



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“ESTUDIO COMPARATIVO: DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS.”**

Autoras:

Yajaira Mirella Quito Cazorla
Mishael Estefania Reino Vallejo

Tutora:

Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta.

RIOBAMBA

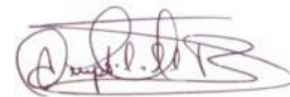
2020

**ACEPTACIÓN O VEREDICTO DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS
MIEMBROS DEL TRIBUNAL**

Los miembros del tribunal revisan y aprueban el informe de investigación, con el título, **“ESTUDIO COMPARATIVO: DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS.”** Trabajo de tesis de la carrera de Psicología Educativa, aprobado a nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente tribunal examinador de las estudiantes: **YAJAIRA MIRELLA QUITO CAZORLA Y MISHAEL ESTEFANIA REINO VALLEJO.**

Para constancia de lo expuesto firman:

Ms. Amparo Cazorla B. PhD.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



.....
FIRMA

Dra. Patricia Bravo
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



.....
FIRMA

Mgs. Gladys Bonilla
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



.....
FIRMA

Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta
TUTORA DE TESIS



.....
FIRMA

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Yo, Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta. TUTOR DE LA TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

CERTIFICO:

Que la investigación, con el tema **“ESTUDIO COMPARATIVO: DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS.”** Realizado por las señoritas Yajaira Mirella Quito Cazorla y Mishael Estefania Reino Vallejo, de la carrera de Psicología Educativa es el resultado de un proceso técnicamente estructurado, asesoramiento y valoración permanente; por lo tanto, cumple con todos los parámetros teóricos metodológicos exigidos por la reglamentación pertinente, para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.



.....
Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta.

TUTORA DE TESIS

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: **“ESTUDIO COMPARATIVO: DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS.”** Corresponde exclusivamente a: Yajaira Mirella Quito Cazorla, con cédula de identidad No 1726477274 y Mishael Estefania Reino Vallejo con cédula No 0604855882 y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



.....
Yajaira Mirella Quito Cazorla

CI: 1726477274



.....
Mishael Estefania Reino Vallejo

CI: 0604855882

DEDICATORIA

Llena de regocijo, amor y felicidad, dedico esta tesis a mi Dios quien me dio fuerzas para seguir adelante y no desmayar frente a ninguna adversidad, enseñándome a no desfallecer en el intento, gracias por estar presente con tu gran amor y bondad.

A mi madre Carmita, una mujer simplemente maravillosa, sus esfuerzos y su amor invaluable, han llenado mi vida de alegrías cuando más lo he necesitado, siendo un pilar decisivo para mi profesión, quien conjuntamente con mi padre Juan, que desde el cielo me ha llenado de bendiciones y fortaleza, como no mencionar cada uno de sus sacrificios, enseñándome a enfrentar con valentía la vida, gratitud a mis padres, a estos dos grandiosos seres humanos, solo me queda amarlos, como ellos lo han hecho conmigo, gracias por haberme forjado como persona, llena de valores y principios, brindándome paciencia, apoyo y sabiduría, para culminar con mis sueños.

Finamente a mi hermano Luis por ser una de las personas que me acompañó en todos mis sueños metas y anhelos, quien estuvo presente en todos los días de mi vida forjando en mi esperanza y un gran amor de hermano, gracias por su cariño, valentía y apoyo incondicional durante todo este proceso.

Yajaira Mirella Quito

DEDICATORIA

Dedicada al creador de todas las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar, quien con su mano de fidelidad y amor ha estado conmigo hasta el día de hoy.

A mi madre Patricia quien con su amor, paciencia y esfuerzo me ha permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por infundir en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer a las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mis hermanos Norma y Alex por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento, gracias porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a Sara y Nicolás, por apoyarme cuando más los necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día.

Michael Estefania Reino

AGRADECIMIENTO

Primero y sobre todas las cosas, agradecemos a Dios, por la vida y su gran amor, por bendecirnos cada día con seres maravillosos.

A nuestros padres por todo el amor recibido, llenos de paciencia y dedicación, por ser, los principales promotores de nuestros sueños y expectativas, gracias por anhelar siempre lo mejor para nuestras vidas.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad Ciencias de la Educación, Humanidades y Tecnologías, Escuela de Psicología Educativa, por abrirnos las puertas y brindarnos la oportunidad de formarnos profesionalmente, gracias a cada uno de los docentes que día a día, nos motivaron para ser excelentes personas y grandiosos profesionales.

Nuestro agradecimiento eterno a nuestra Tutora, Mgs. Luz Elisa Moreno, por el constante apoyo, esfuerzo dedicado y arduo trabajo de compartirnos sus conocimientos, de tal forma que nos ha permitido desarrollar durante nuestra vida académica y desarrollo personal.

Yajaira Quito y Mishael Reino

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

ACEPTACIÓN O VEREDICTO DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	III
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
ÍNDICE DE CUADROS	X
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1 El problema de investigación	2
1.2. Justificación	4
1.3. OBJETIVOS	5
1.3.1. Objetivo General	5
1.3.2. Objetivos Específicos	5
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1 DISTORSIONES COGNITIVAS	6
2.1.1 Consideraciones generales	6
2.1.2 Tipos de Distorsiones Cognitivas	7
2.1.3 Filtraje selectivo	8
2.1.4 Pensamiento polarizado	8
2.1.5 Sobregeneralización	8
2.1.6 Lectura del pensamiento	9
2.1.7 Visión catastrófica	9
2.1.8 Personalización	9
2.1.9 Falacia de control	9
2.1.10 Falacia de justicia	10
	VIII

2.1.11 Razonamiento emocional	10
2.1.12 Falacia de cambio	10
2.1.13 Etiquetado global	10
2.1.14 Culpabilización	11
2.1.15 Los deberías	11
2.1.16 Falacia de razón	11
2.1.17 Falacia de recompensa	12
2.2 Características de las distorsiones cognitivas	12
2.3 Factores que influyen en una distorsión cognitiva	12
CAPÍTULO III	14
METODOLOGÍA	14
3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	14
3.1.1. Cuantitativo	14
3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	14
3.2.1 No experimental	14
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN	14
3.3.1. Correlacional	14
3.3.2. Por los objetivos	14
3.3.2.1 Básica	14
3.3.3.1 De campo	14
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	14
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	15
3.6. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATOS	15
CAPÍTULO IV	16
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	16
4.1 Resultados del Test Inventario de Pensamientos Automáticos	16
4.2. Resultados del Estudio Comparativo	24
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
ANEXOS	XIV

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1.- Distorsión Cognitiva: Falacia de razón (Biología)	16
Cuadro N° 2.- Distorsión Cognitiva: Pensamiento polarizado (Biología)	17
Cuadro N° 3.- Distorsión Cognitiva: Filtraje selectivo (Biología)	18
Cuadro N° 4.- Distorsión Cognitiva: Razonamiento emocional (Biología)	19
Cuadro N° 5.- . Distorsión Cognitiva: Pensamiento Polarizado (Psicología)	20
Cuadro N° 6.- Distorsión Cognitiva: Falacia de recompensa (Psicología)	21
Cuadro N° 7.- Distorsión Cognitiva: Razonamiento emocional (Psicología)	22
Cuadro N° 8.- Distorsión Cognitiva: Falacia de razón (Psicología)	23
Cuadro N° 9.- Comparación de resultados	24

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.- Distorsión Cognitiva: Falacia de razón (Biología)	16
Gráfico N° 2.- Distorsión Cognitiva: Pensamiento polarizado (Biología)	17
Gráfico N° 3.- Distorsión Cognitiva: Filtraje selectivo (Biología)	18
Gráfico N° 4.- Distorsión Cognitiva: Razonamiento emocional (Biología)	19
Gráfico N° 5.- Distorsión Cognitiva: Pensamiento Polarizado (Psicología)	20
Gráfico N° 6.- Distorsión Cognitiva: Falacia de recompensa (Psicología)	21
Gráfico N° 7.- Distorsión Cognitiva: Razonamiento emocional (Psicología)	22
Gráfico N° 8.- Distorsión Cognitiva: Falacia de razón (Psicología)	23
Gráfico N° 9.- Comparación de resultados	25



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TEMA: “ESTUDIO COMPARATIVO: DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS.”

RESUMEN

La presente investigación realizó el Estudio Comparativo de las Distorsiones Cognitivas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías. Durante el transcurso de la vida de todo ser humano predominó la concepción de diversos esquemas del mundo, bombardeados por pensamientos irracionales que se incorporaron automáticamente en el cerebro, almacenándolos como parte de su diario vivir. Para cumplir con el objetivo del estudio, analizar las distorsiones cognitivas en los estudiantes, metodológicamente se trató de una investigación con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo correlacional; por el objetivo básica y por el lugar de campo, la técnica utilizada fue una Prueba Psicométrica con su respectivo instrumento: El test del Inventario de Pensamientos Automáticos, donde se evidenció los diferentes pensamientos inconscientes, evaluado por 15 Distorsiones Cognitivas, a través de 45 preguntas. La muestra estuvo compuesta por 82 estudiantes de sexto semestre de las carreras de Psicología Educativa y, Biología – Química y Laboratorio, los resultados del test demostraron que los estudiantes presentaron una escala de valoración equitativa del pensamiento polarizado y finalmente se identificó que con mayor y menor frecuencia presentaron dos tipos de distorsiones cognitivas; razonamiento emocional y falacia de razón.

Palabras claves: Distorsiones Cognitivas, Pensamientos, Estudio Comparativo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TEMA: “ESTUDIO COMPARATIVO: DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS.”

ABSTRACT

This research carried out the Comparative Study of Cognitive Distortions in the students of Human Education Sciences and Technologies Faculty. During the life of every human being, the conception of various schemes of the world prevailed, bombarded by irrational thoughts that were automatically incorporated into the brain, storing them as part of their daily living. To fulfill the study's objective, to analyze the student's cognitive distortions, it used research with a quantitative approach, of non-experimental design, of a correlational type. For the primary objective and the field location, the technique used was a Psychometric Test with its instrument: The Automatic Thoughts Inventory Test, where the different unconscious thoughts were evidenced, evaluated by 15 Cognitive Distortions, through 45 questions. The sample was made up of 82 sixth semester students from the Educational Psychology and Biology-Chemistry and Laboratory Schools. The Automatic Thoughts Inventory test results showed that the students presented an equitable assessment scale of polarized thinking. Finally, it was identified that more and less frequently, they presented two types of cognitive distortions; Emotional Reasoning and Fallacy of Reason.

Keywords: Cognitive Distortions, Thoughts, Comparative Study.

INTRODUCCIÓN

Las distorsiones cognitivas (DC), aborda uno de los aspectos psicológicos más predominantes en el ser humano, los pensamientos automáticos e irracionales interfieren directamente en su calidad de vida, los cuales fomentan un diálogo interno a nivel mental provocando esquemas equivocados en la interpretación de los hechos y emociones, desencadenando en comportamientos inadecuados inducidos a un desequilibrio interior con alteraciones en la imagen exterior (Sánchez, 2015).

