REVISTA INVECOM
ISSN en línea: 2739-0063

Reestructuración cognitiva para eliminar ideas irracionales en estudiantes de estudios generales

Cognitive restructuring to eliminate irrational ideas in general studies students

Recibido: 20/03/2025 - **Aceptado:** 24/06/2025

Teresa Rocío Vergara Villanueva
https://orcid.org/0000-0002-9466-7134
tvergara@unitru.edu.pe
Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo, Perú

Marivel Santos Layza Rodríguez
https://orcid.org/0009-0001-1160-6820
mlayzar1213@gmail.com
Instituto de Educación Superior Pedagógico "José F. Sánchez Carrión". Huamachuco, Perú

Edith Loreley Vásquez Correa
https://orcid.org/0000-0001-8087-4776
lvasquez@unitru.edu.pe
Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo, Perú

Resumen

El presente estudio evaluó el impacto del programa cognitivo-conductual "Piensa Ligero" en la reducción de creencias irracionales en estudiantes de primer ciclo de la Universidad Nacional de Trujillo. Este programa se basa en técnicas de reestructuración cognitiva y regulación emocional, y se aplicó mediante un diseño pre-experimental con una muestra de 45 estudiantes. Para medir los resultados, se utilizó un cuestionario basado en la Terapia Racional Emotiva de Ellis. Los datos revelaron un aumento significativo en el porcentaje de estudiantes con bajo nivel de creencias irracionales, que pasó del 40 % al 82 %. Asimismo, el porcentaje de estudiantes con nivel medio de estas creencias disminuyó del 60 % al 18 % ($p < 0.05$). Además, se observaron mejoras importantes en tres dimensiones específicas: la necesidad de aprobación externa, la exigencia hacia los demás y la percepción de las condiciones de vida. Estos resultados demuestran que el programa "Piensa Ligero" es efectivo para disminuir pensamientos disfuncionales, mejorar la estabilidad emocional y favorecer la adaptación al entorno universitario. En consecuencia, esta investigación contribuye al cumplimiento del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, que busca garantizar una educación de calidad. Asimismo, propone estrategias psicoeducativas prácticas que pueden aplicarse en contextos universitarios para promover el bienestar integral de los estudiantes.

Palabras clave: creencias irracionales, intervención psicoeducativa, reestructuración cognitiva.

Abstract

This study evaluated the impact of the cognitive-behavioral program "Think Light" on reducing irrational beliefs in undergraduate students at the National University of Trujillo. This program is based on cognitive restructuring and emotional regulation techniques and was implemented using a pre-experimental design with a sample of 45 students. A questionnaire based on Ellis's Rational Emotive Therapy was used to measure outcomes. The data revealed a significant increase in the percentage of students with a low level of irrational beliefs, which increased from 40% to 82%. Likewise, the percentage of students with a medium level of these beliefs decreased from 60% to 18% ($p < 0.05$). Furthermore, significant improvements were observed in three specific dimensions: the need for external approval, demandingness of others, and perception of living conditions. These results demonstrate that the "Think Light" program is effective in reducing dysfunctional thoughts, improving emotional stability, and promoting adaptation to the university environment. Consequently, this research contributes to the achievement of Sustainable Development Goal 4, which seeks to ensure quality education. It also proposes practical psychoeducational strategies that can be applied in university settings to promote students' overall well-being.

Keywords: irrational beliefs, psychoeducational intervention, cognitive restructuring.

SciELO Venezuela latindex LatinREV CC BY

Introducción

Acceder a la educación superior representa para miles de jóvenes en el Perú un hito académico fundamental. En particular, ingresar a una universidad pública implica atravesar un proceso riguroso de preparación que puede durar entre seis y doce meses, durante el cual se enfrentan a múltiples demandas cognitivas y emocionales que afectan su bienestar psicológico y su adaptación al nuevo entorno formativo.

