

EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL CURSO DE TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y EL APRENDIZAJE DE *MINDFULNESS* EN LAS CREENCIAS IRRACIONALES DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF THE COGNITIVE BEHAVIOR COURSE AND MINDFULNESS TRAINING ON UNIVERSITY STUDENTS' IRRATIONAL BELIEFS.

¹ Fabio Bethancourt Herrera, Universidad de Panamá, Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Clínica y de la Salud. Panamá E-mail: fabiobethancourt@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1558-3558>

² Lionel Fabio Bethancourt Pierroz, Universidad Latina, Panamá. E-mail: lbpierroz@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5400-0618>

³ Eloy M. Santos-Figueroa, Universidad de Panamá, Facultad de Psicología. Departamento de Investigación, Medición y Evaluación Psicológica. Panamá. E-mail: eloy.santos@up.ac.pa Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2791-5895>

Recibido: 15 de marzo de 2024

Aceptado: 20 de abril de 2024

DOI: <https://doi.org/10.48204/red.v3n2.5399>

Resumen

Las creencias irracionales, según la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual, son aquellos pensamientos que una persona sostiene de manera inflexible y que no están respaldados por evidencias lógicas o realistas. Estas creencias suelen ser distorsiones cognitivas que influyen de manera negativa en las emociones y comportamientos de las personas que las tienen. (Lega L. y otros 1997). El objetivo de esta investigación consiste en evaluar los efectos de la asignatura Psic. 430 Terapia cognitivo-conductual (la cual incluye un nuevo módulo sobre el aprendizaje de técnicas de mindfulness) en las intensidades de las creencias y de las actitudes irracionales de los estudiantes matriculados en esta asignatura. Se empleó un diseño cuasiexperimental (pretest y postest), con una fase de seguimiento de tres meses y medio y un grupo control. Se aplicaron el Test de Creencias Irracionales (Jones–Calvete–Cardeñoso, 1999) y la Escala de Creencias y

Actitudes Irracionales (Lega, L., Caballo V. y Ellis, A., 1997) a 36 estudiantes de IV año, participantes del curso, y a 38 estudiantes de II año, como grupo control, todos estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá. Los resultados de esta investigación confirman que el programa de terapia cognitivo-conductual tiene un efecto significativo en reducir las intensidades de las creencias y actitudes irracionales de los estudiantes matriculados en esta asignatura.

Palabras claves: prevención, formación académica, creencias irracionales, mindfulness, universitarios.

Abstract

Irrational beliefs, according to cognitive behavior theories, are thoughts that someone maintain in an inflexible way and are not supported by logical or realistic facts. These beliefs are often cognitive distortions that negatively influence the emotions and behaviors of the people who hold them (Lega et al. 1997). The objective of this research is to evaluate the effects of Psic. 430 course on Cognitive Behavior Therapy, which includes a new module on mindfulness training. A quasi-experimental design (pre and post-test) was used with a three month and a half follow up and a control group. The Irrational Beliefs Test (Jones-Calvet-Cardenoso, 1999) and the Irrational Beliefs and Attitudes Scale (Lega, L. Caballo V. and Ellis, A., 1997) were used to evaluate 36 IV year students in the experimental group and 38 II year students, as a control group, all from the Psychology Department at the University of Panama. The results of this research confirmed that the program based on cognitive behavior therapy has significant effects on decreasing the intensity of irrational beliefs and attitudes on the students that have taken the course.

Key words

Prevention, academic training, irrational beliefs, mindfulness, university.

Introducción

En el ámbito de la psicología, el estudio de las creencias irracionales y su impacto en el bienestar psicológico ha sido un tema de interés creciente. Las creencias irracionales, enmarcadas dentro de la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual (TCC), representan patrones de pensamiento distorsionados que afectan negativamente la salud mental y el comportamiento de las personas que las tienen. La terapia cognitivo-conductual ha surgido como una herramienta efectiva para abordar

estas creencias y promover un cambio positivo en la cognición y conducta de los individuos.

En paralelo, el aprendizaje del *mindfulness*, una práctica basada en la atención plena y la conciencia del momento presente, ha ganado reconocimiento en el campo de la psicología como una técnica complementaria para promover el bienestar emocional y reducir el estrés. La combinación de la TCC y del aprendizaje del *mindfulness* ha demostrado ser especialmente prometedora en la modificación de patrones de pensamiento disfuncionales y en el fomento de una mayor autoconciencia y aceptación.