Los pensamientos automáticos en los estudiantes son evocados de manera negativa, generando múltiples consecuencias relacionados directamente con las inteligencias intra e interpersonales, por tal motivo la presente investigación tiene como objetivo principal identificar los tipos de distorsiones cognitivas en los estudiantes de las carreras de Psicología Educativa y Biología - Química y Laboratorio, para ampliar estos conceptos se dedicará a trabajar sus generalidades, tipos, características, y factores que influyen, que con el pasar del tiempo generan un desequilibrio psicológico y emocional, desarrollándose en un tiempo indefinido indicios perjudiciales para la salud del ser humano (Nicolás, 2009).

En la esfera de la investigación planteada sobre las distorsiones cognitivas, es pertinente que comprendamos que los pensamientos que percibimos, codificamos y almacenamos son totalmente inconscientes, exteriorizando como característica principal la mala interpretación de los hechos, alterando nuestro comportamiento dentro de un entorno social y descifrando un despliegue de estados emocionales que se produce de una manera espontánea durante algún tipo de acontecimiento, detectándolos como positivos o negativos (Psicología, 2018).

En la investigación desarrollada mediante un estudio comparativo a través, del Inventario de Pensamientos Automáticos en los alumnos de las distintas carreras, lo que nos permitió verificar las conclusiones que determinan el impacto de la investigación y realizar recomendaciones que anulen los pensamientos nocivos, incentivando al fortalecimiento de sus emociones, para la toma asertiva de sus decisiones.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 El problema de investigación

El ser humano ha manifestado diversas actitudes y comportamientos emitidos por el cerebro que han sido provocados por alguna reacción o interacción social, con diversos estudios y teorías de la Psicología, los cuales conllevan a una sucesión vinculada al desarrollo biológico y psicológico de la persona, incluyendo a las variables del orden afectivo, físico, social, inter e intrapersonal. Permitiendo que los individuos siempre se mantengan como seres biopsicosociales, que connotan a una dinámica interna y a su conducta general, según varias investigaciones realizadas en el año 2012 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), plantean que las formas distorsionadas, negativas e irracionales se encuentran dentro de los trastornos mentales manifestándose, como esquemas desadaptativos, distorsiones cognitivas, pensamientos automáticos, donde el ser humano desencadena en desordenes de comportamiento y afecciones emocionales.

Jaller (2016), desarrolló un estudio en Colombia acerca del perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios, se analizó que los estudiantes poseen 12 distorsiones cognitivas de las 15 evaluadas, siendo denominadas como las de mayor interferencia en el desequilibrio y sometimiento emocional de una persona, manifestando a través del estudio propuesto, que las distorsiones son pensamientos irracionales creados por nuestro contexto social, siendo difícil de desviar y fáciles de adquirir, difiriendo en la adquisición de decisiones positivas para la salud mental.

Según estudios realizados en el Ecuador por la Universidad Técnica de Ambato, expresan a las distorsiones cognitivas como pensamientos automáticos, negativos o involuntarios que son generados por la percepción, codificación y almacenamiento subjetivo de una relación irreflexiva en el cerebro y el medio que lo rodea, provocando eventos erróneos y otorgándole una interpretación falsa de los hechos, originando una incomodidad significativa a nivel comportamental y emocional, por lo tanto el estudio demuestra que cualquier ser humano después de culminar un día laboral normal, su cerebro se ha fomentado con distorsiones almacenadas y desencadenadas en actitudes derrotistas o negativas.

Si trasladamos esto al plano local, en la ciudad de Riobamba, existen diversos estudios, donde predominan las constantes reformas, planeamientos y normativas en favor al trabajo del desarrollo educativo y profesional de los jóvenes, pero lamentablemente sin indicar índices de algún cambio sustancial, donde el principal eje sería erradicar el enfoque de una sociedad más productiva al cambio orientado hacia un mejor desarrollo de variantes psicológicas como el desarrollo y equilibrio emocional de una sociedad.

En las Carreras de Psicología Educativa y Biología – Química y Laboratorio de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, existen 82 estudiantes con los que se trabajara como muestra de la investigación, los mismos que se encuentran en formación académica, para ser futuros profesionales, comprendiendo que la vida de un persona se ha regido desde el inicio de sus años, a la escolaridad, de esta manera ha transcurrido el mayor tiempo expuesto a diferentes contextos sociales, debido a la gran demanda del Ministerio de Educación, el cual desde hace algunos años ha venido manejando un método de admisión para el ingreso a las universidades, y una vez dentro de estas, provoca en muchos estudiantes, frustración, miedo, angustia, sentimientos y pensamientos irracionales acumulados.

Esto es muy significativo porque es el punto de partida para estudiar un contexto problemático en el que los más favorecidos son los estudiantes, recalando que dentro de una formación académica existen diversos perfiles profesionales, otorgándoles a los estudiantes un cambio contradictorio con su contexto social, atravesando principalmente por diferentes juegos de emociones, el manejo de actitudes ante los problemas y la capacidad de analizar de manera lógica, frente a una diversidad de estímulos presentes de pensamientos y actitudes opuestos a su profesión, y con el medio que los rodea.

1.2. Justificación

Durante nuestra formación personal y profesional ha existido varias actividades que se ejercen durante el tiempo que estamos en formación académica, donde el entorno social de una persona es bombardeado por pensamientos irracionales, siendo incapaces de procesar todos los estímulos presentes en cada situación, es probable que directamente empleemos, toda esa información a nuestro cerebro, aportándonos claramente una distorsión cognitiva, sin cuestionar su veracidad y consecuencia que atraerá a nuestra vida, generando comportamientos bastante perjudiciales para el afectado y sus relaciones con los demás.

Los seres humanos perciben una enorme cantidad de estímulos, de esta manera se constituye en un estudio de impacto educativo y social ya que al realizar la investigación sobre las Distorsiones Cognitivas en las Carreras de Psicología Educativa y Biología – Química y Laboratorio de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, y al poder ingresar a las aulas de clases, con el Reactivo Psicológico se pudo evidenciar una serie de pensamientos irracionales que manifestaron los estudiantes durante la aplicación del test. Este es un trabajo inédito por que se llevó a cabo en un contexto en el que no se han realizado investigaciones, respecto a la temática planteada, es actual por que se realizó en el periodo vigente; octubre 2019 – marzo 2020.

Los estudiantes de las carreras de Psicología Educativa y Biología – Química y Laboratorio, son beneficiados con la elaboración del estudio comparativo, de igual forma la Universidad Nacional de Chimborazo, de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías y de la carrera de Psicología Educativa, por que existieron las condiciones y recursos necesarios, así como la total colaboración de los docentes, autoridades y estudiantes para buscar posibles soluciones al problema, una vez se establezcan los resultados, conclusiones y recomendaciones.

El valor teórico – metodológico radica en que los estudiantes podrán procesar su pensamiento de una manera diferente, otorgándoles la posibilidad de mejorar sus relaciones emocionales y comportamientos con los demás. Se profundizó en el análisis del estudio comparativo entre las diferentes carreras, concediendo resultados relevantes del manejo de sus pensamientos que reciben mediante el entorno.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

Analizar las distorsiones cognitivas en los estudiantes de sexto semestres de la Carrera de Psicología Educativa y Biología – Química y Laboratorio de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los tipos distorsiones cognitivas en los estudiantes de sexto semestres de la Carrera de Psicología Educativa y Biología - Química y Laboratorio.
- Determinar los factores relacionados en las distorsiones cognitivas en los estudiantes de sexto semestres de la Carrera de Psicología Educativa y Biología –Química y Laboratorio.
- Comparar los tipos de distorsiones cognitivas en los estudiantes de sexto semestres de la Carrera de Psicología Educativa y Biología - Química y Laboratorio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 DISTORSIONES COGNITIVAS

2.1.1 Consideraciones generales

En el transcurso de la historia Albert Ellis, fue uno de las mayores influencias en la psicología, inclinándose a sus inicios en el psicoanálisis, manifestando durante un cierto periodo un énfasis peculiar por la teoría de Karen Horney, y tiempo después enfatizándose en los aportes generales de varios psicólogos quien conjuntamente en 1955 fue autor de la Terapia Racional Emotiva, siendo una de las terapia más efectivas y directas antiguamente practicada por él, centrada como técnica en la vida actual del paciente, donde no intervenían los aspectos del pasado, otorgando una influencia nula a las creencias y pensamientos del pasado (Ellis A. , 1992).

Beck (1956), se dedicó a trabajar sobre las bases de investigación de Albert Ellis, quien centrado en reunir evidencia sobre la estructura de la Teoría Racional Emotiva, había realizado varias investigaciones experimentales en pacientes con depresión, donde los resultados obtenidos no confirmaban su hipótesis, “el pasado no intervine en el presente del paciente”, esto le llevo a que únicamente se cuestionara la teoría psicoanalítica y tiempo después abandonando el campo del psicoanálisis, y centrando su interés en los aspectos cognitivos de la mente y la psicoterapia.

El nuevo estudio del modelo cognitivo de la psicopatología de Beck (1991), enfatizo en explicar los diferentes esquemas de creencias y actitudes, manifestando que estaban representadas mentalmente durante todo su tiempo de vida, afectando a su proceso de información y toma de decisiones las, cuales eran relativamente a la experiencia de su exterior, tiempo después al obtener resultados positivos de su teoría decide implementar “La terapia cognitiva y la de los trastornos emocionales”, fomentando su enfoque en los trastornos y modelos terapéuticos , alcanzando el máximo reconocimiento y difusión en su obra llamada Terapia cognitiva de la depresión (Beck C. y., 1988).

Con diferentes investigaciones de Beck identifica, tres procesos de esquemas principales: 1) el mantenimiento de esquemas, 2) la evitación de esquemas y 3) la compensación de esquemas, mostrando que todos los esquemas mentales son procesos de error del procesamiento de información, la cual es otorgada por el entorno social que se encuentran regidos los pacientes, pero al mantenerlos en constante estudio Beck, determino que eran muy tempranos e inadaptables, pero describiéndoles como distorsiones cognitivas y reforzándolos por un cambio estructural donde detecto seis ejemplares de distorsiones cognitivas: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobre generalización, maximización y minimización, personalización y pensamiento dicotómico o polarización (Estrada, 1998).

Mencionadas las seis distorsiones cognitivas, los percursores Ruiz y Lujan, durante un tiempo determinado dominan nueve distorsiones, las cuales se juntas con las del psicólogo Beck, creando así, quince tipos de distorsiones cognitivas anuncian a estas un lugar en los procesos definidos de las interpretaciones del pensamiento denominándolos como pensamientos irracionales, negativos o automáticos, en el proceso de percepción de situaciones externas, marcándoles como resultado conductas desadaptativa con problemas de manejo en las emociones de los problemas emocionales (Beck, 1991).

Estas estructuras cognitivas dirigen la percepción, codificación, organización, acumulación y recuperación de la información del entorno, los estímulos consistentes con los esquemas se elaboran y codifican, mientras que la información inconsistente se ignora y olvida. Este procesamiento es denominado "arriba-abajo" de carácter simplista sacrificando una fortuita pérdida de información o una distorsión por lo que, en el caso de esquemas disfuncionales, el resultado es un procesamiento distorsionado de la información y una interpretación desadaptada sesgada de la realidad (Sánchez, 2015).