Desde 2018, los estudiantes de primer año de la Universidad Nacional de Trujillo (UNT) cursan la etapa de Estudios Generales, conforme a la Ley Universitaria N.º 30220. Este período está orientado a desarrollar competencias clave en cuatro áreas fundamentales: Ciencias de la Salud, Ciencias de la Persona, Ciencias Básicas y Tecnológicas, y Ciencias Económicas. Sin embargo, esta etapa de transición también expone a los estudiantes a elevados niveles de estrés, ansiedad y autoexigencia, lo que favorece la aparición o consolidación de creencias irracionales.

Las creencias irracionales, definidas como pensamientos rígidos, absolutistas y desvinculados de la realidad (Ellis, 1994), generan distorsiones cognitivas que afectan la regulación emocional, la interacción social y el desempeño académico (Medrano et al., 2010). En este sentido, estudios recientes como el de Yusefi et al. (2024) evidencian una correlación negativa significativa ($r = -0.543$, $p < 0.001$) entre creencias irracionales y calidad de vida, subrayando su impacto directo en el bienestar personal y académico.

Desde una perspectiva experimental, investigaciones actuales refuerzan esta problemática. Por ejemplo, Maldonado (2023), en una tesis de maestría en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aplicó un diseño preexperimental y demostró que una intervención cognitivo-conductual redujo significativamente los niveles de ansiedad estado-rasgo en estudiantes universitarios con alto rendimiento académico.

De manera similar, Mendoza (2024), en un estudio cuantitativo correlacional con estudiantes de primer ciclo de Psicología en una universidad privada de Huancayo, encontró una correlación positiva significativa ($r = 0.412$, $p < 0.01$) entre ansiedad académica y creencias irracionales, especialmente aquellas relacionadas con la necesidad de aprobación externa y el miedo al fracaso. Este resultado coincide con el trabajo de Turner et al. (2024), quienes, mediante un estudio correlacional con estudiantes universitarios en el Reino Unido, analizaron la relación entre creencias irracionales, ansiedad ante exámenes y autoconcepto académico. A través de regresiones múltiples y análisis de mediación, evidenciaron que una mayor presencia de creencias disfuncionales predice una autopercepción académica más negativa y una mayor reactividad emocional.

Estos hallazgos respaldan la idea de que intervenir sobre los esquemas cognitivos —como se propone en el presente estudio— puede mejorar de forma significativa el afrontamiento emocional en contextos de alta demanda evaluativa.

A nivel local, Gallardo & Hernández (2023), en su tesis de licenciatura en una universidad pública de Lima, identificaron mediante análisis estadístico descriptivo que los estudiantes con mayores niveles de creencias irracionales presentaban también síntomas frecuentes de ansiedad generalizada, lo que afectaba su desempeño académico y bienestar emocional. Por su parte, Peláez & Vivar (2023), a través de un estudio correlacional con estudiantes de una universidad privada en Nuevo Chimbote, demostraron que la presencia de creencias irracionales —especialmente aquellas centradas en la idealización de las condiciones de vida— se asociaba con niveles elevados de impulsividad, irritabilidad y conductas agresivas.

En conjunto, estas investigaciones confirman que las creencias irracionales no actúan de manera aislada, sino que impactan en múltiples dimensiones del bienestar académico y emocional, desde la ansiedad y el autoconcepto hasta la agresividad o la deserción. Por ello, los resultados enfatizan la necesidad de intervenciones que aborden directamente los esquemas cognitivos de los estudiantes universitarios.

Desde un enfoque teórico, autores como Papalia & Feldman (2012) sostienen que la transición entre la adolescencia y la adultez implica desafíos estructurales que predisponen a la cristalización de creencias desadaptativas. En esta línea, Lega et al. (1997) señalan que expresiones como “debo ser perfecto” o “no puedo fallar” pueden generar altos niveles de ansiedad y disfunción emocional en contextos educativos.

