

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Relación entre creencias irracionales y ansiedad
en alumnas del 5° grado de secundaria en una
Institución Educativa, Arequipa 2022**

Claudia Lucia Zuñiga Guevara

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Arequipa, 2023

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS

A : Dra. Eliana Carmen Mory Arciniega
Decana de la Facultad de Humanidades

DE : Dra. Mónica Marlene Molina Bustamante
Asesor de tesis

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

FECHA : 07 de diciembre de 2023

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado asesor de la tesis titulada: "**Relación entre creencias irracionales y ansiedad en alumnas del 5° grado de secundaria en una Institución Educativa, Arequipa 2022.**" Perteneciente a la estudiante **BACH. CLAUDIA LUCIA ZUÑIGA GUEVARA**, de la E.A.P. de Psicología; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 12 % de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (N° de palabras excluidas: 17) SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que la tesis constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Claudia Lucia Zuñiga Guevara, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad No. 72943553, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "Relación entre creencias irracionales y ansiedad en alumnas del 5° grado de secundaria en una Institución Educativa, Arequipa 2022", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

06 de Diciembre de 2023.

La firma del autor y del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

FINAL 5

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
8	www.slideshare.net Fuente de Internet	< 1%
9	Submitted to Universidad Católica de Santa María	< 1%

	Trabajo del estudiante	< 1 %
10	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
11	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
12	www.educacionyfp.gob.es Fuente de Internet	< 1 %
13	issuu.com Fuente de Internet	< 1 %
14	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
15	1 library.co Fuente de Internet	< 1 %
16	www.researchgate.net Fuente de Internet	< 1 %
17	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	< 1 %
18	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
19	core.ac.uk Fuente de Internet	< 1 %
20	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	< 1 %
21	repositorio.utp.edu.pe	

	Fuente de Internet	< 1 %
22	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	< 1 %
23	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	< 1 %
24	es.slideshare.net Fuente de Internet	< 1 %
25	archive.org Fuente de Internet	< 1 %
26	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
27	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
28	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
29	Submitted to unapiquitos Trabajo del estudiante	< 1 %
30	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
31	doaj.org Fuente de Internet	< 1 %
32	www.scribd.com Fuente de Internet	< 1 %

33	Leidy Indira Hinestroza Còrdoba. "Aplicación de tecnologías sostenibles para el desarrollo de alimentos nutritivos y saludables dirigidos a mejorar el estado nutricional de la población del departamento del Chocó (Colombia)", Universitat Politecnica de Valencia, 2021 Publicación	< 1 %
34	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
35	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
36	elmundosalud.elmundo.es Fuente de Internet	< 1 %
37	pt.slideshare.net Fuente de Internet	< 1 %
38	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	< 1 %
39	www.esemanal.com.mx Fuente de Internet	< 1 %
40	www.clubensayos.com Fuente de Internet	< 1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

DEDICATORIA

A Dios, Divino Hacedor y Supremo Creador de todo lo que existe.

A mis queridos padres por acompañarme amorosamente en cada etapa de mi vida, quienes son uno de mis motivos de inspiración para seguir logrando mis metas y objetivos.

A mi hermano Daniel por haber sido mi fiel compañero y motivo de alegría a lo largo de estos años de estudio y formación universitaria.

Dedico también esta investigación a toda la población joven que sufre problemas de ansiedad y no comprende sus causas y sus repercusiones durante su vida.

A todas aquellas personas que muestran valor y fortaleza, día a día, a pesar de lo difícil que es convivir con aquel estado emocional.

Dedico el esfuerzo desplegado en esta investigación a la salud y al bienestar mental de todo aquel que lea y analice este proyecto, a fin de contribuir con la mejoría de la sociedad en los ámbitos escolar, social, familiar y personal.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento y gratitud a quienes me motivaron constantemente a seguir adelante en la elaboración de este estudio investigativo, especialmente a mis padres por estar siempre presentes con su amor incondicional.

A todos mis profesores, quienes con dedicación, a lo largo de mis estudios universitarios, me transmitieron sus conocimientos y experiencias.

Al profesor Roberto Mítchell Cabrera Rodríguez, quien con mucha disposición y paciencia aportó en la revisión ortográfica y gramatical de este trabajo de investigación.

A mi asesora, Dra. Mónica Molina Bustamante, quien fue designada para acompañarme en el proceso de titulación.

Finalmente, al Lic. Jhonny Alarcón Barrionuevo, director de la institución educativa donde se realizó la investigación, quien amablemente accedió en darme las facilidades necesarias para aplicar los instrumentos de evaluación psicológica a las alumnas, que en todo momento ofrecieron su colaboración y entusiasmo.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	viii
AGRADECIMIENTO	ix
ÍNDICE.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiv
ÍNDICE DE FIGURAS	xv
RESUMEN	xvi
ABSTRACT	xvii
INTRODUCCIÓN.....	xviii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	19
1.1. Planteamiento del problema.....	19
1.2. Formulación del problema	21
1.2.1. Problema principal.....	21
1.2.2. Problemas específicos.....	21
1.3. Objetivos de la investigación	22
1.3.1. Objetivo general	22
1.3.2. Objetivos específicos	22
1.4. Hipótesis de investigación	22
1.4.1. Hipótesis general	22
1.4.2. Hipótesis específicas	23
1.5. Justificación de la investigación	23
1.5.1. Teórica	23
1.5.2. Metodológica	23
1.5.3. Práctica	24
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	25

2.1	Antecedentes de la investigación	25
2.1.1	Antecedentes internacionales	25
2.1.2	Antecedentes nacionales	26
2.1.3	Antecedentes locales	28
2.2.	Bases teóricas.....	30
2.2.1.	Creencias irracionales.....	30
2.2.1.1.	Características de las creencias irracionales	31
2.2.1.2.	Origen de las creencias irracionales	31
2.2.1.3.	Tipos de creencias irracionales.....	32
2.2.1.4.	Teoría de la Terapia Racional Emotiva (TREC).....	36
2.2.1.5.	Esquema de la teoría ABC.....	37
2.2.2.	Ansiedad.....	38
2.2.2.1.	Delimitación del constructo ansiedad.....	39
2.2.2.1.1.	Ansiedad normal	39
2.2.2.1.2.	Ansiedad como rasgo de personalidad.....	40
2.2.2.1.3.	Ansiedad patológica.....	41
2.2.2.2.	Dimensiones de la ansiedad.....	41
2.2.2.3.	Clasificación de los trastornos de la ansiedad	42
2.2.2.4.	Sintomatología.....	44
2.2.2.5.	Consecuencias de la ansiedad.....	46
2.2.2.6.	Niveles de ansiedad	47
2.2.2.7.	Factores que influyen en la presencia de ansiedad en los estudiantes.....	48
2.3.	Definición de términos básicos.....	48
2.3.1	Creencias irracionales	48
2.3.2	Ansiedad.....	49

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	50
3.1. Identificación de las variables de investigación.....	50
3.1.1. Definición conceptual	50
3.1.2. Definición operacional	50
3.2. Clasificación de la investigación	51
3.2.1. Tipo de investigación	51
3.2.2. Nivel de investigación	51
3.2.3. Diseño de investigación	51
3.3. Población y muestra.....	51
3.3.1 Población.....	51
3.3.2 Muestra.....	52
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	52
3.4.1 Técnica	52
3.4.2 Instrumentos	52
3.5. Proceso de prueba de hipótesis y análisis de datos	55
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE	
RESULTADOS	56
4.1. Descripción de resultados	56
4.2. Contraste de hipótesis	72
4.3. Discusión de los resultados	80
CONCLUSIONES.....	83
RECOMENDACIONES	84
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	85
ANEXOS.....	90
ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	91

