

CREENCIAS IRRACIONALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EL SALVADOR¹

Andrea Molina², Wilber Castellón, José Miguel Calderón, Jonathan Campos, Leslie Gómez y Diego Rivera.

Resumen

El objetivo principal de esta investigación fue estudiar la relación entre creencias irracionales y autoestima mediante una versión reducida del Test de Creencias Irracionales (TCI) de Calvete y Cardeñoso (1999) y el Test de Autoestima de Rosenberg (1965, citado en Góngora, Fernández y Castro, 2010). Se evalúan ocho factores del TCI: Necesidad de aprobación, altas autoexpectativas, culpabilización, control emocional, evitación de problemas, dependencia de otros, indefensión ante el cambio y perfeccionismo. Con este fin, se utilizó un diseño no experimental, correlacional transaccional con una muestra de 504 estudiantes universitarios de ambos sexos. Entre los resultados obtenidos más significativos, se encontró asociaciones significativas negativas entre autoestima y los factores de creencias de “necesidad de aprobación” ($R=-0.135$, $p<0.01$) e “indefensión ante el cambio” ($R=-0.167$, $p<0.01$), así como una correlación positiva entre el nivel de autoestima y la creencia irracional de “perfeccionismo” ($R=0.184$, $p<0.01$).

Palabras clave: Test de Creencias Irracionales, Escala de Autoestima de Rosenberg, estudiantes universitarios.

1. INTRODUCCIÓN

El ámbito universitario ejerce una influencia en el individuo que se introduce a éste y no se centra únicamente en el aspecto académico, sino que también en temáticas esenciales del ser humano, como las habilidades sociales y la autoestima. En el presente estudio, se le otorga una especial importancia a la autoestima en los estudiantes universitarios ya que esta incide en el bienestar psicológico y el comportamiento de las personas. Según Herrero (1994) y González-Arratia et al. (2000) citados en González-Arratia, Valdez y Serrano (2003), la manera en cómo uno se evalúa a sí mismo llega a repercutir en las distintas áreas del desarrollo social, emocional, intelectual, conductual y académico. Por lo tanto, es un factor a tomar en cuenta ya que la institución educativa de nivel superior busca formar profesionales que promocionen integridad y excelencia.

¹ Los autores son miembros del Equipo de Investigación “Adolescencia, juventud y salud mental” de la Facultad de Posgrados y Educación Continua de la Universidad Dr. José Matías Delgado (El Salvador), dirigido por Wilber Castellón, Ph. D. Correo electrónico: wrcastellonm@ujmd.edu.sv.

² Psicóloga. Dirección electrónica: andreamolinac@gmail.com

Aunado a esto, autores como Beck y Ellis plantean una relación entre las perturbaciones emocionales y los esquemas cognitivos. Y como bien se ha mencionado, la autoestima juega un papel importante en ambas esferas. Al explorar las creencias adoptadas por cada individuo, se puede tener una base para entender mejor esta relación.

1.1 Definiendo las Creencias Irracionales

Según Caballo (2001, citado en Medrano, Galeano, Galera y del Valle, 2010) los factores cognitivos tienen un gran poder explicativo y predictivo, ya que las conductas, emociones y cogniciones funcionan de forma interdependiente. Por ello, de acuerdo a Riso (2009, citado en Medrano y otros, 2010) tanto las conductas disfuncionales como las emociones excesivas o deficientes, no provienen de una situación objetiva sino de las interpretaciones y creencias que se hacen sobre dicha situación.

Las creencias forman parte del modelo teórico que ha propuesto Albert Ellis (1958, 2003, citado en Chaves y Quiceno, 2010), cuyo énfasis son los diferentes tipos de contenido esquemático, diseñando un modelo explicativo de los procesos y perturbaciones emocionales. Desde esta perspectiva, tanto las representaciones mentales como las creencias pueden considerarse como agentes causantes del comportamiento.

De acuerdo con el modelo propuesto por Ellis (1962), son las creencias o componentes cognitivos los que determinan tanto los procesos conductuales como emocionales de las perturbaciones que experimentan las personas. Por consiguiente, las cogniciones son centrales en la etiología y desarrollo de los trastornos emocionales, conductuales e interpersonales.

Beck (1976) y Ellis (1962) plantean que dentro de los componentes a tomar en cuenta al momento de formular la explicación cognitiva de las perturbaciones emocionales se encuentran las creencias de cada individuo en particular. De acuerdo con Beck (1995), dichas creencias se van construyendo a lo largo de la vida de cada individuo y tienen la oportunidad de reforzarse o modificarse en cada interacción que la persona realiza consigo misma, con los demás y su realidad. Lo anterior concuerda con lo planteado por Fennell (1989) y Seoane (1993) citados en Calvete y Cardeñoso (1999), quienes afirman que las creencias personales pueden ser o no modificadas dependiendo de la influencia de otros significativos (por ejemplo: la familia) y del contexto social al que se pertenece.