Con base en estos hallazgos empíricos, se diseñó el programa cognitivo-conductual “Piensa Ligero”, fundamentado en intervenciones previas basadas en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), como las aplicadas por Maldonado (2023) y Pérez (2024), y adaptado a las características de los estudiantes de Estudios Generales de la UNT. Dado que las creencias irracionales afectan directamente la regulación emocional, la adaptación académica y la percepción del bienestar, resulta pertinente intervenir desde la estructura cognitiva, mediante técnicas que permitan modificar estos esquemas disfuncionales.

Aunque existe literatura que identifica la relación entre creencias irracionales y malestar emocional, son escasas las intervenciones sistematizadas que aborden esta problemática de forma estructurada, especialmente en estudiantes universitarios en etapa inicial. Por ello, el presente trabajo tiene como objetivo lograr una reducción

estadísticamente significativa de creencias irracionales, con el fin de fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes y facilitar una transición universitaria saludable.

A diferencia de enfoques centrados exclusivamente en el rendimiento académico, esta propuesta se enfoca en modificar los patrones cognitivos que limitan la autorregulación y el afrontamiento ante las exigencias del entorno universitario.

Cabe destacar que en la UNT no se han reportado investigaciones previas que analicen el impacto de las creencias irracionales en estudiantes de Estudios Generales. Por lo tanto, este estudio se plantea como una evaluación de la efectividad del programa “Piensa Ligero”, tanto en la modificación de dichas creencias como en su influencia sobre el equilibrio emocional.

Finalmente, esta propuesta se vincula con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) N.º 4, que promueve una educación de calidad, inclusiva y equitativa, resaltando la importancia de implementar estrategias psicoeducativas orientadas a fortalecer la salud mental. Esto, a su vez, puede incidir positivamente en la permanencia y el rendimiento académico de los estudiantes en la educación superior.

Metodología

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo con un diseño preexperimental de grupo único y mediciones pre y postest. Este diseño permite evaluar los efectos de una intervención sobre una misma muestra, aunque sin la presencia de un grupo control. Si bien esta característica limita la validez externa y la posibilidad de generalizar los resultados, se considera una opción adecuada para explorar el impacto inicial de un programa específico en un contexto delimitado (Ñaupas Paitán et al., 2023).

Por otro lado, la investigación se clasifica como aplicada y explicativa, dado que interviene sobre una problemática concreta y busca explicar los cambios derivados de dicha intervención. La población estuvo conformada por estudiantes del primer ciclo de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Trujillo durante el año 2024. La muestra consistió en 45 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, en función de su disponibilidad y participación voluntaria.

En cuanto al instrumento, se empleó el Cuestionario de Creencias Irracionales, compuesto por 100 ítems con escala tipo Likert (nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre, siempre), basado en las categorías teóricas propuestas por Albert Ellis (Calvete & Cardeñoso, 1999). Este cuestionario es ampliamente reconocido en estudios de psicología cognitiva por su capacidad para identificar esquemas disfuncionales.

La intervención consistió en la aplicación del programa “Piensa Ligero”, estructurado en 10 sesiones de 60 minutos. Se utilizaron estrategias como la reestructuración cognitiva, la autoobservación guiada y la regulación emocional, complementadas con guías impresas, registros personales y ejercicios de reflexión estructurada.

Para el análisis estadístico, se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas (nivel de significancia $p < 0.05$), con el fin de determinar diferencias significativas entre los puntajes pre y postest. Previamente, se verificó la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov, asegurando la validez de los procedimientos inferenciales (Mishra et al., 2019).

En relación con los aspectos éticos, se cumplieron rigurosamente los siguientes principios: obtención del consentimiento informado, preservación del anonimato y confidencialidad de los datos. Los criterios de inclusión consideraron ser estudiante activo del programa de Estudios Generales y aceptar participar voluntariamente en la investigación; mientras que como criterios de exclusión se descartaron aquellos estudiantes que completaron menos del 80 % de las sesiones.