2.1.2 Tipos de Distorsiones Cognitivas

Las distorsiones cognitivas se detectan en la Terapia Cognitivo Conductual, en la Terapia Racional Emotiva, o en la Terapia Cognitiva de Beck, entre otras, desempeñando un rol importante en la psicopatología, ya que producen un desequilibrio emocional. El término de distorsión cognitiva fue propuesto por Albert Ellis, y posteriormente desarrollado por Aaron Beck en la década de los 70 y otros autores como Ruiz y Lujan, a continuación,

se presenta las principales distorsiones cognitivas compiladas, las cuales se las puede identificar por el respectivo Test de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (Ruiz, 2010).

2.1.3 Filtraje selectivo

La abstracción selectiva, también conocida como filtraje, es una distorsión cognitiva, donde los seres humanos optamos por focalizar toda nuestra atención en los aspectos negativos que nos acontecen durante nuestro diario vivir, obviando el resto de información o los hechos positivos de la realidad a la cual nos enfrentamos, el ser humano recurre a la abstracción selectiva, percibiendo únicamente aspectos negativos donde implica seleccionar en forma visual, tan solo un aspecto de una situación o acontecimiento dado.

Las personas que presentan esta distorsión nunca estarán satisfechas ya que no se permiten alcanzar objetivos, a todo le pondrán problemas y apartarán sus propios intentos. Muchas veces no son capaces de empezar algo con ilusión ya que no se permiten ver la parte positiva y por tanto de ilusionarse, predisponiéndose a fracasar antes de empezar por motivos que ni siquiera comienzan, suelen dar por hecho que todo va a ser negativo y se esfuerzan en demostrar que tienen razón buscando los argumentos que destacan su manera de pensar.

2.1.4 Pensamiento polarizado

Consiste en valorar las situaciones o acontecimientos en forma extrema, pasando por alto los aspectos que se encuentran en el medio o los matices que existen, es un error de razonamiento en el que incurrimos sin darnos cuenta, procesamos de forma equivocada la situación que nos proporciona la realidad y esto de nos lleva a experimentar algún tipo de perturbación emocional (Ellis A. , 2013).

Para quienes lleguen a desarrollar este pensamiento es como si no existiera matices o los puntos medios, construyendo su identidad sobre esas clasificaciones contundentes y buscan la forma de ubicar y relacionar todo tratándose de un bloqueo emocional producto de experiencias mal resueltas, donde se otorga responsabilidades como un soporte de su posición existencial.

2.1.5 Sobregeneralización

Consiste en propiciar una conclusión general de un hecho sin una base comprobable que lo justifique suficientemente. La persona está generalizando extremadamente marcando un error al sacar apresuradamente conclusiones generales a partir de hechos particulares, es decir interpretando hechos que aún no tienen ningún resultado (Arias, 2017).

Al pensar de esta manera la mente se encierra en apresuradas, superficiales e injustas conclusiones, otorgándole al encierro de una idea donde absolutamente todo lo que cree es verdadero, entonces esta forma rígida de pensar obstruye la puerta a nuevas posibilidades, ya que al creer que las cosas van a ser iguales siempre se condiciona para que continúe sucediendo de la misma manera y se le puede denominar una profecía autocumplida.

2.1.6 Lectura del pensamiento

Implica una tendencia a interpretar los sentimientos e intenciones del otro sin ninguna base de comprobación, a veces constituye la llamada proyección, en la cual la persona atribuye sus sentimientos, motivaciones como que el resto lo haría refiriéndose a tener la creencia de que podemos saber lo que piensan los demás, el problema ya no es mal interpretar, es decir que la lectura del pensamiento no siempre es errona pero si es demasiada precipitada, otorgándole un valor sin tener ninguna prueba (Labrador, 2009).

2.1.7 Visión catastrófica

Esta distorsión consiste en apresurar acontecimientos de modo catastrófico hacia el interés personal, colocándose en la peor situación sin ninguna prueba, adelantando acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, no dejan espacio para la esperanza, siempre que se encuentran mal esperan lo peor (Muñoz, 2009).

2.1.8 Personalización

Esta distorsión hace énfasis en el hábito de relacionar sin ninguna base los hechos que suceden en el entorno con uno mismo, es frecuente la comparación con otras personas de manera negativa, afectando a muchas personas que no son conscientes que tienen un problema y no serán capaces de superarlo, donde se ve reflejado como un proceso de cambio personal ya que durante la trayectoria de las diversas etapas de la vida, es fácil caer en estados depresivos, otorgando a las persona a ser inconscientes de todos los pensamiento que les rodean dentro de su entorno (Pérez, 2014).

2.1.9 Falacia de control

Consiste en distorsionar en cómo la persona se ve introspectivamente en el grado de intervención que tiene acerca de sus propios hechos o sucesos en su vida, también la persona suele pensar que es muy competente y responsable por todo lo que ocurre a su alrededor o en su defecto pensar que no tiene ningún control sobre los hechos en su vida es decir, cuando alguien posee una falacia de control piensa que tiene el control absoluto sobre los resultados de cualquier situación o al contrario, piensa que es completamente incompetente para resolver sus problemas, ya que piensa que las circunstancias u otras personas lo controlan, denominándola como una distorsión con modificaciones en las conductas sobre sus

creencias propia, procesando información de poder resolverlo todo sin necesidad de alguna ayuda (Salvador, 2018).

2.1.10 Falacia de justicia

Es una creencia rígida que puede tener un individuo de que todo debe ocurrir de la manera que considera justa, según su propia norma de justicia, quien padece de este tipo de pensamiento soporta estados intensos de frustración e ira, el psicólogo español Pedro Jara expresa atinadamente que la realidad nos muestra que todos, en algún momento, enfrentamos situaciones de sufrimiento; el dolor es parte inevitable de la vida de cada ser humano, y muchas veces puede ser a causa de una situación injusta, pero si el concepto de justicia de alguien esta rígido, no le permitirá aceptar la realidad (Jara, 2016).

2.1.11 Razonamiento emocional

Es un proceso cognitivo por el cual damos forma a una idea o creencia en base a como nos sentíamos, es posible que exista una forma de autosabotaje para cubrir nuestras verdaderas emociones y a cuál consiste en pensar que lo que el sujeto siente desde un contexto emocional es una verdad que realmente refleja de forma exacta al ambiente, por lo tanto, hay una tendencia a la objetividad del sentimiento personal sin dar reconocimiento a la interpretación subjetiva. Generando un otorgamiento de poder al otro sobre las emociones de uno (Lotauro, 2018).

A diario, las emociones forman parte de nuestra compilación conductual, orientándonos en nuestra búsqueda constante de satisfacción y bienestar, ayudándonos a evitar el daño y la incomodidad que pueden atentar contra nuestra salud física y psicológica, sin embargo, tan importantes beneficios conllevan algunos efectos secundarios, hay ocasiones en que las emociones nos juegan alguna mala pasada, aun cuando gocemos de plena salud mental.

2.1.12 Falacia de cambio

Esta distorsión concibe que el bienestar de un sujeto depende de manera estricta de los actos del otro, pensando que para suplir o satisfacer sus necesidades es el otro quien debe cambiar su comportamiento, propagándose en profesar que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los hechos de los demás, la persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otro quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen solo de aquellos (Ortiz, 2013).

2.1.13 Etiquetado global

Consiste en colocar una adjetivación con un concepto global a uno mismo o a otra persona que cubre de una manera general los aspectos o acontecimientos de una persona al reducirlos

a un solo elemento, constituyéndose en un estigma. Bajo una etiqueta se engloban hechos distintos o particulares de una forma no adecuada ya que depende mucho de la subjetividad (Bells, 2009).

Al denominar etiquetas globales pensamos en nosotros mismos o en la gente que nos rodea, tendemos a atribuir características que nos sirvan para definir a esas personas y en base a las cuales juzgamos a las mismas, lo que se suele hacer es seleccionar uno o dos rangos de personalidad para etiquetar a una persona, son juicios de valor que hacemos de alguien, permitiendo que describamos a las personas desde un principio y sin conocerla, donde da como resultado tener ideas anticipadas y a encasillar a las personas sin darles la oportunidad de enseñarnos como son realmente.

2.1.14 Culpabilización

Atribuye la responsabilidad de los hechos acontecidos a uno mismo o a los demás, sin argumentos comprobables y sin valorar otros factores influyentes, implicando falta, pecado o maldad en el contendiente, la culpabilización no lleva al cambio de conducta sino a la postergación y a la defensa verbal del otro sobre dichos actos, a esta distorsión le formulamos heterogéneas críticas, implicando que las personas no puedan reconocer sus errores, y de su conducta generada con pensamientos negativos dentro de un entorno social determinado (Alter, 2009).

2.1.15 Los deberías

Una distorsión que mantiene reglas rígidas con una tendencia exigente acerca de cómo tienen que ser las cosas, si las cosas no siguen el curso exigido se consideran insoportable y traen una alteración emocional considerable, así como cierto malestar, ya que alejan del objetivo propuesto (Martínez, 2016).

Cualquier desviación de reglas u normas planteadas por el individuo se consideran insoportable y sobrelleva a la alteración emocional extrema, algunos psicólogos han considerado que esta distorsión está en la base de la mayoría de los trastornos emocionales, afirmando que los deberías producen emociones extremas con deseos personales derivados de las creencias racionales produciendo malestar cuando no se consigue los objetivos marcados.

2.1.16 Falacia de razón

Constituye una tendencia que consiste en mantener un punto de vista ante una discrepancia con otra persona con la cualidad de que se asume que lo que uno dice es lo correcto, lo cierto y lo único, el argumento de la otra persona es ignorado o desvalorizado, puede existir ansias de poder, o querer sobresalir con su razón subjetiva, produciendo una mentira que se esconde

tras una supuesta verdad no completa, probando de manera continua, que los pensamientos que ejerce una persona delante de cualquier ser humano son los correctos, ignorando por completo los argumentos de los demás, convenciéndose de sí mismos y de su palabra y simplemente ignorando los demás pensamientos (Capella, 2014).

2.1.17 Falacia de recompensa

Constituye un estilo a no buscar la solución a los problemas actuales, con la suposición de que mejorarán algún día con un componente mágico con el pasar del tiempo esperando una recompensa por ello, tiene cierto efecto de que se acumula el malestar por las diversas dificultades y no se busca la solución que podría ser factible en el presente (Ramos, 2016).

La falacia de la recompensa radica en creer que en el futuro las cosas van a mejorar por sí solas, esto lleva a que el individuo evada la acción o la toma de decisiones dejando que todo permanezca igual, creyendo que luego tendrá una recompensa.

2.2 Características de las distorsiones cognitivas

Desde que nacemos, contribuimos directamente a la edificación de las diferentes realidades que nos rodean. Es decir, en base a nuestra cultura, educación y principalmente a nuestras experiencias previas, conformamos un estilo de pensamiento y esquemas que nos permitirán descifrar el mundo de una forma determinada, la cual tenderemos a considerar que es objetiva y admitida.

