas interesado en los resultados o más información puedes dejarme tu correo electrónico o número telefónico para enviarle la información necesaria o escribirme al correo electrónico 155399@unsaac.edu.pe y 155446@unsaac.edu.pe a los números telefónicos 923430097 y 930677710. Muchas gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación

Anexo 3: Registro de Opiniones, Forma A, REGOPINA (Guzmán, 2009)

REGISTRO DE OPINIONES – FORMA A (REGOPINA)ALUMNO/A..... EDAD 12I.E. GRADO Y SECCIÓN 1º 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.	☒ V	☐ F
2	Odio equivocarme en algo.	☐ V	☒ F
3	La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.	☐ V	☒ F
4	Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.	☒ V	☐ F
5	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.	☒ V	☐ F
6	"Árbol que crece torcido, nunca su tronco será recto".	☒ V	☐ F
7	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.	☐ V	☒ F
8	Evito las cosas que no puedo hacer bien.	☐ V	☒ F
9	Las personas malas deben ser castigadas.	☐ V	☒ F
10	Las frustraciones y decepciones no me perturban.	☒ V	☐ F
11	A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.	☐ V	☒ F
12	Es casi imposible superar la influencia del pasado.	☐ V	☒ F
13	Quiero gustar a todo el mundo.	☐ V	☒ F
14	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	☐ V	☒ F
15	Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.	☐ V	☒ F
16	Las cosas deberían ser distintas a como son.	☒ V	☐ F
17	Yo mismo provoqué mi propio mal humor.	☐ V	☒ F
18	Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.	☐ V	☒ F
19	Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.	☒ V	☐ F
20	Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.	☒ V	☐ F
21	La inmoralidad debería castigarse severamente.	☐ V	☒ F
22	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.	☐ V	☒ F
23	Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.	☒ V	☐ F
24	La gente sobrevalora la influencia del pasado.	☐ V	☒ F
25	Si no le gusta a los demás es su problema, no el mío.	☒ V	☐ F
26	Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.	☐ V	☒ F
27	Pocas veces culpo a la gente por sus errores.	☒ V	☐ F
28	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	☒ V	☐ F
29	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.	☒ V	☐ F
30	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.	☐ V	☒ F
31	Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.	☐ V	☒ F
32	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.	☒ V	☐ F
33	El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.	☐ V	☒ F
34	Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.	☐ V	☒ F
35	Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.	☒ V	☐ F
36	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	☒ V	☐ F
37	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.	☒ V	☐ F
38	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.	☐ V	☒ F

39	Todo el mundo es, esencialmente, bueno.	V	F
40	Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.	V	F
41	Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.	V	F
42	Somos esclavos de nuestro pasado.	V	F
43	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	V	F
44	Me trastorna cometer errores.	V	F
45	No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto".	V	F
46	Yo disfruto tranquilamente de la vida.	V	F
47	No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.	V	F
48	Una vez que algo afectó tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.	V	F
49	Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.	V	F
50	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	V	F
51	Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.	V	F
52	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.	V	F
53	Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.	V	F
54	Básicamente, la gente nunca cambia.	V	F
55	Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.	V	F
56	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	V	F
57	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.	V	F
58	Raras veces me perturban los errores de los demás.	V	F
59	El hombre construye su propio infierno interior.	V	F
60	No miro atrás con resentimiento.	V	F
61	Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.	V	F
62	Los acontecimientos negativos pueden ser superados.	V	F
63	Hay gente que me altera el humor.	V	F
64	Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.	V	F
65	Hay tristezas que jamás se superan.	V	F

Anexo 4: Cuestionario de Evaluación de la Autoestima (García, 1998)

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA PARA
ALUMNOS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA**

ALUMNO/A EDAD
I.E. GRADO Y SECCIÓN

A continuación, encontrarás una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte. Después de leer cada frase, rodea con un círculo la opción de respuesta (A, B, C, o D) que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo que, en cada frase se dice.