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA INTERNA	92
ANEXO 3: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	95
ANEXO 4: CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE LA ESCALA WILLIAM ZUNG .	96
ANEXO 5: CALIFICACIÓN DE ESCALA DE EVALUACIÓN DE ANSIEDAD (DE WILLIAM ZUNG)	97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Creencias irracionales.....	56
Tabla 2 Aprobación.	58
Tabla 3 Perfección.	60
Tabla 4 Castigo.	62
Tabla 5 Frustración.	64
Tabla 6 Causas externas.	66
Tabla 7 Angustia.....	68
Tabla 8 Ansiedad.	70
Tabla 9 Coeficiente de normalidad.....	72
Tabla 10 Relación entre la autovaloración de la ansiedad y las creencias irracionales.....	73
Tabla 11 Relación entre la aprobación y la autovaloración de la ansiedad.	74
Tabla 12 Relación entre la perfección y la autovaloración de la ansiedad.....	75
Tabla 13 Relación entre el castigo y la autovaloración de la ansiedad.	76
Tabla 14 Relación entre la frustración y la autovaloración de la ansiedad.	77
Tabla 15 Relación entre las causas externas y la autovaloración de la ansiedad.	78
Tabla 16 Relación entre la angustia y la autovaloración de la ansiedad.	79

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Creencias irracionales.	57
Figura 2 Aprobación.	59
Figura 3 Perfección.	61
Figura 4 Castigo.	63
Figura 5 Frustración.	65
Figura 6 Causas externas.	67
Figura 7 Angustia.	69
Figura 8 Ansiedad.	71

RESUMEN

El presente estudio tiene como propósito determinar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en alumnas del quinto grado de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022. La investigación realizada es de tipo descriptivo correlacional y la muestra estudiada está conformada por 83 alumnas. Además, la recolección de datos se realizó mediante la encuesta (como técnica) y el cuestionario (como instrumento). Particularmente, para la variable *creencias irracionales* se usó el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA) y para la variable *ansiedad* se empleó la Escala de Autovaloración de Ansiedad, de William Zung. Los resultados evidenciaron que el 26,4% de las alumnas presentó tanto un nivel irracional como uno altamente irracional de creencias irracionales; con respecto a la ansiedad, el 65,5% de alumnas presentó ansiedad moderada y el 29,9% tuvo ansiedad intensa. Se concluyó que no existe relación entre creencias irracionales y ansiedad ($\rho = -0.140$, $p = 0.195$).

Palabras clave: Creencias irracionales, ansiedad.

ABSTRACT

The research aim was to determine the relationship between irrational beliefs and the anxiety in fifth grade high school students in an educative institution, Arequipa 2022. The research was correlational descriptive and the sample was shaped by 83 students. Also, the data base collect was made with survey technique and the questionnaire instrument. To evaluate irrational beliefs variable, it was used the A form Opinion Register (REGOPINA). To evaluate the anxiety variable, it was used the Auto Valuative Zung Scale. The results put in evidence that 26,4% of students presented an irrational level as highly irrational level of irrational belief. About the anxiety 65,5% of students had moderate level of anxiety and 29,9% had an intense level. The research concluded that doesn't exist relationship between irrational belief and anxiety ($\rho=-0.140$, $p=0.195$).

Key words: Irrational belief, anxiety.

INTRODUCCIÓN

Según Guevara y Suárez (2018), las creencias irracionales se llegan a reflejar de manera directa en los pensamientos y emociones que puede manifestar una persona de manera disfuncional y autodestructiva, lo cual afecta negativamente en la felicidad y el bienestar de quien la padece. Del mismo modo, Hernández et al. (2008) señalan que la ansiedad supone una serie de respuestas emocionales carentes de una operacionalización bien establecida, reflejadas conjuntamente en síntomas psicofisiológicos. Estos surgen cuando la persona considera o evalúa una situación como agresiva o alarmante.

La presente investigación pretende brindar algunos alcances acerca de la problemática en cuanto a la *ansiedad* y las *creencias irracionales* dentro del ámbito académico. Cabe mencionar que estas variables han sido muy poco estudiadas dentro del contexto educativo. Así mismo, se busca abordar la variable *creencias irracionales* como agente negativo en la enseñanza y evaluación de las alumnas, también en la interferencia en su desarrollo personal y social.

El presente trabajo investigativo pretende determinar el nivel de relación entre las variables *creencias irracionales* y *ansiedad* dentro del contexto educativo. Del mismo modo, se analizan cada una de las variables, de forma directa y eficaz, de tal manera que se tenga un panorama más claro acerca de la problemática planteada dentro de la unidad de estudio, debido a que será necesario para un correcto desarrollo de la investigación.

Por consiguiente, el trabajo realizado busca encontrar la asociación presente entre las *creencias irracionales* y la *ansiedad* en las alumnas del quinto grado del nivel Secundario en un centro educativo de la ciudad de Arequipa.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El comportamiento del ser humano se encuentra regido por múltiples factores que hacen que el individuo pueda actuar de una manera determinada ante una situación específica; por ello, la presencia de creencias que generan pensamientos inflexibles e irrealistas, y esto tiende a afectar el aspecto psicosocial de la persona. Guevara y Suárez (2018) sostienen que las creencias irracionales se encuentran plasmadas en exigencias inflexibles, lo cual degrada la conducta del individuo, causando sensaciones de impotencia o frustración.

Por otro lado, la naturaleza del hombre es eminentemente social, lo cual permite establecer y mantener relaciones con sus congéneres; no obstante, esta característica no resulta ser amigable para otros seres humanos. Por ello, se puede identificar una mezcla de sensaciones de espanto, timidez, pánico e incertidumbre. Según Hernández (2008) la ansiedad se manifiesta como un profundo desasosiego mental, en el cual la persona no es capaz de controlar una situación o un evento potencialmente peligroso o vulnerable. Esto, incluso, puede afectar las habilidades sociales de la persona, y puede interferir en las metas u objetivos que se plantee el individuo.

En tal sentido, el inicio o la culminación de una etapa, como es la finalización del período escolar, suele presentar periodos de adaptación en los cuales el adolescente puede experimentar situaciones de ansiedad, angustia, frustración o miedo, debido a diferentes factores como la toma de decisiones, que resulta ser un aspecto indispensable en el inicio de una nueva etapa. Por ello, la institución educativa tiende a ser el principal escenario de socialización en la adolescencia, por

lo que las condiciones en las cuales se perciban así mismos, influirán directamente en el desarrollo de las experiencias humanas. Sin embargo, ciertas exigencias dentro del ámbito escolar durante el último año, pueden generar desajustes emocionales y creencias de naturaleza ilógica o irracional, manifestadas por comportamientos inadecuados que impacten de manera negativa en los estudiantes.

En América Latina existen diferentes tipos de estudios sobre las creencias irracionales; por ejemplo, tenemos el siguiente: *Creencias irracionales y dependencia emocional*, de Shugulí y Llerena (2017) en Ecuador, realizado con base en un conjunto muestral de 120 alumnos (Universidad Técnica de Ambato), y, a partir de los datos resultantes, se evidenció la existencia de correlación entre ideas erróneas sobre la ansiedad, optimización y sanción con dependencia emocional leve. Por tanto, existe una asociación significativa dentro de su población de estudio, en torno a las variables propuestas. Por otro lado, Rodas (2018) en su exploración titulada *Ideas irracionales y depresión*, implementada en Guatemala, cuya población estuvo conformada por 37 adolescentes de la casa-hogar “Fundación Salvación”, encontró que el 43% presentó un estado de depresión grave y el 32% depresión rasgo grave; mientras que en los niveles irracionales, el 70% manifestaba problemas de conducta, es decir, que encontró una asociación significativa en el desarrollo de ideas fuera de lo común y problemas personales en los estudiantes evaluados.