En este contexto, el presente estudio se centra en explorar el efecto de un curso de terapia cognitivo-conductual y el aprendizaje de *mindfulness* en las creencias irracionales de estudiantes de psicología de la Universidad de Panamá. La elección de este grupo demográfico específico se justifica por su relevancia tanto en el ámbito académico como en la futura práctica profesional en el campo de la salud mental.

Al examinar cómo estos enfoques terapéuticos pueden influir en las creencias irracionales de los estudiantes de psicología, este estudio busca contribuir al conocimiento científico de la eficacia de intervenciones psicológicas específicas en el ámbito educativo. Además, se espera que los hallazgos obtenidos proporcionen información valiosa para el desarrollo de programas de intervención dirigidos a mejorar el bienestar psicológico y promover una mentalidad más saludable entre los estudiantes universitarios.

Se han realizado numerosos estudios que respaldan la eficacia de la terapia cognitivo-conductual en la reducción de creencias irracionales y actitudes disfuncionales, tanto en pacientes con diversos trastornos psicológicos como en poblaciones no clínicas (Beck, J., 1995).

Se ha documentado la presencia de problemas psicológicos en estudiantes de psicología durante el proceso de admisión a la Facultad de Psicología y en aquellos que buscan atención en la Clínica Psicológica y de Desarrollo Humano de la misma institución. Esto se refleja en datos de 47 estudiantes atendidos entre 2012 y junio de 2014, y 30 estudiantes atendidos en 2017, según los archivos estadísticos de esta clínica. Además, se han identificado problemas similares en profesionales del sector salud en otros contextos internacionales (Tynan, A., 2004). Psicólogos latinoamericanos también han observado correlaciones entre niveles de ansiedad, depresión, baja autoestima y la presencia de creencias irracionales en estudiantes universitarios.

(Gómez, L., (2016), Molina, A., (2016).

Esta investigación es crucial, ya que permite a los futuros psicólogos no solo de aprender a proporcionar terapia cognitivo-conductual breve a sus pacientes, sino también a reconocer y abordar sus propias creencias y actitudes irracionales. Por consiguiente, contribuiría a tener profesionales de la psicología más saludables y competentes, menos propensos al agotamiento emocional derivado del exceso de empatía (burnout), y mejor preparados para ofrecer servicios de salud mental eficaces en el futuro.

Materiales y métodos

El estudio se enmarcó en el paradigma de investigación cuantitativa de nivel explicativo y de corte transversal, empleando un diseño cuasiexperimental de tipo pre y post prueba, con un grupo experimental y un grupo de control. La población de estudio estuvo compuesta por 36 estudiantes de IV año de la carrera de licenciatura en psicología, tanto del turno matutino como del vespertino, matriculados en el curso Psic 430 Terapia Cognitivo-conductual y 38 estudiantes de II año, como grupo control, todos estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá.

La variable de investigación fue el programa analítico del plan de estudio de la carrera de licenciatura, denominado Psi 430 Terapia Cognitivo-conductual, elaborado y desarrollado por el investigador principal en sus funciones docentes con los estudiantes de IV año, durante 64 horas de clases en las 16 semanas que duró el primer semestre. El programa se implementó en las aulas # 303, 304 y 305, y las prácticas se llevaron a cabo en los espacios designados, incluyendo pasillos y jardines del campus Harmodio Arias Madrid, en los turnos matutino y vespertino.

Los módulos del programa y su duración fueron los siguientes:

Módulo 1: Marco histórico y conceptual de la terapia cognitivo-conductual (8 horas).

Módulo 2: Evaluación de los problemas psicológicos según los modelos ABCDE de Albert Ellis y S-PA-R de Aaron Beck (18 horas).

Módulo 3: Integración del modelo ABCDE y la Terapia Cognitiva (24 horas).

Módulo 4: Terapia cognitiva basada en la conciencia plena (mindfulness) (14 horas).

La variable dependiente consistió en las respuestas de los estudiantes en dos pruebas que miden la intensidad de las creencias irracionales, aplicadas como pretest al inicio y postest al final del curso, y como segundo postest tres meses y medio después de su conclusión.

Se utilizaron dos instrumentos para medir las creencias irracionales: el Test de Creencias Irracionales (T.C.I.) y la Escala de Creencias y Actitudes Irracionales.