Por infortunio, las distorsiones cognitivas ocupan un lugar destacado en nuestro diario vivir, estas pueden entenderse como errores de interpretación en el proceso de la información o creencias que provocan una perturbación emocional, siendo de esta forma, desadaptativas. Donde, a la hora de otorgar significado a una situación determinada, se activan los esquemas anteriormente mencionados los cuales, en momentos, conservan un carácter irrazonable que nos llevará a interpretar la realidad de una forma distorsionada y poco objetiva, lo cual nacerá en desequilibrio emocional.

Oldham (2007), señala que no son los acontecimientos los encargados de provocarnos diferentes sentimientos, sino que es la interpretación que realizamos de estos lo que hace que experimentemos diferentes emociones. Y además este circuito situación – pensamiento – emoción influirá directamente en la realización de diferentes conductas.

2.3 Factores que influyen en una distorsión cognitiva

Cada ser humano posee una manera distinta de percibir el mundo, otorgándole que no sea totalmente objetivo con las creencias y pensamientos que tienen las demás personas dentro del contexto social, siendo incapaces de poder distinguir las conductas y pensamientos

distorsionados que afectan su realidad, donde existen individuos con diferentes capacidades de percepción para contraer de manera más rápida una distorsión cognitiva.

Los seres humanos tenemos la mayor probabilidad de malinterpretar la realidad con los hechos, desarrollándose como un factor primordial que influye en el progreso de una distorsión, durante nuestra infancia nos ayudan a construir diferentes esquemas de cómo funciona el mundo y al transcurrir los años cada persona exterioriza experiencias negativas o positivas ; por ejemplo, durante el desarrollo de escolaridad de un estudiante, el maestro otorga un trabajo de exposición individual, al presentar su trabajo manifiesta una palabra sin sentido, desencadenando una pequeña risa por parte del auditorio presente, de esta manera el cerebro del estudiante da por hecho que cada vez que pase adelante y alguien indistintamente se ría, le dará a entender que es una muestra de burla, con este ejemplo podemos conocer la implicación cognitiva que puede dar lugar a varios problemas psicológicos y emocionales (Oldham, 2007).

Generalmente las personas no son idóneas al momento de procesar todos los estímulos presentes dentro su entorno, debido a que cada ser humano percibe y codifica de manera diferente, sin cuestionar la información y su veracidad, aplicándolo directamente en su diario vivir, fomentando inconscientemente el impulso de una nueva distorsión cognitiva, obteniendo como consecuencia pensamientos o actitudes negativas como; la tristeza, miedo, ira, frustración, baja autoestima, bajo autocontrol, síntomas de ansiedad, siendo su principal efecto de malestar que repercute en diferentes áreas de la vida con pensamientos erróneos que generan comportamientos perjudiciales para la persona y también para las relaciones interpersonales (Ellis A. , 1992).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Cuantitativo

La investigación que se propone realizar posee un enfoque cuantitativo; se trata de una investigación de carácter social, el área de conocimiento son las ciencias de la educación y se configura como un estudio humanístico.

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 No experimental

Es un estudio no experimental, ya que se realizará sin manipular, en forma deliberada la variable de estudio.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1. Correlacional

Porque se busca especificar la correlación y comparación analizando las variables propiedades y características importantes del fenómeno que se analice.

3.3.2. Por los objetivos

3.3.2.1 Básica

A este tipo de investigación, no le interesa cómo, ni en qué, se utilizan los resultados, leyes o conocimientos por ella investigados, lo que si le interesa es determinar un hecho, fenómeno o problema para descubrirlo y plantear alternativas de solución al problema investigado.

3.3.3 Por el lugar:

3.3.3.1 De campo

Se realizará la investigación en la carrera de Psicología Educativa y Biología - Química, de la Universidad Nacional de Chimborazo, en la cual está inmersa la identificación del problema.

3.4. POBLACIÓN

La población es la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de las carreras de Psicología Educativa y Biología -Química y Laboratorio.

3.4.1 MUESTRA

41 estudiantes de Sexto Semestre de las Carreras de Psicología Educativa y 41 estudiantes de la carrera de Biología - Química y Laboratorio, en total 82 estudiantes.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se aplicara es una prueba psicométrica y su instrumentos será; El Test Inventario de pensamientos automáticos de los autores Ruíz y Lujan, para la investigación se ha propuesto utilizar un instrumento que pueda evidenciar los pensamientos automáticos, las creencias y las distorsiones, para lo cual se ha escogido el Inventario de Pensamientos Automáticos dónde se evalúa 15 distorsiones cognitivas, a través de 45 preguntas: Filtraje o Abstracción Selectiva, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Personalización, Falacia de Control, Falacia de Justicia, Razonamiento Emocional, Falacia de Cambio, Etiquetas Globales, Culpabilidad, Deberías, Tener Razón y Falacia de Recompensa Divina.

3.6. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATOS

Para desarrollar la investigación se ha tomado en cuenta los que nos plantea Hernández Sampieri; Fernández y Baptista “Las técnicas de recolección de datos son distintas formas o maneras de obtener la información. Son ejemplos de técnicas; la observación directa, la encuesta en sus dos modalidades (entrevista o cuestionario), el análisis documental, análisis de contenidos, etc.”

- Selección de reactivos a utilizarse.
- Aplicación de los IRD – Instrumentos de Recolección de Datos.
- Recolección de datos y Registro de la información en una base de datos.
- Revisión y aprobación por parte del Tutor.
- Tabulación y representación gráfica de los resultados.
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.
- Conclusiones y Recomendaciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados del Test Inventario de Pensamientos Automáticos

Los resultados que se han obtenido se presentan a continuación, de cada distorsión cognitiva, extrayendo las principales distorsiones arrojadas por la prueba donde se realiza el análisis e interpretación correspondientes, se determinan las distorsiones que poseen mayor relevancia, tomando en cuenta que su puntuación representa por un conjunto (establecido a criterio del investigador), datos que permitirán determinar las conclusiones y recomendaciones.

Carrera de Biología-Química y Laboratorio

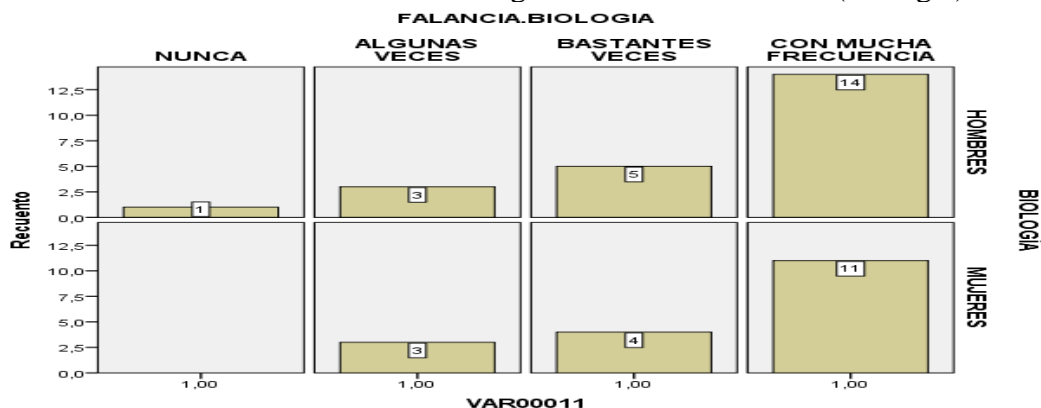
Cuadro N° 1.- Distorsión Cognitiva: Falacia de razón (Biología)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	1	2,4	2,4	2,4
	ALGUNAS VECES	6	14,6	14,6	17,1
	BASTANTES VECES	9	22,0	22,0	39,0
	CON MUCHA FRECUENCIA	25	61,0	61,0	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Gráfico N° 1.- Distorsión Cognitiva: Falacia de razón (Biología)



Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Análisis: Se ha identificado que, de los 41 estudiantes de Biología, 25 que forma parte del 61% con mucha frecuencia poseen falacia de razón; 9 parte del 22% bastante, 6 que conforman parte del 14.6% algunas veces; mientras que 1 que corresponde al 2.4% nunca.

Interpretación: Se identifica que, en su gran mayoría tanto hombres como mujeres poseen con mucha frecuencia la falacia de razón, puesto que asume que lo que uno dice, es lo correcto, lo cierto y lo único.

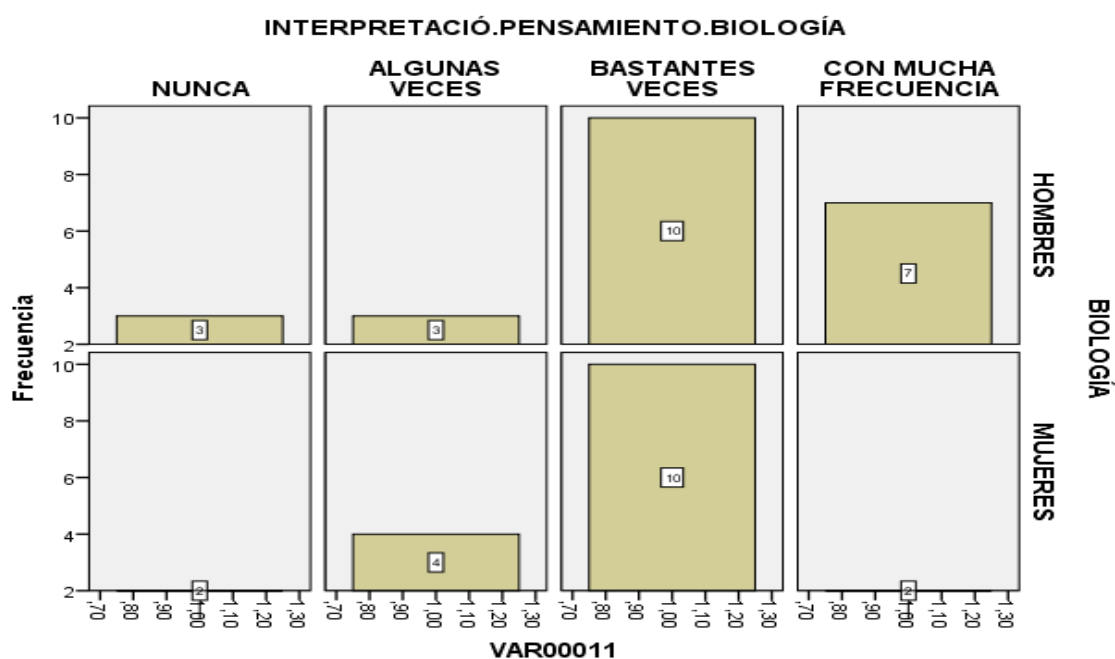
Cuadro N° 2.- Distorsión Cognitiva: Pensamiento polarizado (Biología)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido NUNCA	5	12,2	12,2	12,2
ALGUNAS VECES	7	17,1	17,1	29,3
BASTANTES VECES	20	48,8	48,8	78,0
CON MUCHA FRECUENCIA	9	22,0	22,0	100,0
Total	41	100,0	100,0	

Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Gráfico N° 2.- Distorsión Cognitiva: Pensamiento polarizado (Biología)



Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Análisis: Se ha identificado que, de los 41 estudiantes de Biología, 9 que forma parte de 22% con mucha frecuencia poseen falacia de razón; 20 que forman parte del 48.8% bastante, 7 estudiantes con un porcentaje de 17.1% algunas veces; mientras que 5 que corresponde al 12.2% nunca.