Así mismo, a nivel nacional, Llallico (2021) realizó un estudio sobre ideas irracionales y ansiedad a nivel social en alumnos universitarios de reciente ingreso, cuyos resultados indicaron una relación directamente proporcional entre las variables bajo estudio. En consecuencia, concluyeron que estas convergen en una escala de proporción similar; así, mientras más aumenta la ansiedad, también aumentan los pensamientos irracionales. Sin embargo, en cuanto a la investigación de Ortiz (2021)

cuyo estudio se orientó a la influencia de los pensamientos irracionales en alumnos de Secundaria en un colegio para adultos. Sus resultados se desarrollaron en una ausencia de desigualdad sobre las variables del estudio dentro del conjunto poblacional del mismo.

En consecuencia, el propósito de la presente indagación se orienta a la identificación del vínculo de las variables señaladas con la finalidad de que pueda servir de base teórica para próximas investigaciones dentro del contexto educativo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema principal

¿Cuál es la relación entre *creencias irracionales* y *ansiedad* en las alumnas del 5.º grado de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ❖ ¿Qué relación existe entre *aprobación* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022?
- ❖ ¿Qué relación existe entre *dimensión perfección* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022?
- ❖ ¿Qué relación existe entre *dimensión de castigo* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022?
- ❖ ¿Qué relación existe entre *dimensión de frustración* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022?
- ❖ ¿Qué relación existe entre *dimensión de causas externas* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022?
- ❖ ¿Qué relación existe entre *dimensión de angustia* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación entre *creencias irracionales* y *ansiedad* en las alumnas de 5.º grado de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- ❖ Identificar qué relación se establece entre *aprobación* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Identificar qué relación se establece entre *perfección* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Identificar qué relación se establece entre *castigo* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Identificar qué relación se establece entre *frustración* y *ansiedad* en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Identificar qué relación se establece entre *causas externas* y *ansiedad* en alumnas del 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Identificar qué relación se establece entre *angustia* y *ansiedad* en alumnas del 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.

1.4. Hipótesis de investigación

1.4.1. Hipótesis general

Se determina una relación notable entre *creencias irracionales* y *ansiedad* en las alumnas de 5.º grado de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.

1.4.2. Hipótesis específicas

- ❖ Se determina una relación notable entre aprobación y ansiedad en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Se determina una relación notable entre perfección y ansiedad en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Se determina una relación notable entre castigo y ansiedad en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Se determina una relación notable entre frustración y ansiedad en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Se determina una relación notable entre causas externas y ansiedad en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.
- ❖ Se determina una relación notable entre angustia y ansiedad en alumnas de 5.º de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.

1.5. Justificación de la investigación

1.5.1. Teórica

Esta investigación tiene como propósito aportar en el estudio de las creencias irracionales y sus vínculos con la ansiedad dentro del ámbito educativo. Debido a que actualmente no existen muchos trabajos que abarquen ambas variables, esto permitiría un amplio desarrollo en el campo de recolección de información; así mismo, se debe visualizar un óptimo desenvolvimiento de las alumnas, lo cual es importante porque facilita el buen rendimiento escolar.

1.5.2. Metodológica

La forma en que se aplicaron los elementos instrumentales para ambas variables, se realizó sobre la base de métodos científicos, los cuales puedan

demostrar la validez y confiabilidad de la presente investigación, de tal manera que puedan ser utilizados en próximos trabajos académicos dentro del ámbito educativo.

1.5.3. Práctica

El trabajo investigativo se realizó frente a la necesidad de conocer la situación actual de la población estudiada de alumnas que cursan el quinto grado de Secundaria. La forma en que se pueda desarrollar es mediante una relación de ideas, aplicando esquemas de creencias irracionales, relacionadas con la ansiedad, que puedan estar presentando un obstáculo en las alumnas. La finalidad de esta investigación es plantear futuros programas o talleres de intervención que tengan como propósito mejorar el ámbito académico, personal y la salud mental de las alumnas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Maldonado (2023) investigó sobre creencias irracionales y su asociación con la ansiedad estado-rasgo en alumnos con buen desempeño escolar, con la finalidad de determinar el nivel de correlación entre ambas variables. Para ello, aplicó una metodología descriptiva correlacional. Su muestra agrupó a 209 alumnos (entre 18 y 33 años), quienes participaron de una encuesta y respondieron un cuestionario. Determinó que las ideas irracionales representan un obstáculo en la vida de los estudiantes, especialmente los pensamientos de temor hacia poco o nada conocido, fantasía de maldad y perfeccionismo. Igualmente, encontró niveles altos de ansiedad. Concluyó que las ideas irracionales se relacionan de forma significativa con la ansiedad estado y rasgo.

Vassou et al. (2022) investigaron acerca de las *Ideas irracionales y el estrés saludable en relación a la hipertensión, hipercolesterolemia y los estilos de comportamiento: un estudio epidemiológico*. Tuvieron el propósito de evaluar la relación de las características físicas (las ideas irracionales y la ansiedad), las condiciones médicas y los estilos de comportamiento. Su estudio contó con una metodología descriptivo-correlacional y prospectiva. Su muestra estuvo compuesta por 845 participantes que padecían enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2, los cuales fueron evaluados mediante la participación en una encuesta y la resolución de un cuestionario. Encontraron que los niveles de ansiedad e ideas irracionales eran más elevados en personas del sexo femenino, mayores de edad, con menor grado académico y menor actividad física. La

conclusión fue: La existencia de pensamientos irracionales se daba de forma inversamente proporcional a la ansiedad saludable, especialmente al comparar estos resultados con grupos más jóvenes.

Rodas (2018) realizó un estudio titulado *Ideas irracionales y depresión* quiso identificar cómo se desarrollan ambas variables dentro de un grupo de adolescentes. Su diseño fue descriptivo y su muestra estuvo conformada por 37 adolescentes. A nivel instrumental se empleó el inventario de Ideas Irracionales y el de Depresión Estado-Rasgo. Sus resultados determinaron que el 43% presentó un estado de depresión grave y el 32%, depresión rasgo grave; mientras que, en los niveles irracionales, el 70% manifestó problemas de conducta. Por ello, concluyó que existen pensamientos absurdos en los adolescentes como parte de las ideas irracionales y la depresión.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Trejo (2023) investigó sobre las ideas irracionales y ansiedad en aspirantes jóvenes a la Escuela de PNP con el propósito de establecer el posible vínculo entre ambas variables. Su investigación se basó en la metodología descriptivo – correlacional y se hizo sobre la base muestral de 150 participantes, los cuales fueron evaluados por medio del cuestionario. Encontró que los niveles de ansiedad eran altos y las creencias irracionales predominantes fueron: Requerimiento afectivo, perfeccionismo, pensamientos catastróficos, temor hacia lo poco explorado, etc. Concluyó que existía una correlación relevante entre las variables bajo estudio.

Ayala (2022) desarrolló un trabajo indagatorio sobre pensamientos irracionales y actitudes depresivas en alumnos universitarios de Lima, con el

propósito de establecer el tipo y nivel de asociación entre esas dos variables. Su investigación fue tipo no experimental transversal, de diseño correlacional. Además, se realizó sobre la base muestral de 102 alumnos. Los instrumentos empleados: *Registro de Opiniones Ellis A*, adaptado por Guzmán, y *Escala de depresión para Adolescentes Reynolds (EDAR)*, adaptada por Anicama y Chumbimuni. Determinó que el 54,9% de su muestra presentó creencias absurdas, el 32,4% depresión baja y el 40,7% señaló padecer de ansiedad. Por lo que concluyó que hubo una correlación entre una y otra variable que se pusieron bajo estudio.