Entre las limitaciones del estudio se reconoce la ausencia de un grupo control, lo que restringe la capacidad para atribuir exclusivamente los cambios observados a la intervención. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones incorporen un grupo control aleatorizado y desarrollen un seguimiento longitudinal para evaluar la estabilidad de los cambios producidos. Asimismo, es importante señalar que el tamaño reducido de la muestra y su selección por conveniencia limitan la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias.

Resultados y discusión

El programa cognitivo-conductual “Piensa Ligero” demostró un efecto positivo en la reducción de creencias irracionales entre estudiantes de primer ciclo de la Universidad Nacional de Trujillo. Los datos comparativos obtenidos antes y después de la intervención revelan una disminución significativa en los niveles de creencias irracionales evaluados (véase Tabla 1).

Tabla 1

Comparación pre y post intervención de niveles de creencias irracionales generales en estudiantes de Estudios Generales, UNT, 2024

NIVELES	PRE TEST		POST TEST	
	n	%	n	%
Bajo	18	40 %	37	82 %
Medio	27	60 %	8	18 %
Alto	0	0 %	0	0 %
Total	**45**	**100 %**	**45**	**100 %**

Fuente: Resultados de la aplicación de la escala de ideas irracionales en estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo

Antes de la implementación del programa, el 60 % de los estudiantes presentaba un nivel medio de creencias irracionales, mientras que el 40 % se ubicaba en el nivel bajo. Sin embargo, tras la intervención, el porcentaje de estudiantes en el nivel bajo aumentó significativamente hasta el 82 %, mientras que el nivel medio se redujo al 18 %, sin registrarse casos en el nivel alto en ninguna de las mediciones.

Estos resultados respaldan la efectividad de las estrategias aplicadas y se alinean con estudios previos, como el de Maldonado (2023), quien reportó una disminución significativa en los niveles de ansiedad tras una intervención similar. Asimismo, la mejora en el pensamiento racional se relaciona con una mejor regulación emocional y una mayor adaptación académica, tal como señalan Turner et al. (2024).

Además del análisis general, se examinaron tres dimensiones específicas: “Aprobación del entorno”, “Exigencia hacia los otros” y “Condiciones favorables de vida”.

Tabla 02

Niveles pre y post intervención en la dimensión “Aprobación del entorno” en alumnos de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Trujillo-2024

NIVELES	PRE TEST		POST TEST	
	n	%	n	%
Bajo	23	51 %	38	84 %
Medio	21	47 %	7	16 %
Alto	1	2 %	0	0 %
Total	**45**	**100 %**	**45**	**100 %**

Fuente: Elaboración propia

En la dimensión “Aprobación del entorno”, los datos revelan un aumento significativo en el nivel bajo, que pasó del 51 % en el pretest al 84 % en el postest. Esta variación refleja una disminución considerable en la necesidad de aceptación externa, lo cual sugiere un progreso en la autorregulación emocional y una mayor autonomía afectiva. Este hallazgo se encuentra respaldado por el estudio de Mendoza (2024), quien, a través de una investigación cuantitativa correlacional con estudiantes de primer ciclo de Psicología en una universidad privada de Huancayo, identificó una correlación positiva significativa entre creencias irracionales y ansiedad académica ($r = 0.412$, $p < 0.01$). En particular, Mendoza destacó que la creencia “necesito que todos me aprueben para sentirme valioso” era una de las más frecuentes y disfuncionales. La reducción estadísticamente significativa de este tipo de creencias indica que el programa “Piensa Ligero” logró modificar esquemas centrales relacionados con la autoevaluación dependiente del juicio externo, favoreciendo así una forma más funcional de autorregulación emocional en contextos académicos exigentes.