El procedimiento constó de cuatro fases:

Aplicación del pretest y del Programa Educativo del Curso Psicología 430 Terapia Cognitiva Conductual al grupo experimental durante la primera semana de clases

Aplicación del pretest al grupo control durante el primer semestre.

Aplicación de la posprueba N°1 al grupo experimental al terminar el curso, en el segundo semestre

Aplicación de las pospruebas N°2 a los estudiantes del grupo experimental durante el segundo semestre, 3 meses y medio después de haber finalizado el curso.

Resultados

Para iniciar el análisis de los datos, es importante proporcionar una breve descripción de los sujetos de la muestra. En este estudio, los participantes fueron estudiantes que asistían a clases, tanto en el turno matutino (53%), como en el vespertino (47%). El grupo de control representó el 51% de la muestra, mientras que el experimental comprendió el restante 49%. La edad promedio de los participantes fue de 20.32 años, con una desviación estándar de 4.03.

Se obtuvo los siguientes resultados al comparar el pre y post test en el grupo experimental, en la Tabla 1. En la misma se observa una disminución en las 10 escalas evaluadas por el Test de Creencias Irracionales (Jones-Calvete-Cardenoso). En 9 de estas escalas, las diferencias son estadísticamente significativas, excepto en la escala de evitación de problemas. Estos hallazgos demuestran la efectividad del curso de terapia cognitivo-conductual en la reducción de las creencias irracionales entre los estudiantes.

Tabla 1

Creencias irracionales en el grupo experimental

Escalas de creencias irracionales	Diferencias emparejadas	Desviación estándar	t	gl	Sig. (bilateral)
Aceptación	-3.389	5.683	3.578	35	.001
Altas autoexpectativas	-2.639	4.376	3.618	35	.001
Culpabilización	-3.417	5.090	4.028	35	.000
Intolerancia a la frustración	-4.222	3.727	6.797	35	.000
Preocupación y ansiedad	-3.194	3.371	5.686	35	.000
Irresponsabilidad emocional	-3.194	4.104	4.670	35	.000
Evitación de problemas	-0.639	2.554	1.501	35	.142
Dependencia	-2.583	5.079	3.052	35	.004
Indefensión	-3.861	4.593	5.044	35	.000
Perfeccionismo	-2.139	5.044	2.545	35	.016

Nota. Escalas de creencias irracionales de Jones-Calvete-Cardenoso

De manera similar, se observa un patrón consistente en las creencias irracionales evaluadas a través de la prueba de Lega, Caballo y Ellis. La tabla 2 revela diferencias en las puntuaciones promedio entre el postest y el pretest en 6 de las 7 escalas del test. Además, los resultados de la prueba de hipótesis indican que estas

diferencias son estadísticamente significativas en 5 de las 7 escalas. **Estas escalas que mostraron cambios significativos son de mayor a menor disminución de las intensidades de las actitudes y creencias irracionales:** baja tolerancia a la frustración (-2.33), tremendismo (-1.98), Éxito (-1.89), comodidad (-1.42), y aprobación (-1.25), y, en los factores Condenación y Demanda no existen diferencias significativas en las puntuaciones en el pretest y el postest, Estos hallazgos respaldan nuestra hipótesis de que los estudiantes del grupo experimental mostrarán puntuaciones más bajas en creencias irracionales al finalizar el curso.

Tabla 2*Creencias irracionales en el grupo experimental*

Escalas de creencias irracionales	Diferencias emparejadas	Desviación estándar	t	gl	Sig. (bilateral)
Comodidad	-1.417	4.136	2.055	35	.047
Baja tolerancia	-2.361	4.135	3.426	35	.002
Aprobación	-1.250	3.612	2.076	35	.045
Condenación	0.472	2.803	-1.011	35	.319
Éxito	-1.889	5.392	2.102	35	.043
Demanda	-1.222	4.441	1.651	35	.108
Tremendismo	-1.972	4.178	2.832	35	.008

Nota: Escalas de creencias irracionales de Lega, Caballo y Ellis.

En relación a la comparación entre el grupo experimental y el de control, así como al patrón observado en las puntuaciones promedio y la prueba de hipótesis, es notable ver que en la tabla 3 se evidencia una tendencia consistente. En cuanto a las escalas de creencias irracionales en la prueba de Jones-Calvete-Cardenoso, se observa una disminución en las 10 escalas. Además, en 8 de estas 10 escalas, se encuentran diferencias estadísticamente significativas. Estos resultados indican que los estudiantes que participaron en el curso presentan creencias irracionales menores en comparación con aquellos que no lo hicieron. No se observaron diferencias significativas en las escalas de irresponsabilidad emocional y evitación de problemas, únicamente.