Llallico (2021) elaboró una tesis sobre ideas irracionales y ansiedad social en alumnos de nuevo ingreso en una universidad limeña, en la que tuvo como objetivo relacionar las variables mencionadas. Su investigación fue elaborada mediante un diseño no experimental, de corte transversal y tipo correlacional. Fueron evaluados 111 alumnos (entre 16 y 30 años). Se emplearon como recursos instrumentales un registro de opiniones y un cuestionario sobre ansiedad de carácter social. Sus resultados evidenciaron una relación de carácter práctico, expresivo y módico entre creencias irracionales y ansiedad. Determinaron una relación directamente proporcional entre una y otra variable.

Ortiz (2021) estudió los pensamientos irracionales en alumnos de un centro de Educación Secundaria para adultos, que tuvo como propósito determinar las divergencias en los pensamientos irracionales en su población analizada. Su indagación fue descriptiva y comparativa. Obtuvo su muestra mediante la técnica no probabilística del censo y estuvo conformada por 161 alumnos. El instrumento que usó fue el registro de creencias absurdas. Sus resultados permitieron determinar las creencias absurdas, tomando como base al grupo, a excepción de

la dependencia, la cual tuvo mayor porcentaje en los varones. Por lo tanto, concluyó que no existen diferencias significativas de acuerdo con el grupo etario.

Tamayo (2019) estudió las ideas irrazonables en alumnos universitarios de una institución privada, tomando como referencia el nivel académico, género y procedencia, el cual tuvo como objetivo desarrollar e interpretar las variables en los alumnos. Posteriormente, la asociación del nivel de estudio, sexo y lugar de inicio, en cuanto a su metodología fue descriptiva, correlacional y transversal. Así mismo, la base muestral se compuso de 278 alumnos, a quienes se aplicó el Registro de Opiniones de Ellis. Sus resultados demostraron que, a mayor nivel académico, menor es la incidencia de ideas irrazonables. En cuanto al género, encontró que las creencias irracionales tienen menor presencia en estudiantes varones, mientras que las mujeres tuvieron mayor posibilidad de presentar creencias asociadas a la necesidad de cariño y aprobación.

2.1.3 Antecedentes locales

Febres (2022) planteó un estudio referente a pensamiento ansioso y creencias irrazonables en estudiantes de centros educativos particulares en Arequipa, cuyo propósito fue establecer la asociación entre esas variables y las dimensiones de personalidad, nivel de ansiedad y prevalencia de ideas irracionales. Su investigación contó con una metodología descriptiva correlacional. La composición de la muestra fue de 184 educandos entre 14 y 16 años, a quienes se evaluó mediante una encuesta y un cuestionario. Sus resultados demostraron que los adolescentes presentaban ansiedad en niveles altos y las ideas irracionales más comunes entre ellos fueron el perfeccionismo, temor de enfrentarse a

escenarios desconocidos y la satisfacción a causa de la procrastinación. Concluyó que tales aspectos de la personalidad guardan una relación mutua.

Flores (2019) realizó una investigación acerca de pensamientos irrazonables y carácter asertivo en el alumnado de una universidad particular, con la finalidad de determinar aquellos pensamientos irrazonables ligados con el carácter asertivo. Su estudio hizo uso de la metodología descriptivo - correlacional. Su muestra se encontró compuesta por 416 estudiantes, los cuales fueron evaluados mediante una encuesta y un cuestionario. Se demostró que la deficiencia de asertividad se encuentra asociada a la demanda de aprobación y la perfección. Esta última es el pensamiento irrazonable más arraigado en el estudiantado. Concluyó que hay presencia de una asociación inversa entre una y otra variable estudiada.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Creencias irracionales

Ellis y Grieger (1990, citado en Guevara y Suárez, 2018) dan a conocer que las creencias irracionales están conformadas por requerimientos absolutos, por lo cual tienen un impacto negativo en la construcción del carácter y el control en el individuo, así como también en el ámbito emocional, causando en la persona alteraciones psicológicas.

Chaves y Quiceno (2010) determinaron que estas ideas irrazonables empiezan a partir de suposiciones erróneas de un suceso, lo que genera percepciones que están distorsionadas, puesto que no presentan ningún suceso real. Aparte de ello, dichas creencias suelen ser exageradas por el individuo y pueden llegar a verse reflejadas como requerimientos básicos, obligaciones y lineamientos, que provocan los rasgos estados desnaturalizados a nivel emocional, tales como la sensación de angustia e incertidumbre. Por otro lado, estas no suelen ir acorde con lo real, sino que se inician a partir de una premisa o indicio inadecuado, conduciendo de esa manera a deducciones indeterminadas, puesto que no son apoyadas por una evidencia concreta y, a menudo, vienen a ser generalizadas.

Por otro lado, las creencias irracionales son también llamadas “ideas desequilibradas” o “ideas limitantes”, viéndose como una exageración de las ideas; por esta razón, obstaculizan la consecución o el alcance de sus objetivos y metas, debido a que estas pueden considerarse falsas y disfuncionales, generando en el individuo sensaciones de ansiedad, depresión, culpabilidad, entre otros.

2.2.1.1. Características de las creencias irracionales

Vega et al. (2009) mencionan que la principal característica de las creencias irracionales es su inconsistencia con la realidad, pues surgen de hechos distorsionados que pueden llevar a malas interpretaciones, ya que no se basan en evidencias concretas; sin embargo, la persona llega a tener una conducta rígida e incuestionable, expresándolas como mandato y solicitud que ocasionan variaciones emocionales, provocando trastornos mentales como la depresión y ansiedad, lo que llega a interferir en las metas y objetivos de las personas que las padecen.

Ellis (1992, citado en Guevara y Suárez, 2018) nos habla acerca de algunas ideas irracionales que presentan las personas durante una ocasión en su vida. Dentro de ellas, por ejemplo, está la necesidad exagerada de sentirse aprobados y amados por las personas dentro de su entorno personal y social, llevándolos a generar conductas de perfeccionismo. Como consecuencia de ello, los individuos llegan a presentar sensaciones de inseguridad y desprecio consigo mismos cuando sienten que algo no salió como lo esperaban. Por otro lado, se muestra la carencia de responsabilidad afectiva en el individuo, lo cual puede generar conflictos a largo plazo, así como también la sensación de empatizar con las demás personas de manera extrema, y el hecho de creer que cada problema tiene una solución.

2.2.1.2. Origen de las creencias irracionales

Benesch (2009) afirma que las ideas irracionales se originan sobre la base del entorno familiar del individuo y sus relaciones sociales; es decir, la persona ha percibido dichas experiencias como sucesos normales que han pasado a lo largo de su vida, y si se mantienen con firmeza y de forma

recurrente, pueden provocar en la persona perturbaciones a nivel conductual y cognitivo.

Es así que estas creencias se originan por diferentes acontecimientos pasados, generalizados de manera gradual por la persona. Estos sucesos se hayan alejados de lo real, ocasionando la mengua de las capacidades adaptativas y propiciando de esta manera cuadros inadecuados en la personalidad. Por ello, suelen conllevar a desajustes en cuanto a la forma en cómo se perciben diferentes situaciones, relacionándose directamente con la asimilación de dichos eventos, que tienen lugar a su alrededor, considerados como estados negativos (Benesch, 2009).

Desde la perspectiva de la neurociencia, la corteza cerebral está estructurada por una región razonable e intelectual donde se generan las ideas lógicas; por otra parte, en la amígdala y el sistema límbico se crean las ideas irracionales conformadas por el plano emocional del individuo.