Tal y como lo plantea Albert Ellis (1981, citado en Carbonero, Martín y Feijó, 2010) las creencias pueden ser expresadas de dos formas, siendo racionales o irracionales. Las racionales conciernen la expresión en forma de deseos o preferencias, flexibles, lógicas y modificables, que posibilitan que las personas logren sus metas. Según Beck (1995), estas creencias permiten al individuo percibirse a sí mismo, a los demás y al mundo de forma más realista, lo cual le permite adaptarse mejor a su realidad individual y social.

Por otro lado, las creencias irracionales comprenden la expresión en forma de una obligación, necesidad imperiosa o exigencia no verificable que impiden o dificultan la consecución de objetivos. De acuerdo con Ellis y Dryden (1989), son cogniciones que dificultan a las personas la adecuada percepción de sí mismas, los demás y del mundo, lo cual obstaculiza su adecuada adaptación a la realidad.

En sí, las creencias irracionales son un tipo de manifestaciones dogmáticas y absolutas que al no ser obtenidas provocan emociones negativas e inadecuadas y alteraciones de conducta que interfieren en la consecución de nuevas metas (Carbonero et al., 2010); llegando de este modo a dificultar el funcionamiento eficaz del individuo (Lega, Caballo y Ellis, 1997, citados en Bermejo y Prieto, 2005).

Ellis ha descrito 11 ideas irracionales con la explicación de que muchas de estas son transmitidas culturalmente, aunque hay una tendencia innata hacia este aspecto e inclusive una persistencia a regresar a patrones disfuncionales que se derivan como producto del sobre aprendizaje de las creencias irracionales (Navas, 1981).

Sin embargo, estas creencias irracionales pueden sintetizarse básicamente en tres: a) la de ser competente y ser aprobado por cualquier persona relevante en la vida; b) los demás deberían tratarlo a uno con cariño, cuando uno quisiera; y c) la de que se necesita y se debe poseer aquellas cosas que realmente se quieren (Becoña, Vázquez y Oblitas, 2008).

Por su parte, Calvete y Cardeñoso (1999) especifican 8 tipos de creencias irracionales, las cuales se consideran para el presente estudio. Entre estas se encuentran:

- 1) Necesidad de aprobación: es necesario tener el apoyo y aprobación de todos los demás.
- 2) Altas autoexpectativas: hay que ser competente en todos los aspectos de la vida, basando su valor como persona en logros y éxitos.
- 3) Culpabilización: culpar y castigar a quienes cometan errores o presenten mala conducta, incluso a uno mismo.
- 4) Control emocional: pensar que su infelicidad u otras emociones negativas son causadas por otras

personas o sucesos, y que estos tienen que cambiar para sentirse mejor porque uno no tiene control sobre ello. 5) Evitación de problemas: es más sencillo evitar algunas dificultades y responsabilidades para realizar mejor actividades más agradables. 6) Dependencia: es sentir poca capacidad de asumir decisiones propias y apoyarse siempre de alguien más fuerte. 7) Indefensión ante el cambio: el individuo es el resultado de su historia pasada y poco se puede hacer por superar sus efectos. 8) Perfeccionismo: siempre hay una solución única y perfecta para cada problema, y la satisfacción radica en encontrarla o sino se fracasará.

A través del Modelo ABC, Ellis propone que un evento (A) puede activar el pensamiento irracional o anticientífico (B), causando la perturbación conductual y emocional (C). Lo cual, puede cambiar si la persona aprende a pensar de manera científica; a través de la disputa (D), es decir, planteando hipótesis o suposiciones plausibles, para luego experimentar y comprobar que son correctas o incorrectas, y de este modo mantenerlas o refutarlas (Becoña et al., 2008; Ellis y Grieger, 2003; González, 1999).

Ellis (1978, citado en Bermejo y Prieto, 2005) considera que, si bien puede haber situaciones que son intrínsecamente estresantes, en la mayoría de estas, las personas llegan a crear sus propios sentimientos negativos por el hecho de tener ciertas creencias sobre ello. De ahí que Forman (1994, citado en Bermejo y Prieto, 2005) detalle que las creencias irracionales pueden alterar la forma de ver la realidad en el ambiente.

1.2 Definiendo la Autoestima

Como a muchos otros términos de las ciencias sociales, la autoestima no cuenta con una definición precisa que sea resultado de un acuerdo generalizado entre la comunidad científica. Según Mora y Raich (2010), hay investigadores que la conciben como un sentimiento y otros como un conjunto de juicios, ambos referidos a cómo nos vemos y el valor que nos atribuimos a nosotros mismos.

González y López (2001) indican que la autoestima es una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna y externa del yo. Es interna en cuanto al valor que se le atribuye al propio yo y externa en cuanto al valor que se cree que otros tienen sobre uno. Por su parte Góngora, Fernández y Castro (2010) consideran que la autoestima es una actitud acerca del sí mismo vinculada con las creencias personales sobre las propias habilidades, relaciones sociales y logros futuros. Para

Branden (2001) la autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y ser digno de felicidad. Resalta la importancia de considerarse eficaz, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender y tomar decisiones correctas, y así, superar los retos y producir cambios. Según Arguedas (2007), esto mismo es lo que toda institución educativa busca lograr en sus estudiantes.