Tabla 03

Niveles pre y post intervención en la dimensión "Exigencia hacia los otros" en alumnos de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Trujillo-2024

Niveles	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Bajo	25	56 %	39	87 %
Medio	20	44 %	6	13 %
Alto	0	0 %	0	0 %
Total	**45**	**100 %**	**45**	**100 %**

Fuente: Elaboración propia

En la dimensión "Exigencia hacia otros" se observó un incremento en el nivel bajo, que pasó del 56 % al 87 % tras la intervención. Esto sugiere una reducción en la persistencia de creencias rígidas y normativas sobre las conductas que se esperan de los demás. Dicha transformación implica un avance en la tolerancia interpersonal y en la aceptación de la diversidad de criterios y comportamientos.

Estos resultados guardan relación con los hallazgos de Turner et al. (2024), quienes realizaron un estudio cuantitativo transversal con 240 estudiantes universitarios en el Reino Unido. En su investigación, identificaron que las creencias absolutistas —como "los demás deben actuar siempre de forma justa conmigo"— se asociaban significativamente con un autoconcepto académico negativo y elevados niveles de estrés emocional.

En comparación, la intervención aplicada en este estudio parece haber promovido la flexibilización de esos esquemas cognitivos, facilitando una interpretación más realista y equilibrada de las interacciones sociales. Esto refuerza la idea de que los programas basados en la reestructuración cognitiva no solo impactan la autopercepción, sino también mejoran la calidad de las relaciones con el entorno inmediato.

Tabla 04

Niveles pre y post intervención en la dimensión "Condiciones favorables de vida" en alumnos de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Trujillo-2024

Niveles	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Bajo	30	67 %	40	89 %
Medio	15	33 %	5	11 %
Alto	0	0 %	0	0 %
Total	**45**	**100 %**	**45**	**100 %**

Fuente: Elaboración propia

En la dimensión "Condiciones favorables de vida" se evidenció un aumento del nivel bajo, que pasó del 67 % al 89 % tras la intervención. Este cambio refleja una disminución en el esquema rígido que sostiene que el bienestar emocional depende exclusivamente de factores externos, como el éxito, la comodidad material o la aprobación social. Por lo tanto, sugiere un fortalecimiento del locus de control interno y una visión más autónoma y realista del bienestar personal. Esta interpretación encuentra respaldo en el estudio de Peláez & Vivar (2023), quienes, mediante una investigación cuantitativa correlacional con estudiantes universitarios de Nuevo Chimbote, identificaron que quienes presentaban mayor presencia de creencias irracionales relacionadas con la idealización de condiciones ideales de vida también mostraban niveles elevados de agresividad y conductas de frustración. Aunque el presente estudio no midió variables conductuales, la reducción de este tipo de creencias podría prevenir expresiones emocionales desreguladas, como la hostilidad ante la frustración o la dependencia de logros externos para mantener el equilibrio emocional. Así, el programa "Piensa Ligero" no solo fortalece el pensamiento racional, sino que también contribuye al desarrollo de una perspectiva más autosuficiente y adaptativa en la vida universitaria y personal.

La mejora observada en estas dimensiones puede explicarse a partir del modelo ABC de la Terapia Racional Emotiva, formulado por Ellis & Grieger (1990). Este modelo plantea que las emociones disfuncionales no surgen directamente de los hechos, sino de las creencias intermedias y centrales que las personas mantienen. Estas creencias, a menudo automáticas y generalizadas, funcionan como filtros interpretativos que amplifican las amenazas percibidas y reducen la sensación de control. En este estudio, los estudiantes aprendieron a identificar y cuestionar ideas como “debo ser aprobado por todos” o “todo debe salir como espero para ser feliz”, lo que explica la mejora significativa en las dimensiones de aprobación externa y percepción de condiciones de vida. Esta transformación no solo implica un cambio conductual momentáneo, sino una modificación estructural en la manera de interpretar sus experiencias académicas.

Desde esta perspectiva, la intervención basada en la reestructuración cognitiva permite que los estudiantes reinterpreten las situaciones universitarias con mayor flexibilidad y realismo. Este proceso no solo justifica el aumento del nivel bajo en las dimensiones evaluadas, sino que también fundamenta la utilidad de programas como “Piensa Ligero” en contextos de transición académica.