2.2.1.3. Tipos de creencias irracionales

Las creencias irracionales según Ellis:

- **Necesidad extrema de ser “amado” y “aprobado” por la sociedad**

Se basa en que el individuo busca de forma determinada la aprobación de los demás y de la sociedad en general, de tal forma que puede llegar a “perderse” a sí mismo. Sin embargo, es imposible llegar a este propósito, porque esto demandará mucha energía y empeño. Es decir, que la incertidumbre de no conseguir dicha aprobación de los demás, puede generar en el individuo comportamientos inseguros y molestos.

- **Considerarse valioso, competente, suficiente, capaz de lograr cualquier propósito en diversos aspectos**

Esto conlleva al individuo pretender “ser superior a los demás”; en consecuencia, puede llegar a tener conflictos con otras personas, debido al afán de éxito, lo cual desvía al sujeto de su principal propósito: Alcanzar mayor felicidad en la vida. Así mismo, la inquietud por esta situación puede causar una desazón por el trabajo y una posibilidad de fracasar.

- **Cierta clase de gente está inclinada a la maldad por lo cual deben ser severamente culpabilizados y castigados**

La persona malvada, mayormente muestra ignorancia o está perturbada, pues no toma conciencia de las repercusiones de sus actos. Por ello, castigar, culpabilizar o culpabilizarse genera inconvenientes personales o sociales.

- **Resulta tremendamente catastrófico cuando los sucesos no siguen el camino que nos agradaría**

No existen razones para pensar que las cosas deberían ser diferentes a lo que son en la realidad en que se encuentran, sean o no agradables; es decir, cuando las cosas no salen como la persona quiere, está bien querer cambiarlas. Sin embargo, existen circunstancias en las cuales esto resulta imposible, por lo que solo queda aceptar dicho camino.

- **La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca o nula capacidad para controlar sus penas**

Los ataques verbales que el individuo pueda sufrir, dependerán muchas veces de la percepción y la valoración que este le dé a dicho comentario; es decir, es el propio sujeto quien da la interpretación que desea darle a dicha pena, y no necesariamente es el comentario el que duele, sino el valor que se le da.

- **Si una situación resulta ser peligrosa o temible, deberá sentirse intranquilo, debido a que esta puede ocurrir en cualquier momento**

Si el individuo se preocupa por una situación que considere riesgosa, será su propia inquietud, que le impedirá ver el panorama completo y la verdadera gravedad de dicha situación; es decir, que la preocupación constante por dicho evento puede incluso contribuir a que suceda realmente.

- **Es más sencillo eludir que afrontar algunas responsabilidades e inconvenientes**

Si bien el abandono de algunas actividades desagradables para el individuo puede resultar ser una opción satisfactoria; esto no quiere decir que el simple hecho de no hacerla sea gratificante para el sujeto, puesto que son dichas actividades las que influyen en la confianza de la persona consigo misma, y esto solo proviene si se hace dicha tarea y no la evitamos.

- **Es necesario depender de otros, pues se requiere a alguien más “fuerte” en quien se pueda confiar**

Si el individuo se hace dependiente de otros, puede llegar al punto de que sean el entorno o las personas los que puedan elegir o pensar por él mismo. Esto quiere decir que cuando más se dependa de los demás, existe menor independencia del individuo, quien de esta manera perderá progresivamente su propia identidad.

- **El pasado es un factor decisivo de nuestro comportamiento presente, lo cual nos perjudicará indefinidamente**

El individuo no debe dejarse influenciar tanto por el pasado, puesto que, si esto llega a suceder, no podrá avanzar y terminará repitiendo los errores, una y otra vez. Sin embargo, el pasado puede utilizarse para evitar situaciones que podrían ocurrir en la actualidad, resistiéndose a los cambios del presente, haciendo que el sujeto sea incapaz de enfrentarlos.

- **El individuo debe estar sumamente preocupado por los problemas y malestares ajenos**

Las dificultades que puedan presentarse a otras personas, dentro del entorno del individuo, muchas veces no tienen nada que ver con él; sin embargo, existen situaciones en las que el propio sujeto intentará solucionar dichos problemas, perturbando así su propio entorno. Esto también puede darse, ya que la persona prefiere muchas veces involucrarse en los problemas ajenos para no afrontar los suyos.

- **Siempre habrá una solución adecuada, acertada y perfecta para los problemas, lo cual evitará una catástrofe**

Resulta utópico lo perfecto, la garantía de estar seguro y la certeza definitiva, porque no son aspectos que existan de forma absoluta, por lo que el deseo constante del sujeto de sentir seguridad, le provoca ansiedad y falsas ilusiones, puesto que las mismas no tienen una existencia objetiva, por lo que puede desesperarse o sentir pánico por algún hecho que, posiblemente, no sucederá.

2.2.1.4. Teoría de la Terapia Racional Emotiva (TREC)

Esta teoría recalca la variación de las emociones, lo cual supone el hecho de actuar arbitrariamente como “debería” y “no debería”. Explica que las personas tienen una tendencia de pensar coherentemente, influyendo en la variación psíquica del individuo; así mismo, el pensamiento absurdo está coordinado con factores ambientales y señalan las exigencias de las personas, las cuales pueden ser arbitrarias e imaginarias con respecto a uno mismo y a las personas que lo rodean (Guevara y Suárez, 2018).

Estos pensamientos “falsos e irracionales” se caracterizan por tener un fuerte componente moralizador y culpabilidad, por lo que constituyen la herencia directa en el individuo, transmitida por el círculo familiar, social e institucional. Dicha terapia se basa en que los pensamientos irracionales son los que provocan las emociones perturbadoras y desadaptativas (Landriscini, 2006).

Mediante dicho método se busca erradicar los pensamientos irracionales que genera el sujeto, mediante una filosofía racional, realista y lógica. Ellis, con esta finalidad, busca proponer el uso consciente e inconsciente en cuanto a los

métodos didácticos en el que se busca enseñar al paciente a pensar de manera más clara y científica sobre la percepción que tiene tanto de sí mismo como de las situaciones que puede experimentar en su vida diaria.

Los principios básicos de la TREC son los siguiente:

- La cognición suele ser el factor fundamental asequible de los sentimientos del ser humano, es decir, que esta se da, de acuerdo con la manera de cómo el individuo procesa la situación, siendo consciente o no de ello.
- Los gráficos de alteración del pensamiento son desarrollados por diversos factores en los cuales puedan estar las causas orgánicas (anatómicas y fisiológicas) y las influencias ambientales; esto se debe a que las personas tienden a efectuar gráficos de alteración en aquellos lugares que les puedan resultar favorables.
- Repetición de las creencias irracionales. Esto se debe a la adherencia de dichas creencias, que afloran del pasado, por lo que si la persona reevalúa su mente y las abandona, se desarrollará en el contexto actual y podrá ser diferente.
- Si existe forma de revertir o modificar la irracionalidad de algunas ideas, sería a través de un esfuerzo activo y constante, de tal forma que puedan reconocerse, desafiarse y reestructurar el propio pensamiento.

2.2.1.5. Esquema de la teoría ABC

El fundamento de la teoría de Ellis sobre las creencias irracionales está en el ABC. Por un lado, las “A” representan aquellos acontecimientos activadores, las “C” se visualizan como consecuencias directas de “A”. Estas

pueden ser cognitivas, emocionales o conductuales; además de ello, se debe tener en cuenta que las “B” representan aquellas creencias, pensamientos o ideas, y, por ende, se encuentran entre “A” y “C”, permitiendo una interpretación de las “A”, sean o no percibidas de manera correcta (Landriscini, 2006).

- **Acontecimiento activador “A” (situaciones):** Desarrolla el suceso, ya sea de manera externa o interna. Dentro de ellas pueden estar el pensamiento, la imagen, la fantasía, la conducta, las sensaciones, entre otros.
- **Sistema de creencias “B” (pensamientos):** Se incluye el desarrollo del sistema intelectual; por ejemplo, el desarrollo de los recuerdos y las atribuciones.
- **Consecuencias “C” (emociones y conductas):** Desarrollan una situación de acuerdo con “A”; mientras que la “C” puede ser emotiva o conductual.