Según Rosenberg (1965, citado en Martín-Albo, Núñez, Navarro y Grijalvo, 2007), la autoestima es una actitud global hacia sí mismo, la cual puede ser comprendida por pensamientos y sentimientos positivos o negativos hacia el valor propio. Al respecto, Rosenberg (1973, citado en Oliva, Antolín, Pertegal, Ríos, Parra, Hernando y Reina, 2009) considera que la persona que se juzga en términos positivos con aceptación y condescendencia, tendrá autoestima positiva. Mientras la que se auto-devalúa, otorgándose poca importancia, carecerá de los pilares básicos de la supervivencia psíquica, adoptando el mínimo de seguridad, respeto y estima por sí mismo le lleva a una autoestima negativa.

En cuanto a la distinción de género en los resultados de autoestima, según Góngora et al. (2010), puede estar asociada a las diferencias culturales de los participantes. Es por ello que hay diversos estudios que puntúan a los hombres significativamente más alto que las mujeres (Wilgenbush & Merrel, 1999, citado en Garaigordobil, Pérez y Mozaz, 2008, Góngora y Casullo, 2009) y otros que no presentan dicha diferencia (Benjet & Hernández, 2001; Lameiras & Rodríguez, 2003; Matud, Ibáñez, Marrero, & Carballeira, 2003, citados en Garaigordobil et al., 2008).

Góngora et al. (2010) detallan que la alta autoestima se vincula con autonomía, autenticidad, extraversión, satisfacción en las relaciones interpersonales, conducta pro-social, buen desempeño laboral, adecuada resolución de problemas y buen manejo de estrés. Mientras que la baja autoestima se asocia con la falta de confianza, inestabilidad, soledad, depresión, introversión social, evitación de riesgos e hipersensibilidad, así como con más de 20 trastornos mentales del DSM-IV, como criterio diagnóstico o rasgo.

Decir que la autoestima es una necesidad humana básica supone decir que contribuye de un modo esencial al proceso vital, que es indispensable para un desarrollo normal y sano y que tiene valor de supervivencia. Es por tal razón que sin una autoestima positiva, el crecimiento psicológico se obstaculiza, ya que una autoestima positiva funciona en la práctica como el sistema inmunológico de la conciencia ofreciendo una mayor

resistencia, fuerza y capacidad regeneradora (González y López, 2001, Arguedas, 2007). Tal y como lo plantean Oliva et al. (2009), promover una autoestima positiva desarrolla un adecuado ajuste emocional, lo que contribuye a una buena adaptación social, y por consiguiente, previene conductas de riesgo y suscita un sentimiento de bienestar.

1.3 Autoestima y Creencias Irracionales

Ahora que se han desarrollado previamente los conceptos de autoestima y creencias irracionales, en este apartado se hace explícita la relación entre ambas variables. Mora y Raich (2010), plantean que a la base de la autoestima se encuentra un componente cognitivo fundamental: las creencias, las cuales pueden ser racionales o irracionales.

De acuerdo a las mismas autoras, las creencias irracionales pueden ser de tres tipos: 1) Creencias centrales relacionadas al sí mismo, los demás y el mundo, las cuales son ideas de carácter absoluto que se utilizan de forma generalizada, como por ejemplo: «soy un inútil», «no valgo nada», «los otros son superiores a mí» o «solo buscan lastimarme». 2) Creencias automáticas relacionadas a situaciones específicas, o en otras palabras, pensamientos negativos automáticos, propios de una persona con baja autoestima. 3) Creencias relacionadas a reglas de vida personales, las cuales guían el accionar individual, como por ejemplo: «debo ser siempre el mejor», «necesito la aprobación de los demás para sentirme bien», «necesito que sea perfecto», etc.

A pesar que no hay investigaciones recientes entre las dos variables de este estudio, Daly y Burton (1983) encuentran una correlación negativa significativa entre creencias irracionales y autoestima en una población de estudiantes universitarios. Además, cuatro factores resultaron predictores de una baja autoestima: necesidad de aprobación, altas autoexpectativas, preocupación nerviosa y evitación de problemas.

La necesidad de aprobación y la autoestima baja

De acuerdo con Kimble y Helmreich (1972), las opiniones que los demás emiten sobre un individuo en particular, generarán una alta o baja autoestima dependiendo cómo lo llegue a interpretar según sus esquemas cognitivos. Tal y como confirman Bermúdez (2000) y Vernieri (2006), la autocrítica extrema en un sujeto conlleva a una evaluación constante de sí mismo, de su comportamiento y sentimientos y de su imagen, generando un desgaste emocional, considerándose como factor que promueve una baja autoestima.