Interpretación: Se identifica que en su gran mayoría tanto hombres como mujeres, bastantes veces poseen una interpretación de pensamientos de forma equivocada valorando las situaciones o acontecimientos en forma extrema proponiendo una sobre calificación y un bloqueo emocional.

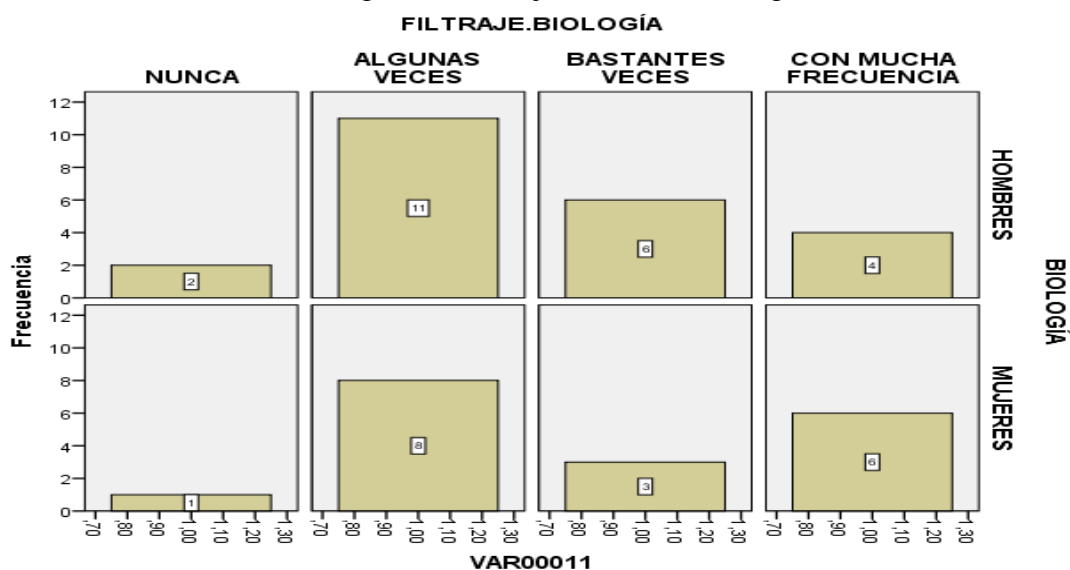
Cuadro N° 3.- Distorsión Cognitiva: Filtraje selectivo (Biología)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	3	7,3	7,3	7,3
	ALGUNAS VECES	19	46,3	46,3	53,7
	BASTANTES VECES	9	22,0	22,0	75,6
	CON MUCHA FRECUENCIA	10	24,4	24,4	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Gráfico N° 3.- Distorsión Cognitiva: Filtraje selectivo (Biología)



Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Análisis: Se ha identificado que, de los 41 estudiantes de Biología, 10 que forma parte del 24.4% con mucha frecuencia poseen filtraje selectivo; 9 que forman parte del 22% bastante, 19 forman parte del 46.3% algunas veces; mientras que 3 que corresponde al 7.3% nunca.

Interpretación: Se identifica que, tanto hombres como mujeres algunas veces poseen filtraje selectivo, puesto que poseen dificultad al momento de seleccionar todo lo negativo que nos acontece en nuestra vida, y tan solo enfocándose en un aspecto, situación o acontecimiento dado, manteniendo esta selección como la única interpretación valedera, sin que se percate que otros pudieran aportar algo positivo.

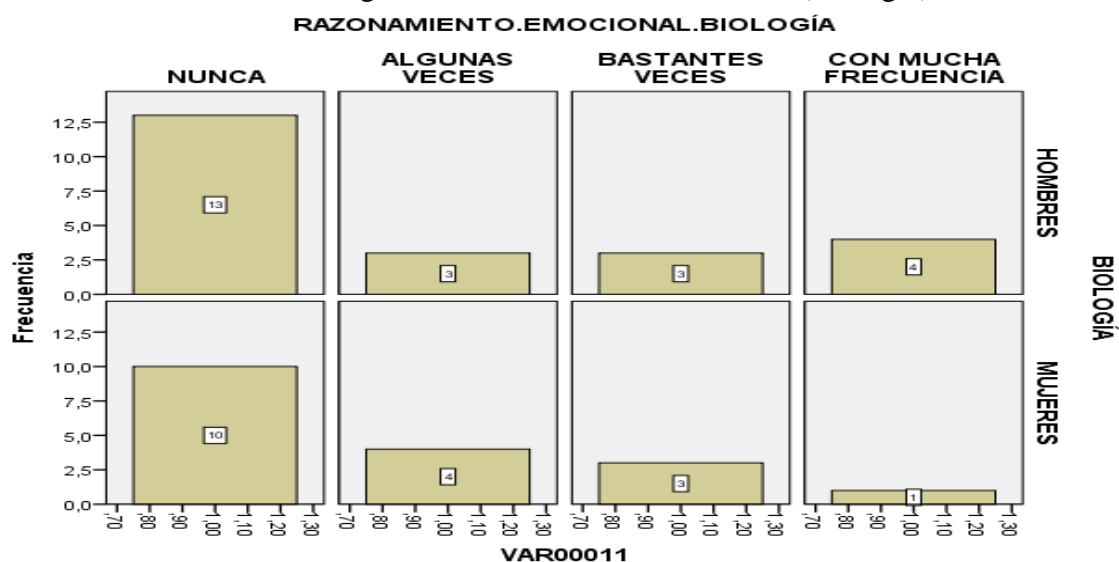
Cuadro N° 4.- Distorsión Cognitiva: Razonamiento emocional (Biología)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	23	56,1	56,1	56,1
	ALGUNAS VECES	7	17,1	17,1	73,2
	BASTANTES VECES	6	14,6	14,6	87,8
	CON MUCHA FRECUENCIA	5	12,2	12,2	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Gráfico N° 4.- Distorsión Cognitiva: Razonamiento emocional (Biología)



Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Análisis: Se ha identificado que, de los 41 estudiantes de Biología, 5 que forma parte del 12.2% con mucha frecuencia poseen razonamiento emocional; 6 que forman parte del 14.6% bastante, 7 son parte del 17.1% algunas veces; mientras que 23 que corresponde al 56.1% nunca.

Interpretación: Se identifica que, tanto hombres como mujeres nunca poseen un razonamiento emocional debido a que es difícil tratar de comprender alguna dificultad que atraviese una persona, se puede considerar que son personas poco asertivas, por lo tanto, es importante generar el manejo de la comunicación, y el reconocimiento de emociones y su manejo intra e interpersonal.

Carrera de Psicología Educativa

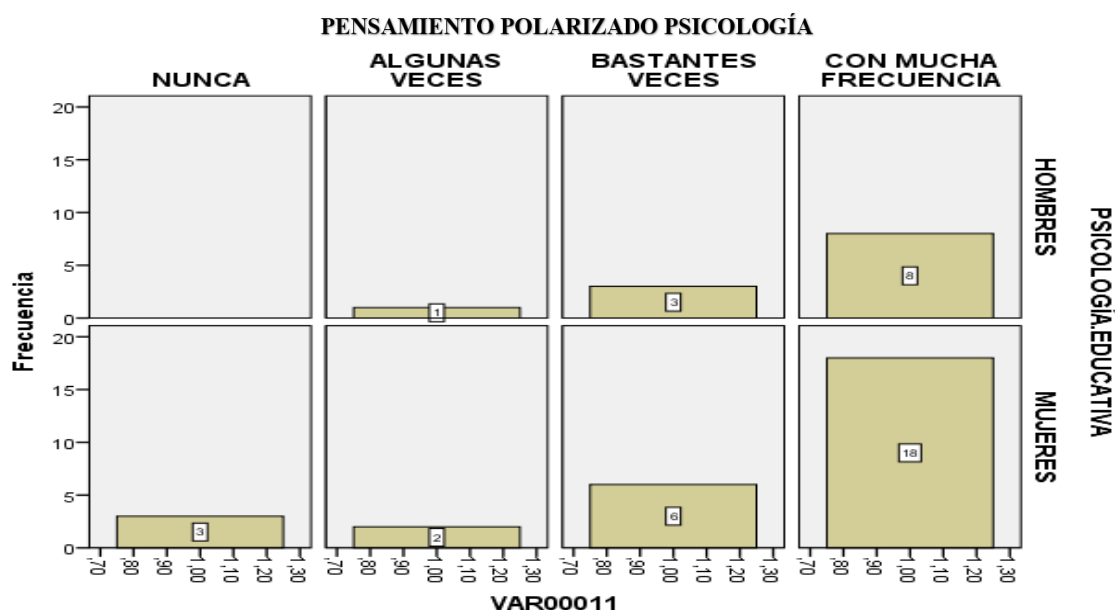
Cuadro N° 5.- Distorsión Cognitiva: Pensamiento Polarizado (Psicología)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	3	7,3	7,3	7,3
	ALGUNAS VECES	3	7,3	7,3	14,6
	BASTANTES VECES	9	22,0	22,0	36,6
	CON MUCHA FRECUENCIA	26	63,4	63,4	100,0
Total		41	100,0	100,0	

Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Gráfico N° 5.- Distorsión Cognitiva: Pensamiento Polarizado (Psicología)



Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Análisis: Se ha identificado que, de los 41 estudiantes de Psicología Educativa, 26 que forma parte del 63.4% con mucha frecuencia poseen pensamiento polarizado; 9 que marca un porcentaje de 22% bastante, 3 favorecen al 7.3% algunas veces; mientras que 3 que corresponde al 7.3% nunca.

Interpretación: Se identifica que, en su gran mayoría hombres como mujeres poseen con mucha frecuencia un pensamiento polarizado, una interpretación de pensamientos de forma equivocada valorando las situaciones en forma extrema proponiendo una sobre calificación a los acontecimientos y un bloqueo emocional.