2.2.2. Ansiedad

Es una afección que resulta de un trastorno neurótico, ocasionada, habitualmente, por situaciones repulsivas que ha experimentado el individuo, manifestadas por diferentes alteraciones anímicas. Estas generan respuestas de alerta ante ocasiones de amenaza. Sin embargo, dichos eventos no representan un verdadero peligro. En contraposición al miedo, que naturalmente supone una respuesta defensiva ante un peligro real (Torres y Chávez, 2013).

Se distingue, principalmente, por la presencia de episodios: físicos o somáticas (alteraciones del ritmo cardíaco, náuseas, desórdenes del sueño) y

subjetivas (miedo, sensación de no estar seguro, sentimiento de extrañeza, entre otros). Sin embargo, si se acentúan las tensiones y se pierde la capacidad de controlar las situaciones cotidianas, se produce un cuadro ansioso generalizado. Esto mengua de la calidad en las relaciones familiares, laborales y personales del individuo, lo que puede generar síntomas constantes de irritabilidad, dificultad en la concentración, nerviosismo, entre otros (Torres y Chávez, 2013).

Según Díaz y De la Iglesia (2019), la ansiedad es una estructura patológica que se caracteriza por la asociación poco precisa o equivocada respecto a los factores que suelen tomarse como amenaza, debido a que genera una activación a nivel fisiológico frente a estímulos inofensivos y la conducta desmesurada. Esta puede influir notoriamente en la capacidad adaptativa.

2.2.2.1. Delimitación del constructo ansiedad

2.2.2.1.1. Ansiedad normal

Según Barlow y Durand (2001), en la teoría del cognitivismo, la ansiedad es un mecanismo que responde y se manifiesta frente a determinados escenarios y situaciones que tienen que ver con las acciones de evaluar y reevaluar la capacidad cognitiva. Esto facilita al individuo el análisis de datos importantes relativo a dichos eventos; así como también los medios y los resultados previstos, de tal forma que el sujeto pueda responder de manera estratégica.

Las respuestas de ansiedad comprenden diversos procesos en continua interrelación, sean de naturaleza cognitiva, fisiológica, conductual y afectiva (Díaz y De la Iglesia, 2019).

El desarrollo y procedimiento a nivel cognitivo tienen que ver con los mecanismos involucrados y encargados del proceso de la información más relevante para el sujeto. Dentro de las manifestaciones se encuentran el miedo, el percibirse desprotegido, la despersonalización, la dificultad para concentrarse, memorizar y razonar, etc.

Cada proceso de naturaleza fisiológica es producido debido a la estimulación simultánea del sistema nervioso simpático y parasimpático, los cuales actúan cuando el organismo percibe situaciones amenazantes o peligrosas. Se manifiesta a través de la tensión muscular, taquicardia, hiperventilación, sudoración, compresión torácica, etc.

A nivel conductual se hace referencia a aquellas respuestas que tienen lugar a modo de prevención, control, lucha o evasión frente a las amenazas. Estas respuestas pueden presentarse como evitación, búsqueda de seguridad, cautela, abandono, etc.

A nivel afectivo, la experiencia de carácter subjetivo en las acciones, se haya vinculada a la ansiedad, es decir, comprende replanteamientos e ideas catastróficas respecto a las dimensiones fisiológicas y se compone de carga afectiva negativa como inquietud, tensión, incertidumbre, angustia, perturbación, etc.

2.2.2.1.2. Ansiedad como rasgo de personalidad

Aunque la ansiedad no ha sido conceptualizada por la teoría cognitiva como un componente de la personalidad, se asume la existencia de diferentes aspectos personales arraigados que favorecen la predisposición en el individuo a que padezca distintos desórdenes a nivel emocional.

2.2.2.1.3. Ansiedad patológica

Supone reacciones emocionales que pueden llegar a ser exageradas y no proporcionadas en relación con el nivel de peligro que representa un evento puntual. Se origina a partir de una alteración a nivel cognitivo, atribuida a una evaluación totalmente equívoca de la amenaza; pues cuando se activan los esquemas no adaptativos, se producirá una interferencia en la asimilación de los datos informativos por medio de respuestas relacionadas con los peligros y la percepción propia como un ser vulnerable. Esto implica que se altere el manejo correcto y adaptativo de aquellas circunstancias que el individuo considere difíciles o peligrosas.

2.2.2.2. Dimensiones de la ansiedad

Según Martínez et al. (2019), la dimensión psicológica se evidencia por medio de sensaciones de temor, miedo o inquietud. Esto se debe a que surgen situaciones que el individuo considera amenazantes o riesgosas. Si bien es cierto que la ansiedad leve puede ayudar a la persona a mantenerla alerta o ser precavida; sin embargo, para quien padece este trastorno, resulta ser un episodio de temor extremo y preocupación constante de manera anormal, lo que genera dificultades en el desenvolvimiento y realización de las acciones cotidianas.

Respecto a la dimensión somática, González (2022) indica que es la percepción de aquellos síntomas corporales que puede presentar la persona al momento de enfrentar una situación que considera peligrosa o de riesgo, puesto que esta va conducida por la respuesta del sistema nervioso, y se da involuntariamente en el individuo, ya sea mediante sudoración, malestar estomacal, incremento de la frecuencia cardíaca, entre otros.

2.2.2.3. Clasificación de los trastornos de la ansiedad

Según Cie-10 (2020), los trastornos de ansiedad se clasifican de la siguiente manera:

- **Agorafobia**

Esta suele ser un conjunto de fobias que están relacionadas entre sí, como el miedo de salir de casa, entrar a espacios pequeños o estar en medio de multitudes, entre otros. Se considera uno de los trastornos que suelen incapacitar a la persona, ya que muchos de estos individuos llegan a generar conductas asociales y suelen aislarse de su propio entorno.

- **Trastorno de pánico**

Se da mediante la presencia de crisis de ansiedad que suelen ser recurrentes y graves, las cuales no necesariamente suelen ser limitadas a una situación específica, o a algún conjunto de circunstancias particulares. Entre sus síntomas tenemos: palpitaciones repentinas, sensaciones de asfixia, mareos o vértigos.

- **Trastorno de ansiedad generalizada**

Provoca en el individuo sensaciones de temor y razonamiento ansioso ante una situación de forma excesiva; sin embargo, esta puede variar y presentarse de manera leve o grave; a su vez, puede generar otros trastornos mentales como la depresión.

- **Fobia social**

Es una afección crónica, caracterizada por la aparición constante de la ansiedad en diferentes situaciones generadas dentro del entorno social de la persona. Puede estar o no consciente de sus miedos, así sean

irracionales o excesivos, lo cual implica evitar cualquier interacción social de manera exagerada.

- **Trastorno obsesivo - compulsivo**

Se caracteriza por generar pensamientos y miedos no deseados de manera inconsciente ante cualquier situación. Esto interfiere de manera directa en las actividades diarias del individuo, debido a que se presentan tanto obsesiones como compulsiones, causando aflicción o ansiedad.

- **Trastorno de estrés postraumático**

Es aquella afección en que la persona presenta comportamientos ansiosos debido a un evento traumático que haya podido experimentar. Entre sus síntomas tenemos la evasión de alguna situación, hipervigilancia y reactividad, así como también cambios en el estado de ánimo.