Mora y Raich (2010) expresan que la baja autoestima se asocia con la dependencia, pasividad y una excesiva necesidad de aprobación, lo cual se traduce a buscar constantemente la opinión y aceptación de otros. Es así como un individuo que ha generado poco aprecio respecto a su valía personal, será inclusive más susceptible a las percepciones de otros respecto a sí mismo. La necesidad imperativa (e inclusive obsesiva) de aprobación por parte de los demás se traducirá en patrones conductuales diversos orientados hacia este fin (Kimble y Helmreich, 1972; Panduro, 2009; Roca, 2013; Espinoza, 2012).

Tomando en cuenta lo anteriormente planteado, es por ello que surge la interrogativa de conocer más acerca de las creencias irracionales y la autoestima. Los pensamientos son la base de las emociones y de la conducta, influyendo en la manera de percibir la vida y el bienestar y satisfacción personal. Iniciar los estudios a nivel superior, no sólo conlleva a la formación laboral y profesional, sino también a la realización personal. Tinto (2000, citado en González- Arratia et al., 2003) vincula la inseguridad como causa del abandono escolar del estudiante universitario. Resulta esencial entonces explorar más esta relación con el fin de razonar estrategias que le brinden un apoyo a los estudiantes para trabajar su realización personal mediante su propia valoración individual y grupal.

Además el presente estudio se caracteriza por ser innovador para la comunidad científica salvadoreña, debido a que no se han encontrado antecedentes de investigaciones que aborden un análisis de la relación de las variables identificadas en el contexto del país. Por tanto, el estudio contribuirá a la comprensión de esta relación y se pretende que contribuya a nivel científico, institucional y humano. Las líneas de intervención que pueden generarse a partir de este estudio pueden ser diversas; entre estas, es posible aportar con los resultados a diseñar propuestas para mejorar las condiciones psicológicas del alumnado y así potenciar un aprendizaje de calidad.

De tal forma que la pregunta de la investigación queda planteada de la siguiente forma: ¿Existe relación entre las creencias irracionales y la autoestima de los estudiantes universitarios? Asimismo, retomando nuevamente la teoría revisada, se plantean las siguientes hipótesis de investigación: *H1*: Las estudiantes universitarias mujeres poseen menor autoestima que los estudiantes hombres. *H2*: La necesidad de aprobación es la creencia irracional que predomina en la población estudiantil de educación superior. *H3*: Entre mayor sea la necesidad de aprobación del estudiante, menor será la autoestima.

2. OBJETIVOS

Objetivo general del estudio: Conocer la relación entre creencias irracionales y autoestima en los y las estudiantes universitarios/as salvadoreños/as.

Objetivos Específicos:

- Identificar los niveles de autoestima que poseen los jóvenes universitarios hombres y mujeres.
- Identificar la creencia irracional que predomina en la comunidad estudiantil.
- Conocer si existe una relación negativa entre necesidades de aprobación y autoestima.

3. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Muestra

En el estudio participaron 504 estudiantes universitarios/as salvadoreños/as procedentes de 5 facultades diferentes, elegidos a través de una técnica no probabilística de muestreo intencional. La edad media fue de 22.3 años (D.T.=4.7). Se contó con la participación de 328 mujeres (65.1%) y 175 hombres (34.7%).

3.2 Variables e instrumentos de medida

Las creencias irracionales se evaluaron a partir del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) de Calvete y Cardeñoso (1999) que consta de 46 ítems y establece ocho factores: necesidad de aprobación, altas autoexpectativas, culpabilización, indefensión ante el cambio, evitación de problemas, dependencia, control emocional y perfeccionismo. Las opciones son cuatro y van desde “No estoy de acuerdo” hasta “Estoy totalmente de acuerdo”. Según un estudio colombiano (Chaves y Quiceno, 2010), la confiabilidad de dicha escala refleja un coeficiente de consistencia interna a partir del alpha de Cronbach de 0.77 y la validez se representa por un 86.34% de la varianza total.

La autoestima se evaluó mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), una de las escalas más utilizadas. Desarrollada originalmente por Rosenberg (1965), este instrumento mide una autoestima global y unidimensional (Garaigordobil et al., 2008; Góngora et al., 2010; Mora y Raich, 2010; Vázquez, Vázquez-Morejón y Bellido, 2013) por medio de sus 10 ítems tipo Likert en una escala de cuatro puntos (desde 1= Muy de acuerdo a 4= Totalmente en desacuerdo). La puntuación oscila entre 10 y 40, reflejando una mayor autoestima entre mayor sea el puntaje. En un estudio realizado en México con

población universitaria, el punto de corte fue de 29 y su coeficiente según el alpha de Cronbach obtuvo una consistencia interna de 0.92 (Montoya y Landero, 2008).