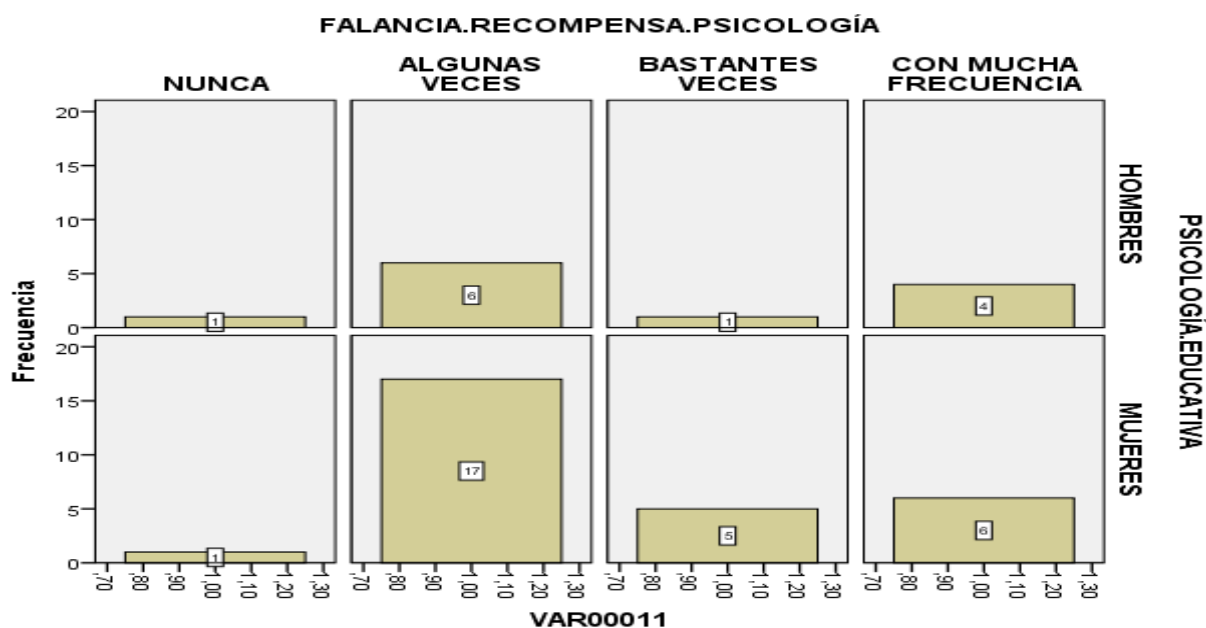
Cuadro N° 6.- Distorsión Cognitiva: Falacia de recompensa (Psicología)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	2	4,9	4,9	4,9
	ALGUNAS VECES	23	56,1	56,1	61,0
	BASTANTES VECES	6	14,6	14,6	75,6
	CON MUCHA FRECUENCIA	10	24,4	24,4	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Gráfico N° 6.- Distorsión Cognitiva: Falacia de recompensa (Psicología)



Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Análisis: Se ha identificado que, de los 41 estudiantes de Psicología Educativa, 10 que forma parte del 24.4% con mucha frecuencia poseen falacia de razón; 6 que forman parte del 14.6% bastante, 23 que resultan ser parte del 56.1% algunas veces; mientras que 2 que corresponde al 4.9% nunca.

Interpretación: Se identifica que, en su gran mayoría las mujeres y hombres de la carrera algunas veces poseen una falacia de recompensa, donde buscar el bien común es dominando por los pensamientos positivos, prevaleciendo hacer algo bien para obtener un mejor resultado.

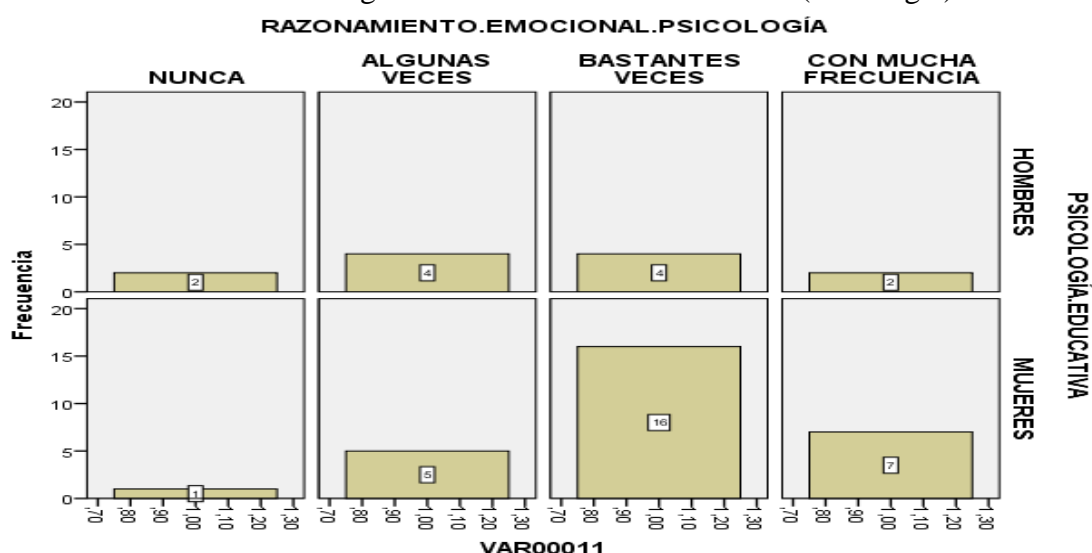
Cuadro N° 7.- Distorsión Cognitiva: Razonamiento emocional (Psicología)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	3	7,3	7,3	7,3
	ALGUNAS VECES	9	22,0	22,0	29,3
	BASTANTES VECES	20	48,8	48,8	78,0
	CON MUCHA FRECUENCIA	9	22,0	22,0	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Gráfico N° 7.- Distorsión Cognitiva: Razonamiento emocional (Psicología)



Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Análisis: Se ha identificado que, de los 41 estudiantes de Psicología Educativa, 9 que forma parte del 22% con mucha frecuencia poseen razonamiento emocional; 20 alumnos que forman parte del 48.8% bastante, 9 que conforman 22% algunas veces; mientras que 3 que corresponde al 7.3% poseen la escala de nunca.

Interpretación: Se identifica que, en su mayoría las mujeres poseen un razonamiento emocional frecuentemente, a diferencia de los hombres que algunas y bastantes veces poseen, identificando que los alumnos de psicología poseen un adecuado desarrollo de la inteligencia emocional, debido a que pueden manejar adecuadamente sus emociones, como el de las personas que se encuentran a su alrededor.

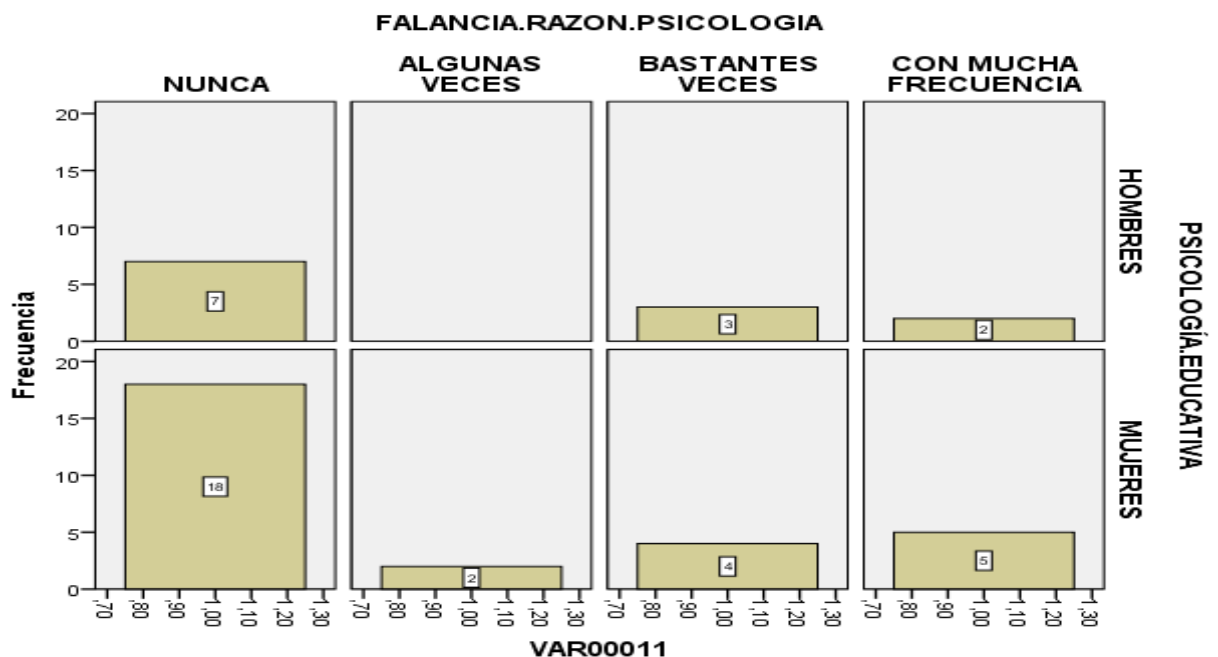
Cuadro N° 8.- Distorsión Cognitiva: Falacia de razón (Psicología)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	25	61,0	61,0	61,0
	ALGUNAS VECES	2	4,9	4,9	65,9
	BASTANTES VECES	7	17,1	17,1	82,9
	CON MUCHA FRECUENCIA	7	17,1	17,1	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Gráfico N° 8.- Distorsión Cognitiva: Falacia de razón (Psicología)



Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Análisis: Se ha identificado que, de los 41 estudiantes de Psicología Educativa, 7 que forma parte del 17.1% con mucha frecuencia poseen falacia de razón; 7 que constan parte del 17.1% bastante, 2 que forman parte del 4.9% algunas veces; mientras que 25 que corresponde al 61% nunca.

Interpretación: Se identifica que, en su gran mayoría tanto hombres como mujeres nunca se presenta la falacia de razón, puesto que jamás asumen lo que dicen, permitiendo que las personas que se encuentran dentro de su entorno social desarrollen sus propios pensamientos y emociones, sin tener ningún control sobre los sucesos de vida de la persona.