2.2.2.1.Causas de la ansiedad

Muriel et al. (2013) indican que la ansiedad se origina sobre todo a partir de dos factores primordiales. Estos permanecen vinculados al sujeto, pues este se expone y se da a conocer dentro del medio que incluirá de forma determinante en la construcción de su persona, por lo que están asociados y jugarán un rol importante dentro de los factores que incidirán en el desarrollo del síndrome ansioso. Esto es de vital importancia al momento de estudiar de forma concreta y confiable aquellos factores que resultan ser más incidentes en la presencia de dicha patología. Dentro de ellos se encuentran los factores genéticos y ambientales.

- **Factores genéticos**

Existe una predisposición en la aparición de potenciales trastornos, de modo que estén involucrados rasgos relevantes de un individuo. Dentro

de ellos, podemos encontrar el temperamento, que constituye un elemento crucial respecto a la personalidad. Aquellos se reflejan en diferentes ámbitos que el sujeto puede desarrollar a lo largo de su vida.

- **Factores ambientales**

Incluyen aquellas experiencias estresantes en las cuales el individuo haya sido partícipe, y que pueden ser detonantes para la aparición de algún tipo de trastorno. Por ello, dichas experiencias pueden ser sumamente importantes para la presencia de señales y rasgos sintomáticos, que formen distintos componentes fundamentales, en cuanto a la conducta del sujeto, por lo que, al momento de afrontar dichas situaciones, la persona busque mantener la calma sobre la base de su propia reacción.

2.2.2.4. Sintomatología

Según Muriel et al. (2013) establecen que, dentro de la sintomatología ansiosa, encontramos tres tipos:

- **Cognitivos**

Estos se evidencian en cómo el individuo enfrenta diversas situaciones en las que pueda encontrarse, lo cual implica que se sobreponga a la preocupación excesiva, el miedo, la inseguridad, la dificultad para decidir, los pensamientos negativos, entre otros. Muchas veces la persona comienza a sentir temor sobre lo que otros piensen de él / ella. Debido a esto, la persona presenta dificultad, pérdida de control y problemas para pensar ante circunstancias relacionadas con el desempeño en las actividades que pueda realizar durante su vida cotidiana.

- **Fisiológicos**

Son aquellos que se presentan de forma física, entre los cuales podemos mencionar: Excesivo sudor, rigidez muscular, palpitaciones, alteraciones del ritmo cardíaco, agitación motora, malestares gastrointestinales, respiración difícil, cefaleas, mareos, náuseas, entre otros. Como resultado de estas manifestaciones, se observa la incapacidad del individuo para enfrentarse a situaciones que son estresantes o de riesgo, de tal manera que emite una respuesta incorrecta hacia dicho evento, y se convierte en un riesgo que el individuo muchas veces está imposibilitado de manejar.

- **Psicomotrices**

Se presentan como acciones de intranquilidad o inquietud motora, como los movimientos repetitivos, o rascarse y tocarse constantemente; así como también ir de un lado a otro, tartamudear, llorar, entre otros.

Así mismo se debe tener en cuenta que los trastornos ansiosos en niños y adolescentes suele manifestarse en forma de miedo a distintos ambientes y entornos. La forma y grado en que se manifiesta varía de acuerdo al individuo, dependiendo del evento o del contexto en que el menor de edad se encuentre.

Pereyra (2008) indica que, según la situación considerada como una amenaza en la cual se encuentre el individuo, puede causar todos los síntomas clínicos de forma moderada, y estos no suelen ser permanentes, es decir, desaparecen con el tiempo; sin embargo, si esto no llega a suceder, puede producir un episodio clínico de mayor gravedad, caracterizado por tres aspectos primordiales:

- **Intensidad**

Alude al nivel de una situación o acontecimiento que acarrea el surgimiento de ansiedad por causa de las diferentes situaciones que se puede vivir. Esto va a depender si las situaciones son el resultado de estímulos estresantes para el individuo.

- **Duración**

Es el lapso de tiempo en que se experimentan las señales y sintomatología que dan lugar a la ansiedad a raíz de dichos eventos. Estos dependerán de los episodios que pueda manifestar el sujeto.

- **Extensión**

Es el tiempo en que permanece dicha sintomatología ansiosa en la estructura anatómica el sujeto.

2.2.2.5. Consecuencias de la ansiedad

Algunos aspectos relevantes que influyen en la formación y adaptación del individuo se involucran con la ansiedad. Dentro de estos encontramos el comportamiento, la personalidad, los estados emocionales personales y la socialización. La ansiedad, que comúnmente tiene una connotación negativa, es más bien un mecanismo adaptativo, pues también dota al cuerpo de funciones defensivas que se activan frente a un evento determinado. Sin embargo, cuando la ansiedad adquiere el nivel de patología (reacción desmedida a factores estresantes), puede generar incapacidad en el individuo para enfrentar dichas situaciones, lo que causará problemas dentro de su vida cotidiana.

Muriel et al. (2013) señalan que los menores de edad con grados elevados de ansiedad tienden a sentirse culpables y a responsabilizarse exageradamente de sus desaciertos, por lo que llegan a experimentar dificultades para generar diferentes alternativas de respuesta y evaluar si pueden ser efectivas o no. Así mismo, si los rasgos ansiosos crónicos persisten prolongadamente, pueden repercutir y hacer vulnerable la estabilidad psíquica de la persona, manteniéndose en la adultez. Por ello, se recomienda la asistencia temprana, para evitar y eliminar aquellas afecciones que impacten negativamente en el desarrollo de la persona.

2.2.2.6. Niveles de ansiedad

Villanueva y Ugarte (2017) sostienen que los niveles de ansiedad están clasificados de la siguiente manera:

- **Ansiedad leve:** Está asociada a las tensiones que pueden darse en una situación determinada, que genera en la persona algún estado de alerta, dependiendo también de la percepción propia del individuo. Suele durar un corto periodo de tiempo, dependiendo del manejo que se tenga de dicha situación.
- **Ansiedad moderada:** Estas reacciones pueden presentar de forma frecuente una sintomatología física, por lo que la persona llega a tener problemas a la hora de enfrentar dichas situaciones, que considere de alerta o peligrosas. Dentro de sus síntomas están la frecuente respiración entrecortada, presión arterial elevada, boca seca, entre otros.
- **Ansiedad grave:** La persona no está en la capacidad de analizar todo lo que sucede, por lo que no es capaz de enfrentar las situaciones de riesgo de manera correcta, debido a que la atención del individuo se dificulta por

la incapacidad de analizar el panorama en el cual se encuentra, en donde la conducta se centra solamente en aliviar la ansiedad en ese momento.

2.2.2.7. Factores que influyen en la presencia de ansiedad en los estudiantes

Muriel et al. (2013) sugieren que durante el intervalo temporal en que se encuentran los estudiantes (de 12 a 18 años) es normal que surjan miedos vinculados con la autopercepción y autoaceptación, asociadas al nivel del intelecto, la estructura fisiológica, el temor a fallar y a relacionarse con los demás. Por ello, la ansiedad suele manifestarse de manera imprevista en niveles graves en que los temores persisten, lo que ocasiona que el individuo sienta miedo a presentar diferentes síntomas frente a sus semejantes. En la adolescencia, los individuos suelen reaccionar y pensar de forma abstracta, lo cual les impide un análisis detenido y concienzudo que permita tomar conocimiento completo y hacer una valoración positiva respecto de lo que sienten o desean expresar.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1 Creencias irracionales

Oblitas (2004) conceptúa a las creencias irracionales como un conjunto de ideas o pensamientos, los cuales invaden la mente de la persona al momento de vivenciar determinadas situaciones. Debido a esto, suelen ser responsables de la conducta y el comportamiento humano. Por ello, las creencias irracionales conllevan a que el individuo afronte de manera errónea las emociones disfuncionales.