3.3 Procedimiento

Esta investigación con enfoque cuantitativo tiene un diseño no experimental del tipo correlacional transaccional (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2010). Para lograrlo, en primera instancia, se les explicó la naturaleza y el objetivo de la investigación a los Decanos de cada Facultad de la Universidad y a los coordinadores de cada carrera, de tal manera que permitieran que se aplicara de forma colectiva los instrumentos en la hora clase de las materias que reunieran la mayor cantidad de estudiantes de cada año y carrera específicamente. Se les compartió a los estudiantes el alcance de la investigación, indicándoles que la participación era voluntaria, procediendo así a la firma del consentimiento informado. Una vez obtenida la información, se calificaron los instrumentos, se elaboró la base y se procedió a realizar el correspondiente análisis estadístico en el programa SPSS, para finalmente generar la discusión y las conclusiones.

4. RESULTADOS

4.1 Estadísticos descriptivos

Como bien se ha mencionado anteriormente, en el estudio participaron 504 estudiantes universitarios salvadoreños procedentes de 5 facultades, contando con 328 mujeres (65.1%) de los alumnos participantes y 175 hombres (34.7%). La edad media fue de 22.3 años (D.T.=4.7), siendo la mínima de 17 y la máxima de 55 años.

Con el fin de obtener ciertos datos demográficos de los hombres y mujeres que participaron en la realización de este estudio, se presenta la Tabla 1, la cual incluye los promedios de los resultados generales del Test de Creencias Irracionales.

Tabla 1. Promedios de los resultados del Test de Creencias Irracionales.

		Estadísticos Descriptivos							
		NA	AA	C	CE	EP	D	IC	P
N	Válidos	488	492	479	487	489	485	476	494
	Media	2.1654	2.7449	2.6624	1.736	2.2444	2.2236	2.0462	2.932
	Desv. típ.	0.49194	0.48498	0.59517	0.58861	0.74801	0.42009	0.55697	0.56128

(NA= Necesidades de Aprobación, AA= Altas Autoexpectativas, C= Culpabilización, CE= Control Emocional, EP= Evitación de Problemas, D= Dependencia, IP=Indefensión ante el Cambio, P= Perfeccionismo)

En esta tabla, se vislumbra que la creencia irracional que más predominó en la muestra de estudiantes fue la de Perfeccionismo, siguiendo las Altas Autoexpectativas y la Culpabilización. La que menos sobresalió fue la creencia irracional de Control Emocional, siguiéndole Indefensión ante el Cambio y Necesidades de Aprobación.

Continuando con la Tabla 2, que resume los promedios obtenidos de la EAR según el sexo de los participantes, se observa que los hombres universitarios alcanzaron un promedio de 33.61, el cual es un poco mayor al de las mujeres, quienes obtuvieron un puntaje de 31.66. No obstante, por la diferencia en la cantidad de ambas categorías, no es posible realizar una comparación estadística. Respecto a la autoestima global de la muestra, su media es de 32.34, resultando en una alta autoestima de la población.

Tabla 2. Promedios de la Escala de Autoestima de Rosenberg según sexo.

Resultados de la Escala de Autoestima de Rosenberg					
Sexo de participantes	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Mujer	325	16	40	31.66	5.536
Hombre	170	16	40	33.61	4.475

Entre otros resultados, también están los promedios de la Escala de Autoestima de Rosenberg según las cinco facultades a la que pertenecen los estudiantes participantes. Los jóvenes de la facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, obtuvieron el menor promedio del puntaje de autoestima. Le siguen las facultades de Ciencias Empresariales, Odontología y Ciencias Jurídicas, siendo la facultad de Ingeniería la que obtuvo el mejor promedio. Sin embargo, por la diferencia de la población en cada uno de los grupos, no es posible realizar una comparación estadística.

4.2 Estadísticos inferenciales

Los resultados que se han obtenido, han llegado sustentar parcialmente las hipótesis anteriormente planteadas. En relación a la Hipótesis 1, la cual señala que la cantidad de estudiantes universitarias del sexo femenino, llegará a poseer una menor autoestima que los estudiantes del sexo masculino, no fue posible realizar una comparación de medias ya que ambos grupos no eran estadísticamente homogéneos. A pesar que las medias colocan a los hombres con un resultado un poco mayor que las mujeres, no se puede aseverar dicha comparación de manera estadística.

En torno a la segunda Hipótesis que señala a la Necesidad de Aprobación como la creencia irracional que predominaría en la muestra estudiantil, se realiza una comparación de medias ocupando la prueba T para muestras relacionadas. Según la Tabla 3, se observa que la Necesidad de Aprobación no se puede comparar estadísticamente con la creencia irracional de Evitación. Tomando en cuenta esto y remontándose en la Tabla 1 expuesta anteriormente, la hipótesis nula se confirma al ser el Perfeccionismo el que predomina.

Tabla 3. Comparación de medias entre la Necesidad de Aprobación y las demás dimensiones del TCI.