Tabla 3*Creencias irracionales en el grupo experimental vs grupo control*

Escalas de creencias irracionales	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar
Aceptación	-3.139	72	.002	-3.519	1.121
Altas autoexpectativas	-4.531	72	.000	-4.225	.933
Culpabilización	-3.328	72	.001	-3.727	1.120
Intolerancia a la frustración	-4.090	72	.000	-3.604	.881
Preocupación y ansiedad	-3.794	72	.000	-3.073	.810
Irresponsabilidad emocional	-1.814	72	.074	-2.156	1.189
Evitación de problemas	-1.328	72	.188	-.754	.568
Dependencia	-2.207	72	.031	-2.468	1.118
Indefensión	-2.946	72	.004	-3.576	1.214
Perfeccionismo	-3.031	71	.003	-3.067	1.012

Nota. Escalas de creencias irracionales de Jones-Calvete-Cardenoso

En la tabla 4, se registran discrepancias en los promedios de las puntuaciones entre el grupo experimental y el grupo de control en las escalas de creencias irracionales de Lega, Caballo y Ellis. Sin embargo, es importante señalar que estas diferencias no alcanzan significancia estadística en 6 de las 7 escalas del test. Se observan diferencias significativas en la escala de "demanda".

Tabla 4

Creencias irracionales en el grupo experimental vs grupo control

Escalas de creencias irracionales	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar
Comodidad	-1.346	72	.183	-1.108	.823
Baja tolerancia	-.739	72	.462	-.608	.823
Aprobación	-.836	72	.406	-.738	.883
Condenación	-.661	72	.511	-.466	.706
Éxito	-1.082	72	.283	-1.015	.938
Demanda	-2.237	72	.028	-1.664	.744
Tremendismo	-.569	72	.571	-.430	.755

Nota: Escalas de creencias irracionales de Lega, Caballo y Ellis.

Con el propósito de evaluar la persistencia de la reducción de creencias irracionales en los estudiantes a lo largo del tiempo, se llevó a cabo un segundo posttest. La tabla 5 ilustra los resultados obtenidos. Asimismo, se procedió a analizar las diferencias en las medias entre el primer posttest y el segundo posttest del grupo experimental durante el seguimiento de tres meses y medio.

La comparación de estas diferencias de medias entre los dos posttest del grupo experimental, como se muestra en la tabla 5, se realizó utilizando los resultados obtenidos en la prueba de Lega, Caballo y Ellis. Al examinar las discrepancias entre los grupos, no se observaron diferencias significativas con un nivel de confianza del 95%. Esto indica que las puntuaciones de las creencias irracionales se mantuvieron estables tres meses después del curso.

Tabla 5

Creencias irracionales en el grupo experimental

Escalas de creencias irracionales	Diferencias emparejadas	Desviación estándar	t	gl	Sig. (bilateral)
Comodidad	2.50000	4.71940	1.835	11	.094
baja tolerancia	1.33333	2.90245	1.591	11	.140
Aprobación	.75000	3.79294	.685	11	.508
Condenación	.16667	3.09936	.186	11	.856
Éxito posttest	.91667	3.94181	.806	11	.438
Demanda	-.08333	2.46644	-.117	11	.909
Tremendismo	1.08333	3.50216	1.072	11	.307

Nota: Escalas de creencias irracionales de Lega, Caballo y Ellis.

Discusión

Los resultados obtenidos al comparar las actitudes y creencias irracionales antes y después del curso de terapia cognitivo-conductual, como se evidencia en el test de creencias irracionales de Jones/Calvete/Cardenoso, respaldan la efectividad del programa en la reducción de la mayoría de estas creencias entre los estudiantes participantes. Estos hallazgos están en línea con investigaciones previas (Bethancourt, F. 2011 y Bethancourt F. 2016), No obstante, es necesario realizar un análisis conceptual dentro del marco de la terapia racional emotiva conductual de Albert Ellis (TREC).