4.2. Resultados del Estudio Comparativo

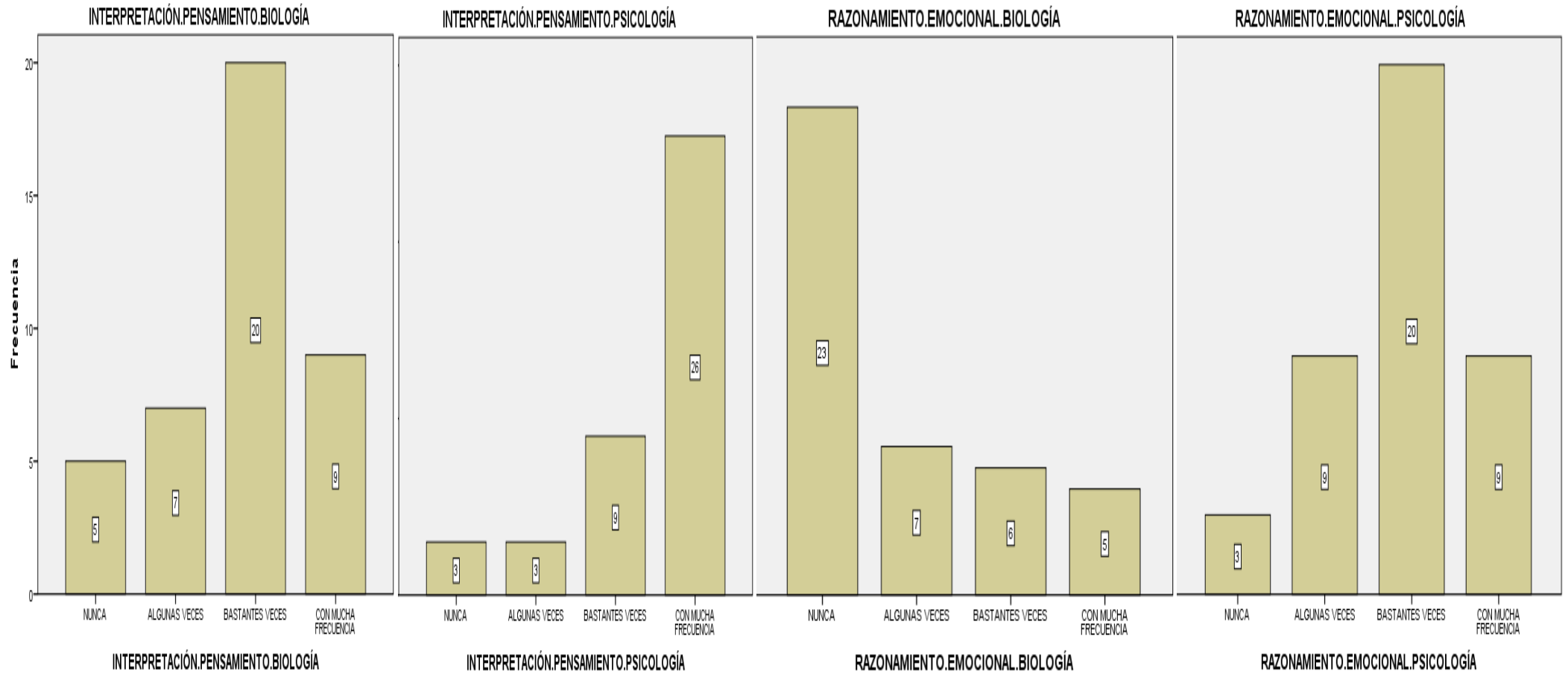
Cuadro N° 9.- Comparación de resultados

ITEMS	PENSAMIENTO POLARIZADO				RAZONAMIENTO EMOCIONAL				FALACIA DE LA RAZÓN			
	BIOLOGÍA		PSICOLOGÍA EDUCATIVA		BIOLOGÍA		PSICOLOGÍA EDUCATIVA		BIOLOGÍA		PSICOLOGÍA EDUCATIVA	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
NUNCA	5	12,2%	3	7,3%	23	56,1%	3	7,3%	1	2,4%	25	61,0%
ALGUNAS VECES	7	17,1%	3	7,3%	7	17,1%	9	22,0%	6	14,6%	2	4,9%
BASTANTES VECES	9	48,8%	9	22,0%	6	14,6%	20	48,8%	9	22,0%	7	17,1%
CON MUCHA FRECUENCIA	20	22,0%	26	63,4%	5	12,2%	9	22,0%	25	61,0%	7	17,1%
Total	41	100,0%	41	100,0%	41	100,0%	41	100,0%	41	100,0%	41	100%

Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.

Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Gráfico N° 9.- Comparación de resultados



Fuente: Test Inventario de Pensamientos Automáticos.
Elaborado por: Yajaira Quito y Mishael Reino, 2020

Análisis

Se ha identificado mediante una comparación que, de los 41 alumnos de la carrera de Biología– Química y Laboratorio que, 20 estudiantes forma parte del 48,8% con una valoración de bastante, teniendo un pensamiento polarizado, y de los 41 estudiantes de Psicología Educativa, 26 estudiantes que forma parte del 63.4% con una valoración de con mucha frecuencia, poseen el mismo pensamiento polarizado, de los 41 estudiantes de la carrera de Biología – Química y Laboratorio, 23 estudiantes forma parte del 56.1% con una valoración de nunca poseen razonamiento emocional, y de los 41 estudiantes de Psicología Educativa, 20 estudiantes que forma parte del 48,8% con una valoración de bastante, si posee un razonamiento emocional estable, y por último se ha podido identificar que 41 estudiantes de la carrera de Biología – Química y Laboratorio, 25 estudiantes forma parte del 61% con una valoración de con mucha frecuencia presentan falacia de la razón, y de los 41 estudiantes de Psicología Educativa, 25 forma parte del 61% con una valoración de nunca poseen el tipo de distorsión falacia de la razón.

Interpretación:

Se ha evidenciado que tanto los estudiantes de Biología – Química y Laboratorio, como los de Psicología Educativa poseen, con bastante frecuencia y mucha frecuencia, un pensamiento polarizado, ya que pueden valorar los diferentes sucesos de la vida cotidiana de una forma extrema, provocando un bloqueo o cierre emocional.

Con respecto al razonamiento emocional, se ha podido identificar que los alumnos de Psicología Educativa poseen un rango de bastantes veces, debido a que durante el transcurso de su carrera, despliegan un adecuado desarrollo y control de la inteligencia emocional, mejorando la manera de percibir, manejar sus sentimientos y comprender el de los demás; mientras que en la carrera de Biología, por el requerimiento que brinda su carrera al pertenecer a una ciencia exacta, se rigen en la verificación y comprobación de lo que asume, por lo tanto es importante fomentar el manejo y reconocimiento de emociones tanto intrapersonal como interpersonal.

Finalmente se identifica que los estudiantes de Biología que con mucha frecuencia presentan falacia de la razón, asumen lo que dicen mediante la comprobación y cotejan que es lo correcto y lo único; mientras que en la carrera de Psicología Educativa la falacia de la razón es casi nula, ya que su impulso profesional se basa en permitir que las personas desarrollen sus propios pensamientos y emociones, brindándoles la oportunidad de que puedan llegar a la adecuada toma de decisiones para su vida.

CONCLUSIONES

- Se identifica que en los tipos de distorsiones cognitivas, los estudiantes de ambas carreras presentaron una escala de valoración equitativa en el pensamiento polarizado y con una escala de mayor y menor frecuencia la presencia de dos tipos de distorsiones cognitivas; donde los estudiantes de Biología – Química y Laboratorio con un porcentaje del 56.1% ,con una escala equivalente de “nunca” poseen un razonamiento emocional, y por otro lado el 61% con una escala equivalente de “mucho frecuencia” la presencia de la distorsión falacia de la razón, al contrario de los resultados de los alumnos de Psicología Educativa con un porcentaje del 48,8% con una escala equivalente “bastante”, si posee un razonamiento emocional estable, y con el 61% con una escala equivalente a “nunca” poseen la distorsión falacia de razón.
- Se determina, que los estímulos que percibe una persona son totalmente inconscientes, producidos por el entorno social, familiar, económico y sea la misma carrera profesional por estudiar, estos factores permiten que la persona desarrolle y despliegue diferentes estados emocionales con aspectos significativos en el comportamiento social y emocional.
- Se compara que en los estudiantes de las diferentes carreras, existe una relación significativa en el pensamiento polarizado, y una escala de mayor y menor frecuencia de correspondencia en él; razonamiento emocional y falacia de razón, donde los estudiantes de Psicología Educativa presentaron con mayor frecuencia en el razonamiento emocional y con menor frecuencia falacia de razón, seguido por los estudiantes de Biología -Química que presentaron con mayor frecuencia falacia de razón y con menor frecuencia en el razonamiento emocional.

RECOMENDACIONES

- Se propone generar capacitaciones en las diversas carreras universitarias, sobre el manejo de los reactivos psicológicos, con la finalidad de que los estudiantes puedan conocer las repeticiones de las distorsiones cognitivas más habituales en cada uno de ellos, obteniendo un perfil completo de sus pensamientos automáticos y otorgándoles la oportunidad de elegir un cambio positivo para sus emociones y su comportamiento.
- El manejo adecuado de la serenidad frente a las cantidades inconcebibles de estímulos que se presentan dentro de un contexto social, fomentando en sí mismos la fuerza de voluntad y una actitud positiva, pero sobre todo reconociendo la ayuda de un profesional, el cual brindara técnicas y estrategias para solucionar los conflictos externos e internos, de esta manera se puede brindar al estudiante el manejo de gestionar sus propias emociones, pensamientos y comportamientos, impulsándolos a conocerse mejor y a comprender a las individuos que los rodean.
- Trabajar en el equilibrio emocional de un estudiante, permitiéndole reconocer habilidades de comprender, regular e identificar, el manejo adecuado de la tolerancia, respeto, compasión, empatía y perdón, desarrollando una inteligencia emocional sana sirviéndole para su estado profesional y emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alter. (2009). Culpabilización . Revista pg:3-9 Obtenido digital: <https://revistaalter.com/revista/culpabilidad-y-culpabilizacion/879/>.
- Arias, R. (2017). *Revista Adventista*. Obtenido de <http://revistaadventista.editorialaces.com/index.php/2016/06/24/sobregeneralizacion/>
- Beck. (1991). *Terapia cognitiva*. Obtenido de *Terapia cognitiva*: <https://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/libros-aaron-beck.html>
- Beck, A. F. (1995). En A. F. Beck, *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*. . Barcelona.: Editorial Paidós. Barcelona.
- Beck, A. R. (1956). *Terapia cognitiva de la depresión*. En Beck, *Terapia cognitiva de la depresión*. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Beck, C. y. (1988). En C. y. Beck, *Manual de psicoterapias cognitivas*. (pág. 382). Barcelona.: Paidós. Barcelona.
- Bells. (2009). *Psico.GTM. CENTRO DE SALUD*. Obtenido de <https://psicogtm.blogspot.com/2011/11/2-etiquetas-globales.html>
- Capella. (2012). *De qué se trata la falacia de razón*. Obtenido de <https://es.quora.com/De-qu%C3%A9-se-trata-la-falacia-de-raz%C3%B3n>
- Ellis, A. (1992). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. En D. d. Brouwer, *Manual de Terapia Racional Emotiva*.
- Ellis, A. (2013). *pensamiento polarizado* . Obtenido de *mente maravillosa*: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-pensamiento-polarizado-una-distorsion-cognitiva/>
- Jaller, G. D. (2012). *Distorsiones . The role of cognitive bias and skill in fruit machine gambling. British Journal of*, 254-276.
- Jara, P. (2016). *Falacia de justicia. revista adventista*, Revista adventista Pg: 4-6 Obtenido de [:http://revistaadventista.editorialaces.com/index.php/2016/07/25/falacia-de-justicia/](http://revistaadventista.editorialaces.com/index.php/2016/07/25/falacia-de-justicia/).
- Labrador. (2009). *Distorsiones. Cambio en las distorsiones cognitivas de jugadores patológicos tras el tratamiento: comparación con un grupo control. International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1).
- Lotauro, S. (2018). *Psicología y neuropsicología*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/razonamiento-emocional-pensamiento>