Creencias Irracionales	Diferencias relacionadas		t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	D.T.			
NA y AE	-.58504	.65199	-19.659	479	.000
NA y C	-.49740	.81392	-13.206	466	.000
NA y CE	.42766	.67345	13.797	471	.000
NA y EP	-.07413	.84699	-1.909	475	.057
NA y D	-.05581	.54824	-2.209	470	.028
NA y IC	.13082	.72666	3.874	462	.000
NA y P	-.76964	.76915	-21.923	479	.000

Ahora, en cuanto a la Hipótesis 3, la cual indica que entre mayor sea la necesidad de aprobación del estudiante, menor será la autoestima que presente, se realiza una correlación r de Pearson para estimar la existencia de una relación entre las ocho dimensiones del Test de Creencias Irracionales y la Escala de Autoestima de Rosenberg.

Los resultados se presentan en la Tabla 4 y muestran una correlación negativa significativa entre autoestima y los factores de creencias de “necesidad de aprobación” ($R=-0.135$, $p<0.01$) e “indefensión ante el cambio” ($R=-0.167$, $p<0.01$). A la vez, se reporta una correlación positiva entre el nivel de autoestima y la creencia irracional de “perfeccionismo” ($R=0.184$, $p<0.01$). Por lo tanto, los datos sí apoyan lo planteado y se rechaza la hipótesis nula en favor de la alternativa.

Tabla 4. Correlaciones entre las ocho dimensiones del TCI y la Escala de Autoestima de Rosenberg.

		Correlaciones							
		NA	AA	C	CE	EP	D	IC	P
Autoestima	Correlación de Pearson	-,135**	.054	-.021	-.070	.011	.010	-,167**	,184**
	Sig. (bilateral)	.003	.233	.649	.128	.801	.832	.000	.000
	N	481	484	471	480	481	478	469	488

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

(NA= Necesidades de Aprobación, AA= Altas Autoexpectativas, C= Culpabilización, CE= Control Emocional, EP= Evitación de Problemas, D= Dependencia, IP=Indefensión ante el Cambio, P= Perfeccionismo)

5. DISCUSIÓN

El presente estudio permitió examinar descriptivamente a los jóvenes universitarios en relación a las creencias irracionales que presentan, los niveles de autoestima y algunas variables sociodemográficas. Entre uno de los resultados más llamativos, es la creencia irracional que llegó predominar en la población estudiantil. El Perfeccionismo llega a ser la dimensión que prevalece en la muestra del estudio, de lo cual se hablará más adelante.

Otro de los resultados descriptivos interesantes ha sido el promedio de la Escala de Autoestima de Rosenberg según las facultades. Curiosamente, la facultad de Ciencias Sociales es la que se presenta con menor autoestima. Dentro de esta, se encuentran las carreras de Psicología, Educación Parvularia, Teología, entre otras. Sería enriquecedor ahondar más en este aspecto, debido a que las carreras humanistas tienen un mayor contacto con las personas en el plano de la enseñanza y educación. Conociendo el perfil de un individuo con baja autoestima, un profesional en esta área se obstaculizaría totalmente.

Ahora, centrándose en los objetivos de la investigación, en primer lugar se buscaba identificar los niveles de autoestima según el sexo de los participantes y se evaluaría mediante la hipótesis que busca la comparación de los niveles de autoestima en los universitarios hombres y mujeres. Debido a que ambos grupos no eran estadísticamente homogéneos, no se alcanza a realizar la comparación necesaria. Esto ya ha sucedido en diversos estudios similares, ya que según Arratia et al. (2003), hay una variedad de carreras en las que sobresale la cantidad de mujeres estudiantes, lo cual influye en el desequilibrio de la muestra según su sexo.

En cuanto al segundo objetivo que busca identificar la creencia irracional predominante a través de la segunda hipótesis que favorece a la necesidad de aprobación, como se muestra en la Tabla 1, el Perfeccionismo es la idea que supera a las demás. Esto puede deberse a la etapa en la que el joven se encuentra al estar en la universidad, quien busca desempeñarse de la mejor forma en las distintas áreas de su vida en las que se ve envueltas (Medrano et al., 2010).

Por tanto, el estudio contradice los resultados expuestos por Kimble y Helmreich (1972), Panduro (2009), Espinoza (2012) y Roca (2013), quienes defienden la estrecha relación entre autoestima y la necesidad de aprobación, surgen otros estudios

latinoamericanos que se han dedicado a estudiar más sobre el perfeccionismo y variables psicológicas. Caputto, Cordero, Keegan y Arana (2015) descubren que el 72.3% de jóvenes universitarios uruguayos presentan un perfil perfeccionista, en el cual un 27.7% de ellos, se inclina más hacia la desadaptación individual.

Curiosamente, el mismo factor de Perfeccionismo resultó tener una correlación positiva entre el nivel de autoestima y dicha creencia irracional. Esto se explica básicamente en el nivel de satisfacción que produce encontrar la solución que se considere perfecta en el problema al que se enfrente la persona, lo cual eleva el nivel de autoestima.

Se ha de tomar en cuenta que la etapa universitaria es un período en el que las interacciones con los demás conllevan al desarrollo de una autoestima más rica y compleja, ya que está presente una constante corroboración del sí mismo a la inevitable comparación entre el propio ideal y el ideal de los que le rodean (González, 1995, Craig, 1997, Cardenal, 1999, citados en González-Arratia, 2003). Consecuentemente, es posible que el factor de Perfeccionismo esté relacionado a un patrón cultural en las universidades latinoamericanas.