A= Muy de acuerdo.
B= Algo de acuerdo.
C= Algo en desacuerdo
D=Muy en desacuerdo

		A	B	C	D
1	Hago muchas cosas mal.	A	B	C	D
2	A menudo el profesor me llama la atención sin razón.	A	B	C	D
3	Me enfado algunas veces.	A	B	C	D
4	En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo.	A	B	C	D
5	Soy un chico/a guapo/a.	A	B	C	D
6	Mis padres están contentos con mis notas.	A	B	C	D
7	Me gusta toda la gente que conozco.	A	B	C	D
8	Mis padres me exigen demasiado en los estudios.	A	B	C	D
9	Me pongo nervioso cuando tenemos examen.	A	B	C	D
10	Pienso que soy un chico/a listo/a.	A	B	C	D
11	A veces tengo ganas de decir palabras inadecuadas.	A	B	C	D
12	Creo que tengo un buen número de buenas cualidades.	A	B	C	D
13	Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos	A	B	C	D
14	Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.	A	B	C	D
15	Creo que soy una buena persona.	A	B	C	D
16	Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios.	A	B	C	D
17	Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor	A	B	C	D
18	Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo.	A	B	C	D
19	Normalmente olvido lo que aprendo.	A	B	C	D

Anexo 5: Juicio de Expertos

Juez 1: Magister Jhonatan Vargas Guzmán

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL REGISTRO DE
OPINIONES. FORMA A. (REGOPINA)**

Nombre del Juez: Jhonatan Vargas GuzmanProfesión: PsicólogoOcupación: Especialista de convivencia escolar USRL CUSCO

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha: 09/02/2024

Firma:

Postfirma:



GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
Mg. Jhonatan Vargas Guzmán
ESPECIALISTA DE CONVIVENCIA ESCOLAR

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO
PARA LA EVALUACIÓN DE AUTOESTIMA (ADAPTADO DEL
CUESTIONARIO IAME)**

Nombre del Juez: Jhonatan Vargas Guzmán

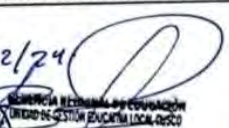
Profesión: Psicólogo

Ocupación: Especialista de Convivencia Escolar UGEL CUSCO

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	<u>4</u>	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	<u>4</u>	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	<u>5</u>
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	<u>4</u>	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	<u>4</u>	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	<u>4</u>	5
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha: 08/02/24

Firma: 

Postfirm: 
Mg. Jhonatan Vargas Guzmán
 ESPECIALISTA DE CONVIVENCIA ESCOLAR

Juez 2: Magister Pamela Carmen Torres Huaman

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL REGISTRO DE
OPINIONES. FORMA A. (REGOPINA)**

Nombre del Juez: Pamela Carmen Torres Huaman

Profesión: Psicologa

Ocupación: Psicologa Educativa

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	<u>4</u>	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	<u>4</u>	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	<u>3</u>	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	<u>5</u>
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha:

Firma:

Postfirma:



M. Sc. Pamela Carmen Torres Huaman
PSICOLOGO
C.P. P. 26294

Juez 3: Licenciado Fabio Anselmo Sanchez Flores

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL REGISTRO DE
OPINIONES. FORMA A. (REGOPINA)**

Nombre del Juez: ____ Fabio Anselmo Sanchez Flores ____

Profesión: ____ Psicólogo ____

Ocupación: ____ Docente universitario ____

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha: 13

Firma:

Postfirma:

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO
PARA LA EVALUACIÓN DE AUTOESTIMA (ADAPTADO DEL
CUESTIONARIO IAME)**

Nombre del Juez: Fabio Anselmo Sanchez Flores

Profesión: Psicólogo

Ocupación: Docente universitario

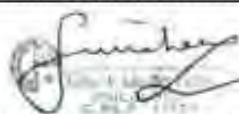
Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le parezca el instrumento de investigación.

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?Solo la similar y ortografía de los dos casos señalados.....					