- Martínez, I. (2016). *Distorsiones*. Obtenido de <https://www.trastornolimite.com/trastornos/distorsiones-cognitivas>
- Mineduc. (2016). Modelo de funcionamiento de los Departamentos de Consejería Estudiantil. Quito.
- Muñoz. (2009). Obtenido de <https://www.trastornolimite.com/trastornos/distorsiones-cognitivas>
- Nicolás, M. (2009). *LAS DISTORSIONES COGNITIVAS*. Recuperado el 2019, de *LAS DISTORSIONES COGNITIVAS*. Obtenido de http://www.nicolasmorenopsicologo.com/sd/3depre_distorsiones.php
- Oldham. (2007). *estudio de las cogniciones*. Recuperado el 2019, de https://www.observatoriodelajuventud.org/ser-joven-en-la-era-digital/?gclid=EAIaIQobChMIx52-2aec5QIVGWKGCh2MqgpnEAAYASAAEgKuN_D_BwE
- Ortiz. (2013). Obtenido de http://www.fundacionestadio.com/ficheros_fichas/11-11-08_TALLER%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.pdf
- Pérez, A. (2014). LA PERSONALIZACIÓN. REVISTA VERDADERA SEDUCCIÓN: Obtenida de <http://revista-digital.verdadera-seducion.com/distorsiones-cognitivas-la-personalizacion/>.
- Psicología, L. (17 de Octubre de 2018). *Los pensamientos: ¿cómo influyen en mi vida?* Recuperado el 2019, de *¿cómo influyen en mi vida?:* <https://luapsicologia.com/pensamientos/>
- Ramos, M. (2016). *Psicología emocional*. Obtenido de *Psicología emocional* Obtenido de <https://es.quora.com/De-qu%C3%A9-se-trata-la-falacia-de-raz%C3%B3n>
- Ruiz. (2010). *distorsiones*. Obtenido de <file:///D:/Users/MyPC/Downloads/Dialnet-DistorsionesCognitivasAsociadasAlTrastornoDeAnsied-5229739.pdf>
- Salvador. (2018). falacia de control . revista Internacional psicología activa Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/curiosidades-de-psicologia/que-es-la-falacia-de-control/>.
- Sánchez. (2015). *Distorsiones cognitivas*. Recuperado el 2019, de *Distorsiones cognitivas: Todo lo que necesitas saber sobre ellas y cómo evitarlas: (21 de Marzo de 2015):* <https://blog.cognifit.com/es/distorsiones-cognitivas/> Obtenido de Cognifit Salud, Cerebro & Neurociencia

ANEXOS

ANEXO 1.- Aprobación del Perfil del Proyecto (Resolución del HCD de Facultad)



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
1969 - 2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0681- DFCEHT-UNACH-2019

Dra. Amparo Cazorla Basantes
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CONSIDERANDO:

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 144, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 146, numeral 16, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";

Que, el Reglamento de Titulación Especial de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 16, numerales 4 y 5 determina: " 4) El Director de Carrera conjuntamente con la Comisión de Carrera, en un término de ocho días revisará y aprobará el perfil del Proyecto y enviará al Consejo de Facultad para la aprobación del perfil del proyecto, tutor y los miembros del tribunal. 5) Por la Comisión de Facultad aprobará el perfil del proyecto descrito en el numeral anterior en el término de ocho días, para que el estudiante continúe con la ejecución del proyecto de investigación y notificará a través de la resolución respectiva a cada estudiante, tutor y miembros del tribunal";

Que, la Comisión Directiva de la Facultad, mediante resolución No. **023-CD-FCEHT-16-07-2019**, con la finalidad de agilizar la aprobación del perfil del proyecto de investigación, la designación de tutor y tribunal, delega a la Señora Decana, que por medio de Resolución Administrativa de Decanato, apruebe en primera instancia este trámite, conforme la presentación de las solicitudes de los estudiantes, las mismas que serán aprobadas definitivamente en la sesión inmediata subsiguiente de la Comisión Directiva de Facultad;

Que, mediante solicitud dirigida a la Señora Decana, el/la señor/ita: **Yajaira Mirella Quito Cazorla Y Mishael Estefanía Reino Vallejo**, estudiante/s de la carrera de **Psicología Educativa**, respaldado (a) en los documentos de la comisión de carrera que adjunta, solicita la aprobación del Perfil del Proyecto de Investigación;

Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes.

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente;

RESUELVE:

1. Aprobar el perfil del proyecto, la designación de tutor y tribunal, según el siguiente detalle:

CARRERA	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR	MIEMBROS DEL TRIBUNAL
PSICOLOGÍA EDUCATIVA	"ESTUDIO COMPARATIVO DE DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS"	QUITO CAZORLA YAJAIRA MIRELLA REINO VALLEJO MISHAEL ESTEFANÍA	MGS. MORENO ARRIETA LUZ ELISA	MGS. BRAVO MANGERO PATRICIA CECILIA MGS. BONILLA GONZALEZ GLADYS PATRICIA

2. Dejar expresa constancia que para concluir con su proceso de titulación, el citado alumno/a deberá cumplir con lo señalado en el **REGLAMENTO DE TITULACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**, Artículo 5.- **Matrícula para la Unidad de Titulación Especial**, numerales 1) y 2) que expresa: "1) Aquellos estudiantes que se matricularon en la Unidad de Titulación Especial cursando el último nivel de la carrera, lo podrán desarrollar en un plazo adicional que no excederá el equivalente a dos periodos académicos ordinarios, para lo cual, deberán solicitar al Decano, las correspondientes prórrogas. 2) Aquellos estudiantes que terminaron su malla curricular y no iniciaron o no culminaron su trabajo de titulación, deberán solicitar al Decano la correspondiente prórroga y matricularse en la Unidad de Titulación Especial, para desarrollar y aprobar la opción de titulación escogida en un plazo adicional que no excederá el equivalente a dos periodos académicos ordinarios. El primer periodo adicional no requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel ni valor similar. De hacer uso del segundo periodo requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel, que establezca el Reglamento de Tasas y Aranceles de la UNACH." (Negritas y subrayados fuera de texto original).

Dada en la ciudad de Riobamba, a los seis días del mes diciembre de 2019.


Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.
DECANA

Adjunto: Documentos de respaldo (Original)
c.c. Secretaría de Subdecanato.

Elaborado: Mgs. Zoila Jácome



Recibido
06/01/2020
06-01-2020
Recibido
06-01-2020
11:05

Campus "La Dolorosa"
Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.
Teléfonos: (593-3)3730910 - ext.3001

ANEXO 2.- Test Inventario de Pensamientos Automáticos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR



Test de aplicación para el proyecto de tesis: Inventario de pensamientos automáticos

CURSO:
SEXO: HOMBRE MUJER
FECHA DE APLICACIÓN

A continuación, tienes una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos (pensando en general, no en situaciones concretas para cada una de ellas), siguiendo la escala:

- 0 = Nunca pienso eso**
- 1 = Algunas veces lo pienso**
- 2 = Bastante veces lo pienso**
- 3 = Con mucha frecuencia lo pienso**

1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan	0	1	2	3
2. Solamente me pasan cosas malas	0	1	2	3
3. Todo lo que hago me sale mal	0	1	2	3
4. Sé que piensan mal de mi	0	1	2	3
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	0	1	2	3
6. Soy inferior a la gente en casi todo	0	1	2	3
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	0	1	2	3
8. ¡No hay derecho a que me traten así!	0	1	2	3
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	0	1	2	3
10. Mis problemas dependen de los que me rodean	0	1	2	3
11. Soy un desastre como persona	0	1	2	3
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	0	1	2	3
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas	0	1	2	3
14. Sé que tengo la razón y no me entienden	0	1	2	3
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	0	1	2	3
16. Es horrible que me pase esto	0	1	2	3
17. Mi vida es un continuo fracaso	0	1	2	3
18. Siempre tendré este problema	0	1	2	3
19. Sé que me están mintiendo y engañando	0	1	2	3
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	0	1	2	3
21. Soy superior a la gente en casi todo	0	1	2	3
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	0	1	2	3
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así	0	1	2	3
24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	0	1	2	3
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	0	1	2	3
26. Alguien que conozco es un imbécil.	0	1	2	3
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa	0	1	2	3
28. No debería cometer estos errores	0	1	2	3

29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto	0	1	2	3
30. Ya vendrán mejores tiempos	0	1	2	3
31. Es insoportable, no puedo aguantar más.	0	1	2	3
32. Soy incompetente e inútil.	0	1	2	3
33. Nunca podré salir de esta situación	0	1	2	3
34. Quieren hacerme daño	0	1	2	3
35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	0	1	2	3
36. La gente hace las cosas mejor que yo	0	1	2	3
37. Soy una víctima de mis circunstancias	0	1	2	3
38. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	0	1	2	3
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	0	1	2	3
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	0	1	2	3
41. Soy un neurótico	0	1	2	3
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco	0	1	2	3
43. Debería recibir más atención y cariño de otros	0	1	2	3
44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	0	1	2	3
45. Tarde o temprano me irán las cosas mejor	0	1	2	3

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



ANEXO 4.- Matriz de Operacionalización de las Variables de Estudio

TEMA: “Estudio Comparativo: Distorsiones Cognitivas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías.”

AUTORAS: Yajaira Quito –Reino Misael *Jorge Fernández Pino*

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES SUBESCALA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Variable Independiente:</p> <p>Distorsión Cognitiva:</p> <p>El constructo “Distorsiones Cognitivas” (DC), aborda uno de los aspectos psicológicos más distintivos del ser humano, los pensamientos automáticos que produce y los cuales influyen en su calidad de vida, estos constituyen un dialogo interno con uno mismo a nivel mental.</p> <p>Su afectación se expresa en los pensamientos o imágenes y están relacionados con los estados emocionales, donde los pensamientos adecuados se deterioran convirtiéndose en pensamientos incultos e irracionales dañando nuestra imagen exterior y provocando un desequilibrio interior (Sánchez, 2015).</p>	AUTOCONCEPTO	IMPLICACIÓN	Pensamientos errados frente a la sociedad.	¿Doy mucha importancia a lo que los demás piensan de mi o creen de mí?	<p style="text-align: center;"><i>Técnica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Test psicométrico <p style="text-align: center;"><i>Instrumento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Test de Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan
	AUTORREALIZACIÓN	AUTONOMÍA	Toma de decisiones adecuadas	¿Cedo fácilmente a los deseos de mis compañeros?	
		PRESIÓN	Grado de urgencia exigencia – Preocupación por actuar rígidamente según normas.	¿Actúa adecuadamente según las normas y exigencias establecidas en la sociedad?	
	COGNITIVO	CLARIDAD	Grado de conocimiento de mi yo interior.	¿Mis pensamientos concuerdan con mis actitudes? ?	
		CONTROL	Grado de supervisión o control de cumplimiento de normas frente a la sociedad aun cuando están sean una falacia.	¿Cuál es mi constructo cognitivo al momento de desenvolverme en la sociedad?	
	SOCIAL	COMODIDAD	El desarrollo de mis habilidades sociales dentro de un contexto.	¿Cómo actúa frente a un contexto determinado ??	
	EMOCIONAL	ESTABILIDAD	Grado de estabilidad emocional frente a las situaciones diarias	¿Me siento bien frente a las personas donde me desenvuelvo??	

ANEXO 5.- Evidencias del estudio de campo (fotos – informes - certificaciones)



Fuente: Estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa, 2020



Fuente: Estudiantes de la Carrera de Biología-Química y Laboratorio, 2020