Además, el análisis estadístico mediante la prueba t de Student confirmó diferencias significativas ($p < 0.05$) entre los puntajes pretest y postest, tanto a nivel global como por dimensión. Este resultado refuerza la hipótesis del estudio, que sostiene que la intervención cognitivo-conductual produce mejoras medibles en los esquemas cognitivos desadaptativos.

Por último, los hallazgos empíricos destacan el valor innovador y la aplicabilidad del programa “Piensa Ligero”, especialmente por su enfoque integral en variables psicológicas que afectan el rendimiento universitario. A diferencia de programas centrados exclusivamente en el logro académico, esta intervención aborda factores internos que limitan el bienestar estudiantil, lo cual permite diseñar estrategias de apoyo más efectivas desde las primeras etapas de la formación universitaria.

Conclusiones

La presente evidencia científica confirma la eficacia del programa cognitivo-conductual “Piensa Ligero” como una intervención efectiva para modificar creencias irracionales en estudiantes universitarios en etapa de transición académica. En efecto, el aumento significativo del nivel bajo en las creencias evaluadas, junto con las mejoras observadas en las dimensiones específicas de aprobación externa, exigencia hacia los demás y percepción de condiciones de vida, respaldan la pertinencia de este tipo de programas psicoeducativos para favorecer tanto la regulación emocional como la adaptación universitaria.

Desde el punto de vista metodológico, la prueba t de Student reveló diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones pretest y postest, lo que fortalece la validez de la intervención. A nivel teórico, estos resultados coinciden con las aportaciones de autores como Ellis (1994) y Turner et al. (2024), quienes destacan que las estrategias de reestructuración cognitiva inciden positivamente en la estabilidad emocional y el afrontamiento académico.

Por otra parte, este estudio reafirma la necesidad de integrar programas de apoyo emocional dentro de las políticas de acompañamiento estudiantil desde el inicio de la vida universitaria, especialmente en contextos donde el rendimiento académico se ve afectado por esquemas cognitivos disfuncionales. De igual modo, a nivel institucional, los resultados evidencian la urgencia de incorporar programas psicoeducativos de corte cognitivo-conductual en los servicios de bienestar universitario, particularmente en el sector público, donde los estudiantes suelen enfrentar condiciones sociales adversas. Este tipo de intervenciones podría formar parte de un modelo sistemático de acompañamiento emocional.

No obstante, es importante destacar que el estudio evaluó los efectos de la intervención únicamente al finalizar el programa, sin incluir seguimientos a mediano o largo plazo. Por lo tanto, no es posible afirmar si las mejoras observadas se mantienen de forma sostenida, lo que representa una limitación empírica relevante y plantea la necesidad de futuros estudios longitudinales que examinen la permanencia del cambio cognitivo y emocional. En consecuencia, se sugiere articular estos programas con los cursos de tutoría, implementando estrategias preventivas, seguimiento individualizado y evaluación semestral de impacto.

Finalmente, en consonancia con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, que promueve una educación de calidad, este estudio aporta evidencia empírica sobre la importancia de fomentar entornos educativos inclusivos que consideren el bienestar emocional como un eje central para garantizar trayectorias académicas sostenibles, equitativas y exitosas.

Como línea futura de investigación, se propone la realización de estudios con diseños cuasiexperimentales o experimentales que incluyan grupo control, así como el análisis de variables complementarias como autoestima, procrastinación o ansiedad académica. Además, se recomienda aplicar el programa en otras instituciones educativas para evaluar su replicabilidad y alcance.