Respecto al tercer objetivo, el cual apunta hacia una relación entre las necesidades de aprobación y la autoestima, se trabaja mediante la tercera hipótesis que afirma que la autoestima será menor a la de los demás jóvenes universitarios a medida la necesidad de aprobación sea mayor. Como se muestra en la Tabla 4, hay una correlación significativa negativa entre las dos variables, lo cual la convierte en inversamente proporcional.

Una sana autoestima es una necesidad humana debido a los beneficios que esta brinda al desarrollo vital de los individuos. Es por ello que estudios como el de Montonya y Landero (2008), llegan a correlacionarla con la satisfacción hacia la vida. La autoestima positiva promueve el crecimiento psicológico del ser humano, otorgándole resistencia, fuerza para enfrentar diversas problemáticas en las que uno se puede llegar a ver envuelto y ofreciendo una capacidad regeneradora que permite una mejor adaptación al ambiente.

Y es por esta necesidad que es usual que las personas dependan de lo que piensen quienes le rodean para reafirmar su autoestima, por la misma facilidad que brinda la retroalimentación existente en las interacciones con los demás. De esta manera que los resultados obtenidos en la presente investigación, se correlacionan con los supuestos teóricos de Kimble y Helmreich (1972), Panduro (2009), Espinoza (2012) y Roca (2013), quienes exponen de forma general que el resultado de una baja autoestima en un individuo

está estrechamente relacionada a una necesidad de aprobación social, la cual incrementa la susceptibilidad a las opiniones ajenas que movilizan patrones conductuales pocos saludables.

A lo largo de los años, la psicología cognitiva se ha encargado de explicar diversos procesos emocionales, enfatizando el rol que desempeñan las estructuras cognitivas, funciones psicológicas y componentes cognitivos (creencias) en dichos procesos (Calvete y Cardeñoso, 1999). El mismo Albert Ellis aboga por una relación estrecha entre estas esferas, descansando las perturbaciones emocionales sobre un pensamiento negativo.

A pesar que hay una variedad de estudios que involucran a las creencias irracionales, se ha investigado poco con su relación hacia la autoestima. Ellis defendía más el término de autoaceptación que el de autoestima, debido a que este último implica una evaluación de uno mismo en una escala global sobre el valor personal, lo cual no es sano o funcional (Davies, 2006). Estudios como el de Davis (2006), comprueban una relación correlacional y causal entre el manejo de creencias irracionales y la baja autoaceptación. Por lo tanto, los avances teóricos en este aspecto, nos brinda una luz para dejar de emplear una conceptualización unidimensional de la autoestima.

En relación a lo anterior, es necesario tener en cuenta que las creencias irracionales siempre carecerán de comprobación empírica, facilitando deducciones imprecisas de la realidad personal. A la vez, permiten la experimentación de emociones negativas que reducen el nivel de satisfacción personal y hacia la vida misma. Y todo esto se traduce en un desarrollo del potencial que se ve estancado.

Es posible centrar esfuerzos para continuar especificando a través de la investigación, no sólo si las creencias irracionales y la autoestima se encuentran relacionados, sino de qué forma están relacionados y cómo estas variables pueden estar influyendo en el rendimiento académico, los resultados de las calificaciones y por ende en la calidad de vida de los alumnos. Esta propuesta lleva como fin último contribuir a mejorar la calidad de la experiencia académica de los y las alumnas a través de conocimientos iniciales sustentados en una base científica contextualizada.

Por otra parte, los resultados de la investigación podrán ser contrastados con posteriores estudios replicados en otras instituciones educativas, otros países o presentada

en diversos congresos internacionales a la comunidad científica, lo cual beneficiará a la universidad a nivel de prestigio científico institucional.

6. CONCLUSIONES

Se identificó la creencia irracional de Perfeccionismo como el factor más predominante en la población estudiantil de educación superior, brindando una luz hacia posibles nuevas investigaciones al respecto.

Se encontró una correlación negativa significativa entre autoestima y la creencia irracional de Necesidad de aprobación, corroborando los distintos estudios previos que se han realizado al respecto. La evaluación propia y del mundo que le rodea al individuo, se verá mayormente influido por los esquemas cognitivos que se posean. Por lo tanto, el buscar la aceptación de los demás conllevará a un bajo nivel de autoestima.

Se descubre una correlación negativa significativa entre autoestima e Indefensión ante el cambio, otorgándole demasiada importancia a hechos previos que no permiten el desarrollo sano de la autoestima. Sería interesante ahondar en este factor para dar una explicación causal ante el hallazgo.

Se observa una correlación positiva entre autoestima y el factor de Perfeccionismo, el cual indica que entre mejor se enfrenten los problemas, el individuo contará con una mejor autoestima. Sin embargo, no se puede asegurar la estabilidad de una autoestima sana que descansa sobre ese componente.