Fecha: 13 - 02 - 2024

Firma:

Postfirma:



Fabio Anselmo Sanchez Flores

Juez 4: Licenciada Yoshina Guevara Mora

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL REGISTRO DE
OPINIONES. FORMA A. (REGOPINA)**Nombre del Juez: Yoshina Guevara MoraProfesión: PsicólogaOcupación: Psicóloga

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	☒
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	☒
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	☒
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	☒
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	☒
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	☒
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	☒	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	☒
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	☒
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha: 10/02/24

Firma:

Postfirma:



Yoshina Guevara Mora
Psc. Yoshina Guevara Mora
C. Ps P 13423

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO
PARA LA EVALUACIÓN DE AUTOESTIMA (ADAPTADO DEL
CUESTIONARIO IAME)**

Nombre del Juez: Yoshina Guevara Mora

Profesión: Psicóloga

Ocupación: Psicóloga

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	X
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	X
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	X
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	X
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	X
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	X
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	X
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	X
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	X
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha: 10/02/24

Firma:

Postfirma:


Psc. Yoshina Guevara Mora
C. Ps P 13423

Juez 5: Magister Roxana Paricoto Garcia

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL REGISTRO DE
OPINIONES. FORMA A. (REGOPINA)**

Nombre del Juez: Mg. Ps. Roxana Paricoto Garcia

Profesión: Psicóloga

Ocupación: Responsable del Servicio de Psicología

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	<u>4</u>	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	<u>4</u>	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	<u>4</u>	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	<u>4</u>	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	<u>4</u>	5
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha: 25 - 03 - 24

Firma:

Postfirma:


 Roxana Paricoto Garcia
 PSICOLOGA
 C.P.S.P. N° 11950

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO
PARA LA EVALUACIÓN DE AUTOESTIMA (ADAPTADO DEL
CUESTIONARIO IAME)**

Nombre del Juez: Hg. R. Roxana Paucoto García

Profesión: Psicólogo

Ocupación: Responsable del Servicio de Psicología

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	<u>4</u>	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	<u>4</u>	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	<u>4</u>	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	<u>4</u>	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	<u>4</u>	5
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	<u>4</u>	5
10. ¿Qué aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha:

Firma:

Postfirma:


 Roxana Paucoto García
 PSICÓLOGA
 C.P.S.P. N° 11950

Anexo 6: Oficio de solicitud de autorización de aplicación de instrumentos

 **UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA
 "Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN CUSCO
UGEL - QUISPICANCHI
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
 Fecha: **21 FEB 2024**
 Hora: **15:08**
 N° EXP: **00070**
CASA DE CONTROL

OFICIO 058-2024/DAFP/UNSAAC.

Señor:

Mgt. CLAUDIO VALENCIA CCORI.
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS VALLEJOS SANTONI

Presente. -

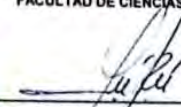
ASUNTO: SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBAS PARA TESIS DE TITULACIÓN DE BACHILLERES EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA.

FECHA: Cusco, 21 de febrero de 2024.

Es grato dirigirme a su despacho, con la finalidad de solicitar la autorización de pruebas por parte de las testistas; Bachiller: Marisol Olivares Mamani y Bachiller: Lizbeth Huaman Ayme, quienes vienen desarrollando el Proyecto de Tesis titulado **"Ideas irracionales y Autoestima en los estudiantes de las Instituciones Educativas mixtas del Distrito de Andahuaylillas, Cusco 2023"**. Por tal motivo solicito a su despacho, la autorización para la ejecución de la fase de recopilación de información de manera presencial. En donde se contarán con la **participación de 99 estudiantes** del primero al quinto grado de secundaria a quienes se les aplicará dos reactivos de medida (REGOPINA) y (CEA) cuya recopilación de datos tendrá una **duración de 20 a 30 minutos**, que se llevarán a cabo los días que Ud. determine conveniente.