Referencias

Albújar Cadenillas, Z. V. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios.* [Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional en Terapia Cognitivo Conductual, Universidad Nacional Federico Villarreal]. https://hdl.handle.net/20.500.13084/3854

Calvete Zumalde, E., & Cardeñoso Ramírez, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: resultados preliminares en el desarrollo de una escala de creencias irracionales abreviada. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 15(2), 179–190. https://revistas.um.es/analesps/article/view/30061

CEPAL. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. Naciones Unidas. https://www.cepal.org/es/publicaciones/43874-la-agenda-2030-objetivos-desarrollo-sostenible-oportunidad-america-latina-caribe

De La Piedra French, A. M. B. (2021). *Propuesta de un modelo integrador basado en la procrastinación, las creencias irracionales y los pensamientos distorsionados para explicar la ansiedad social en estudiantes de Psicología de una universidad privada en Lima* [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11499/Propuesta_DeLaPiedraFrench_Ana.pdf

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. Birch Lane Press.

Ellis, A., & Grieger, R. (1990). *Terapia racional emotiva*. Paidós.

Gallardo, M. A. & Hernández, H. F. (2023). Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de psicología. *Actualidad Psicologica, 1*(1), 53-67. https://cpsplimaycallao.org.pe/wp-content/uploads/2023/12/4-Gallardo.pdf

Lega, L., Caballo, V. E., & Ellis, A. (1997). *Cognitive-behavioral approaches to psychotherapy*. Psychology Press.

Medrano, L., Galleano, C., Galera, M., & del Valle Fernández, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit, 16*(2), 183-192. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000200008&lng=es&tlng=en.

Maldonado, C. J. (2023). *Programa cognitivo-conductual para reducir ansiedad y creencias irracionales en estudiantes universitarios de alto rendimiento* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

Mendoza, J. F. (2024). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. https://hdl.handle.net/20.500.12394/15988

Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia, 22*(1), 67–75. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18

Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Trujillo Román, I. R., Romero Delgado, H. E., Medina Bárcena, W., & Novoa Ramírez, E. (2023). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (6.ª ed.). Ediciones de la U.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Desarrollo humano* (12.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Peláez, N. M., & Vivar, Y. I. (2023). *Creencias irracionales y agresividad en estudiantes universitarios de Nuevo Chimbote, 2022.* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://hdl.handle.net/20.500.12692/115234

Pérez, D. A. (2024). *Programa cognitivo conductual para la intervención del estrés académico en estudiantes universitarios de Medicina en Trujillo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://hdl.handle.net/20.500.12692/151357

Turner, M. J., Evans, A. L., Fortune, G., & Chadha, N. J. (2024). "I must make the grade!": the role of cognitive appraisals, irrational beliefs, exam anxiety, and affect, in the academic self-concept of undergraduate students. *Anxiety, Stress & Coping, 37*(6), 721–744. https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2360732

Yusefi, A., Atashbahar, O., Bahmaei, J., Askarpour, H., & Bordbar, S. (2024). Examining irrational beliefs and their association with the quality of life of students: Evidence from a cross-sectional study. *The Open Public Health Journal, 17*, e18749445344211. http://dx.doi.org/10.2174/0118749445344211240903094824

CONTRIBUCIÓN A LA AUTORÍA:

1. Conceptualización: Teresa Rocío Vergara Villanueva.
2. Curación de datos: Marivel Santos Laiza Rodríguez.
3. Análisis formal: Edith Loreley Vásquez Correa.

4. Adquisición de fondos: Marivel Santos Laiza Rodríguez.
5. Investigación: Teresa Rocío Vergara Villanueva.
6. Metodología: Edith Loreley Vásquez Correa.
7. Dirección del proyecto: Teresa Rocío Vergara Villanueva.
8. Recursos: Edith Loreley Vásquez Correa.
9. Software: Marivel Santos Laiza Rodríguez.
10. Supervisión: Edith Loreley Vásquez Correa.
11. Validación: Teresa Rocío Vergara Villanueva.
12. Visualización: Marivel Santos Laiza Rodríguez.
13. Redacción – borrador original: Teresa Rocío Vergara Villanueva.
14. Redacción – corrección de pruebas y edición: Teresa Rocío Vergara Villanueva, Marivel Santos Laiza Rodríguez y Edith Loreley Vásquez Correa.