7. REFERENCIAS

- Arguedas, L. (2007). El fortalecimiento de la autoestima como proceso educativo: una experiencia concreta. *Posgrado y Sociedad*, 7(1).
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison: International Universities Press.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Becoña, E., Vázquez, F., y Oblitas, L. (2008). Terapia Cognitivo-Conductual. (Cap. 5). En Oblitas (Ed.). *Psicoterapias Contemporáneas* (pp. 93-95). México, D.F.: Cengage Learning.
- Bermejo, L. y Prieto, M. (2005). Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: *Revista Clínica y Salud*. 16(1), 48.

- Bermúdez, M. (2000). *Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. (1ª Ed.). Barcelona: Pirámide.
- Bernard, M.; Joyce, M. & Rosewarne, P. (1983): "Helping teachers cope with stress". En A. Ellis y M. E. Bernard (Eds.), *Rational-emotive approaches to the problems of childhood* (pág., 415-466). Nueva York: Plenum Press.
- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Calvete, E. y Cardeñoso, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias irracionales abreviada. *Universidad de Deusto*, 15(2), 183-184.
- Caputto, I.; Cordero, S.; Keegan, E. y Arana, F. (2015). Perfeccionismo y esquemas desadaptativos tempranos: un estudio con estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 9 (2).
- Carbonero, M., Martín, L., y Feijó, M. (2010). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology: CENFIT*, 3 (2), 289.
- Chaves, L. y Quiceno, N. (2010). Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. Colombia: *Universidad de Antioquía-Medellín*, 2 (3), 42-45, 48-55.
- Cruz, F. y Quinones, A. (2012). Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de Poza Rica, Veracruz, México. *Universidad de Antioquía*, 12 (1), 26-27.
- Daly, M. & Burton, R. (1983). Self-esteem and irrational beliefs: An exploratory investigation with implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(3), 361-366.
- Davies, M. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features or REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(2), 113-124.
- Dryden, W., & Ellis, A. (1989). Rational-emotive therapy. In K.S. Dobson (Ed.). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: Guilford Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in Psychotherapy*. New York: Springer.
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. (10ª. Ed.). Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Ellis, A. y Lega, L. (1993). Cómo aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. New Jersey, USA. *Revista Psicología conductual*, 1(1), 102-103.
- Espinoza, A. (2012). La deseabilidad social revalorada: Más que una distorsión, una necesidad de aprobación social. *Acta de investigación Psicológica*, 2 (3).
- Garaigordobil, M.; Pérez, J. y Mozaz, M. (2008). Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms. *Psicothema*, 20 (1), 114-123.
- Góngora, V. y Casullo, M. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la ciudad de Buenos Aires. *RIDEP*, 27(1), 179-194.

- Góngora, V.; Fernández, M. y Castro, A. (2010). Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población adolescente de Buenos Aires. *Perspectivas en Psicología*, 7, 24-30.
- González, J. (1999). *Psicoterapia de Grupos: Teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas*. México, D.F.: Manual Moderno.
- González, N. y López, A. (2001). *La Autoestima: Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser* (1ª. Ed.). Edo. de México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- González-Arratia, N.; Valdez, J.; Serrano, J. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia Ergo Sum*, 10(2), 173-179.
- Kimble, C. y Helmreich, R. (1972). Self Esteem and the need for social approval. *Psychonomic Science*, 6 (6).
- Martín-Albo, J.; Núñez, J.; Navarro, J. & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467.
- Medrano, L., Galeano, C., Galera, M., y del Valle, R. (2010). Creencias irracionales, Rendimiento y Deserción Académica en Ingresantes Universitarios. Universidad de San Martín de Porres: *Liberabit. Revista de Psicología*, 16(2), 184.
- Montoya, B. & Landero, R. (2008). Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales. *Psicología y Salud*, 18(1), 117-122.
- Mora, M. y Raich, R. (2010). *Autoestima*. Madrid: Síntesis.
- Navas, J. (1981). Terapia Racional Emotiva. Fundación Konrad Lorenz: *Revista Latinoamericana de Psicología*. 13(1), 77-82.
- Oliva, A., Antolín, L., Pertegal, M., Ríos, M., Parra, M., Hernando, A. y Reina, M. (2009). *Instrumentos para la evaluación del desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Panduro, J. (2009). Autoestima = Aceptación Incondicional. *Pestalozzi*, 23 (26).
- Roca, E. (2013). *Autoestima Sana*. (2ª Ed.). ACDE Ediciones: Valencia.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sampieri, H., Collado, F., Lucio, B. (2005). *Fundamentos de Metodología de la Investigación*. (1ª Ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Vázquez, A.; Vázquez-Morejón, R. y Bellido, G. (2013). Fiabilidad y validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) en pacientes con diagnóstico de psicosis. *Apuntes de Psicología*, 31(1), 37-43.
- Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima*. (2ª. Ed.). Buenos Aires: Bonum.