Al comparar los resultados del pre y post test en el grupo experimental, se observa una disminución significativa en las creencias y actitudes irracionales examinadas, a excepción de las creencias siguientes: demanda, condenación y evitación de problemas. Esto sugiere que los participantes aún mantenían pensamientos absolutistas y rígidos, especialmente en lo que respecta a las demandas o exigencias, que son adquiridas desde temprana edad y pueden ser más resistentes a cambiar. Además, la persistencia de las creencias de condenación a uno mismo o al mundo indica un estilo de pensamiento disfuncional frente a las frustraciones y problemas de la vida.

La creencia "evitación de problemas" también mostró poca reducción, lo que podría indicar una resistencia a reemplazar esta actitud por una más proactiva y orientada a la solución de problemas. Sin embargo, la creencia "demanda", examinada en la prueba de Lega en la Tabla 2, aunque no disminuyó significativamente en el grupo experimental, mostró un progreso en comparación con el grupo control. Este contraste entre los resultados de las dos pruebas respecto al constructo "demanda" subraya la necesidad de realizar más investigaciones para fortalecer la consistencia de la validez de estos constructos, especialmente en lo que respecta a la creencia de demanda.

Conclusiones

Las conclusiones derivadas de este estudio son las siguientes:

Efectividad del curso de terapia cognitivo-conductual: Los resultados del análisis estadístico revelan una disminución significativa en las 10 escalas evaluadas por el Test de Creencias Irracionales (Jones-Calvete-Cardenoso), tanto en el análisis descriptivo como en la prueba de hipótesis. Estas reducciones son estadísticamente significativas en 9 de las 10 escalas, lo que demuestra la eficacia del curso para reducir las creencias irracionales entre los estudiantes.

Apoyo a la hipótesis inicial: Los hallazgos de la prueba de Lega, Caballo y Ellis también respaldan la hipótesis inicial del estudio. Se observa una disminución en las puntuaciones promedio entre el

pretest y el posttest en 6 de las 7 escalas del test, siendo estas diferencias estadísticamente significativas en 5 de las 7 escalas. Esto confirma que los estudiantes del grupo experimental exhiben puntuaciones más bajas en creencias irracionales al finalizar el curso, como se había hipotetizado.

Se evidencia una tendencia consistente en las diferencias entre los grupos experimental y de control en cuanto a las escalas de creencias irracionales. En la prueba de Jones-Calvete-Cardenoso, se observa una disminución en las puntuaciones promedio en las 10 escalas, siendo significativas en 8 de ellas. Esto sugiere que los estudiantes que participaron en el curso presentan creencias irracionales menores en comparación con aquellos que no lo hicieron, a excepción de las escalas de irresponsabilidad emocional y evitación de problemas.

Consistencia de la reducción de creencias irracionales: El análisis de las diferencias en las medias entre el primer y segundo posttest del grupo experimental durante el seguimiento de tres meses muestra que las puntuaciones de las creencias irracionales se mantuvieron estables en este período, indicando una persistencia en la reducción de estas creencias a lo largo del tiempo.

Podemos concluir que, de manera general, estos resultados respaldan la eficacia del curso de terapia cognitivo-conductual en la reducción de creencias irracionales entre los estudiantes participantes, así como la persistencia de esta reducción en el tiempo. Sin embargo, se sugiere realizar más investigaciones para profundizar en las diferencias entre los grupos y fortalecer la validez de los constructos evaluados.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, C. (2012) Estudio descriptivo de las actitudes disfuncionales en los estudiantes del turno vespertino de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología.
- Beck, J. (1995) *Cognitive therapy: Basics and Beyond* New York: The Guilford Press.
- Beck, J. (2002) *Conceptos Básicos y Profundización*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Bethancourt, F. (2008-2010) Informes Estadísticos Semestrales Clínica Psicológica y Desarrollo Humano Años 2008-2014 y 2017 en Archivos de la Clínica Psicológica de la Universidad de Panamá. Documentos no publicados de uso interno.