Aprovecho la oportunidad para expresarle mi reconocimiento y agradecimientos por su apoyo, hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de aprecio y estima personal.

Atentamente,

 **UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Mgt. Lucía Román Lantarón
Departamento Académico de Filosofía y Psicología
DIRECTORA

Anexo 7: Base de datos en SPSS

ESTADISTICA.sav 22 DE ENERO 2024 (2).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 98 de 98 variables

	BIO	IR01	IR02	IR03	IR04	IR05	IR06	IR07	IR08	IR09	IR10	IR11	IR12	IR13	IR14	IR15	IR16	IR17	IR18	IR19	IR20	IR21	IR22
1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0
2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0
3	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1
4	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0
5	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1
6	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1
7	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
8	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1
9	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1
10	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
11	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1
12	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
13	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1
14	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
15	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1
16	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1
17	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1
18	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0
19	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0
20	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1
21	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1
22	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
23	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1

Vista de datos Vista de variables

Área de información

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

23:11 16/05/2025

ESTADISTICA.sav 22 DE ENERO 2024 (2).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	ID	Númérico	3	0		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
2	SEXO	Númérico	1	0	SEXO	{1, VARÓN}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
3	EDAD	Númérico	2	0	EDAD	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
4	GRADOYS...	Cadena	2	0	GRADO Y SEC...	Ninguno	Ninguno	16	Izquierda	Ordinal	Entrada
5	COLEGIO	Númérico	1	0	INSTITUCION E...	{1, LUIS VA...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
6	IR01	Númérico	1	0	IR 01	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
7	IR02	Númérico	1	0	IR 02	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
8	IR03	Númérico	1	0	IR 03	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
9	IR04	Númérico	1	0	IR 04	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
10	IR05	Númérico	1	0	IR 05	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
11	IR06	Númérico	1	0	IR06	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
12	IR07	Númérico	1	0	IR07	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
13	IR08	Númérico	1	0	IR08	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
14	IR09	Númérico	1	0	IR09	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
15	IR10	Númérico	1	0	IR10	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
16	IR11	Númérico	1	0	IR11	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
17	IR12	Númérico	1	0	IR12	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
18	IR13	Númérico	1	0	IR13	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
19	IR14	Númérico	1	0	IR14	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
20	IR15	Númérico	1	0	IR15	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
21	IR16	Númérico	1	0	IR16	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
22	IR17	Númérico	1	0	IR17	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
23	IR18	Númérico	1	0	IR18	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
24	IR19	Númérico	1	0	IR19	Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

23:11 16/05/2025

Anexo 8: Observaciones

Lugar: Andahuaylillas

Edad de los estudiantes: 12 a 17 años

Contexto: Hora de sesiones - recreo

Objetivo: Observar conductas de los estudiantes relacionadas con la presencia de ideas irracionales y manifestaciones de baja autoestima

Durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje, los estudiantes realizaron una actividad individual seguida de una participación grupal. Se observó que algunos estudiantes manifestaron inseguridad al momento de responder preguntas formuladas por el docente, permaneciendo en silencio o expresando verbalmente frases como "no puedo" o "me voy a equivocar".

Asimismo, ante errores cometidos durante la actividad, ciertos estudiantes mostraron conductas de frustración, tales como bajar la cabeza, suspirar y dejar la tarea incompleta. En algunos casos, se escucharon expresiones generalizadoras como "Siempre me sale mal" "Siempre me fallo", las cuales surgieron frente a dificultades puntuales.

En otro salón se observó que en la entrega de libretas, un padre regañó a su hijo por haber desaprobado y sacado bajas notas en varias asignaturas, lo cual humilló al estudiante frente a sus compañeros, él se sintió muy triste y frustrado. Mas adelante continuando con la observación, se notó que el estudiante generó mucho miedo a los errores que cometía o a las bajas notas que a veces sacaba, hubo una ocasión en la cual le pedía a su docente que no avisará a su papá.

Anexo 9: Registro visual del recogo de información