- Bethancourt, F. (2016) Reducción de creencias irracionales en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá. Conferencia presentada en XVII Congreso Latinoamericano de Análisis, Modificación del Comportamiento y Terapias Cognitivas Conductuales ,Panamá
- CLAMOC Panamá 2016 (VIP 02-18-00-01-2014-05).
- Bethancourt, F. (2011) Efecto del Curso Psicología 430 Terapia Cognitivo-conductual, en las actitudes disfuncionales de los estudiantes del IV año de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá, (VIP 02-18-00-01-2011-01).
- Calvete Z., E. y Cardeñoso R., O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una escala de creencias irracionales abreviada. Anales de psicología, Vol. 15, Nº 2, 179-190 España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Calvete Zumalde E. y Cardeñoso Ramírez, O. (2001) Creencias, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos. *Psicothema*, 13(1), 95-100.
- Chaves Castaño, L. y Quiceno Pérez, N. (2010) Validación de cuestionario de creencias irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología: vol.2 N.º 3 Enero-julio Universidad de Antioquia*.
- Davidson, R. J.; Kabat-Zinn, J.; Schumacher; Rosenkranz, M.; et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65 pág. 567-570. 2003.
- Di Giuseppe R. y Miller, N. (1977) Una reseña de los estudios del resultado de la terapia racional emotiva en Ellis, A. y Grieger, R. (2003) *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. Bilbao: Editorial Desclés de Brouwer,S.A.
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003) *Manual de Terapia Racional-Emotiva Vol. I*. Bilbao: Editorial Desclés de Brouwer, S.A.
- Ellis Ormrod, J. (2005) *Aprendizaje Humano*. Madrid: Pearson/Prentice Hall.
- Gomar, M., Mandil, J, y Bunge, E. (2012) *Manual de terapia cognitiva comportamental con niños y adolescentes*. Buenos Aires: Editorial Polemos.
- Gómez, L. (2016) Creencias irracionales y manifestaciones psicopatológicas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de El Salvador. Conferencia presentada en el XVII

Congreso Latinoamericano de Análisis, Modificación del Comportamiento y Terapias Cognitivas Conductuales, Panamá

- Heman C. A. y Niebler, R. (2011). Estructura factorial de la adaptación mexicana de la Escala de actitudes y creencias. *Revista de la Sociedad Ecuatoriana de Asesoramiento y Psicoterapia*, 4, 19-25.
- Hernández Sampieri, Fernández Collado, C., Baptista, Lucio, P. (1991). *Metodología de la Investigación México: McGraw-Hill Interamericana de México, S.A.*
- Hopkins, K., Hopkins, B. y Gene G., (1997) *Estadística Básica para las ciencias sociales y del comportamiento. México: Prentice Hall Hispanoamericana.*
- Kabat-Zinn (2013) *Full Catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Bantam Books*
- Kabat-Zinn, J. (2012) *Mindfulness for beginners. Colorado: Sounds True, Inc*
- Jones, R.G. (1968) *A factor measure of Ellis Irrational Belief System, with personality and maladjustment correlates. Doctoral Dissertation. Texas Technology College.*
- Lega, Leonor, Caballo Vicente y Ellis, Albert (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual. Madrid: Siglo XXI. Capítulos 2: Aspectos Teóricos generales de la TREC.*
- Molina, A. (2016) *Creencias irracionales y autoestima en estudiantes universitarios de El Salvador. Conferencia presentada en XVII Congreso Latinoamericano de Análisis, Modificación del Comportamiento y Terapias Cognitivas Conductuales, Panamá.*
- Nava, M.; Castillo, C.A.; Littlewood, H. F.; Heman, A.; y Lega, L. (2013). Estructura factorial de la “escala de actitudes y creencias”: réplica del estudio de Heman y Niebler: The factorial structure of the Scale of Attitudes and Beliefs: a replication of Heman and Niebler’s study. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 21, 3, 513-525. ISSN: 1132-9483 / JCR 2012: 0.800.
- Pacheco, C. R. y Morales, J.M. (1997) *El efecto del adiestramiento cognoscitivo-conductual grupal sobre la depresión leve y las destrezas para la vida en jóvenes universitarios de primer año de una universidad privada de Puerto Rico. Cuaderno de Investigación en la Educación. Número 11.*

- Rice, P. (1998) El afrontamiento del estrés: estrategias cognitivo-conductuales. En Caballo, V. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. España: Siglo XXI, Vol 2.
- Smith, W. R. (1975.) Frequency of depression in freshman year as measured in a random sample by a retrospective version of the Beck Depression Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 43, 746-747
- Tynan, A. (2004) The Sequel to pushing the boat out. LTSN-01 (the learning and teaching support network subject center for medical, dentistry, veterinary medicine).
- Williams M. y Penman D. (2014) Mindfulness: Un plan de 8 semanas para encontrar la paz en un mundo frenético. México: Paidós