2.3.2 Ansiedad

Según Guerra et al. (2017) la ansiedad es una mezcla de emociones, sensaciones, nerviosismo, entre otros. Estas manifestaciones también pueden ser mentales, generando en el individuo estados de pánico o peligro, por medio de síntomas obsesivos o histéricos.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Identificación de las variables de investigación

3.1.1. Definición conceptual

Según Ellis (1990, citado en Guevara y Suárez, 2018) las creencias irracionales son aquellas generadas por el propio individuo, y se presentan de forma exagerada en el comportamiento de la persona, llegando a generar alteraciones psicológicas con el paso del tiempo.

Según Zung (1971, citado en Hernández et al., 2008) la ansiedad supone la intensa indisposición mental, en que la persona no es capaz de controlar los sucesos futuros, debido a algún evento traumático que haya generado ciertos síntomas, los cuales derivan en una respuesta adaptativa de emergencia.

3.1.2. Definición operacional

El Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA), creado por Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman, es un instrumento que tiene como finalidad medir el nivel de creencias irracionales, mediante una evaluación, ya sea individual o colectiva. Sus dimensiones se sostienen en las seis ideas irracionales propuestas por Albert Ellis. Por otro lado, Guzmán (2009) realizó la adaptación de dicho instrumento al contexto peruano.

La Escala de Autoestimación de Ansiedad de Zung (creada en 1965) de William Zung, mide cuantitativamente los niveles de ansiedad respecto a la intensidad de la misma, ya sea de forma individual o colectiva. Por otro lado, Astocondor (2001) realizó la adaptación del instrumento al contexto peruano.

3.2. Clasificación de la investigación

3.2.1. Tipo de investigación

El presente estudio fue de tipo cuantitativo. Su contenido recopila y analiza los datos obtenidos de múltiples fuentes, utilizando herramientas informáticas y estadísticas (Neill et al., 2017).

3.2.2. Nivel de investigación

El método que se utilizó fue el hipotético – deductivo, porque nos permite observar un fenómeno, y sobre la base de ello establecer una hipótesis. De este modo, una vez obtenidos los resultados, estos sean aceptados o rechazados (Mejía, 2005).

3.2.3. Diseño de investigación

Se optó por un diseño no experimental, debido a que no se realizaron modificaciones sobre las variables, ya que no pueden ser manipuladas. También es descriptivo-correlacional, pues el estudio tiene como objetivo evaluar la coherencia en las variables propuestas (Hernández y Mendoza, 2018).

3.3. Población y muestra

3.3.1 Población

Estuvo compuesta por 87 alumnas del 5° grado de Secundaria de una institución educativa de la ciudad de Arequipa.

3.3.2 Muestra

Estuvo constituida por 87 alumnas del 5° grado de Secundaria de una institución educativa, Arequipa 2022. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Criterios de inclusión

- Alumnas del 5.^{to} grado de Educación Secundaria.
- Consentimiento informado debidamente firmado por los padres.
- Disposición de las alumnas en desarrollar los cuestionarios.

Criterios de exclusión

- No haber hecho firmar el consentimiento a los padres.
- No ser alumnas de la institución educativa y no cursar el 5.^{to} grado del nivel Secundario.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnica

En el presente trabajo investigativo se recurrió a la técnica de la encuesta con la finalidad de recolectar información de manera precisa y objetiva. Para ello, se emplearon los instrumentos propuestos para cada una de las variables como son el Cuestionario de Creencias Irracionales y la Escala de Ansiedad de Zung.

3.4.2 Instrumentos

a. Instrumento para medir las creencias irracionales

Nombre: Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)

Autores: Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman

Adaptación peruana: Percy Guzmán Grados

Año: 2009

Administración: Individual y colectiva

Duración: Aproximadamente, 20 minutos

Edades de aplicación: 14 a 18 años de edad

Finalidad: Medir la presencia de seis ideas irracionales que fueron propuestas por Albert Ellis.

Puntuación e interpretación: Consta de 65 ítems, que consideran seis creencias irracionales conformadas por 10 preguntas para cada una de ellas. Así mismo, se adicionan cinco preguntas destinadas a medir la consistencia de la prueba.

Se estableció un límite de tres inconsistencias sobre un máximo de cinco, las cuales fueron las siguientes:

0 – 2: Buena (B)

3: Regular (R)

4 – 5: Mala (M)

Por otro lado, los puntajes para las seis ideas irracionales representadas, así como para el total del protocolo, son los siguientes:

Categoría	Puntaje total	Percentil
Altamente racional	≤ 14	≤ 4
Racional	15-20	5-24
Tendencia racional	21-24	25-49
Tendencia irracional	25-28	50-74
Irracional	29-33	75-94
Altamente irracional	≥ 34	≥ 95

Validez y confiabilidad

La prueba fue aplicada, en una muestra piloto, a 276 adolescentes de ambos sexos (entre los 14 y 18 años), pertenecientes a una extracción social media-baja y baja, con un grado de instrucción entre 3.º y 5.º de Secundaria. Se encontró un alfa de Cronbach de 0,61, considerándolo de esa manera aceptable para su utilización en trabajos investigativos (Guzmán, 2009).

b. Instrumento para medir la ansiedad

Nombre: Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung

Autor: William Zung

Adaptación peruana: Luis Astocondor

Año: 2001

Administración: Individual y colectiva

Duración: Aproximadamente, 20 minutos

Edades de aplicación: 14 a 30 años de edad

Finalidad: Medir cuantitativamente el nivel de intensidad de la ansiedad

Puntuación e interpretación: Dicha escala comprende un cuestionario de 20 informes o relatos, y se puntúan de la siguiente manera:

Categoría	Puntaje total
Presencia mínima de ansiedad moderada.	45-59
Presencia de ansiedad marcada a severa.	60-74
Presencia de ansiedad en grado máximo	75 o más

Validez y confiabilidad

La prueba fue aplicada a una muestra piloto de 100 pobladores de ambos sexos, entre los 14 a 30 años de edad, de siete comunidades nativas aguarunas del departamento de Amazonas. Esta prueba fue validada en el Perú por Astocondor como parte de su tesis denominada *Estudio exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas* (2001).

3.5. Proceso de prueba de hipótesis y análisis de datos

El procesamiento de datos se ejecutó de forma computarizada, mediante el programa estadístico SPSS versión 25. Mediante este software se realizó el análisis descriptivo de las variables estudiadas, por medio de tablas, porcentajes y frecuencias. Seguidamente, se examinó la normalidad de los datos recolectados, empleando una prueba estadística, a fin de determinar si presenta o no una distribución normal. En función de ello, se optó por una prueba de correlación paramétrica mediante Pearson o no paramétrica con Rho de Spearman, para efectuar la comprobación de hipótesis.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Descripción de resultados

Tabla 1

Creencias irracionales

	fi	%
Altamente racional	2	2,4
Racional	10	11,5
Tendencia racional	12	13,8
Tendencia irracional	17	19,5
Irracional	23	26,4
Altamente irracional	23	26,4
Total	87	100,0

Con respecto a las creencias irracionales en estudiantes del quinto año del nivel Secundario, se pudo observar que el 26,4% tuvo un nivel altamente irracional; ese mismo porcentaje se registró para el nivel irracional; el 19,5% tuvo un nivel de tendencia irracional; el 13,8% tuvo un nivel de tendencia racional; el 11,5% tuvo nivel racional y el 2,4% tuvo nivel altamente racional.

Se puede inferir que poco más de la mitad de la muestra presentó creencias irracionales o altamente irracionales. Esto podría suponer que las alumnas se sienten obligadas a comportarse de un modo esperado por sus familiares o al hecho de cubrir las expectativas que se ciernen sobre ellas. Muchas veces estas expectativas interfieren en sus relaciones sociales y en su desenvolvimiento.

Figura 1

Creencias irracionales

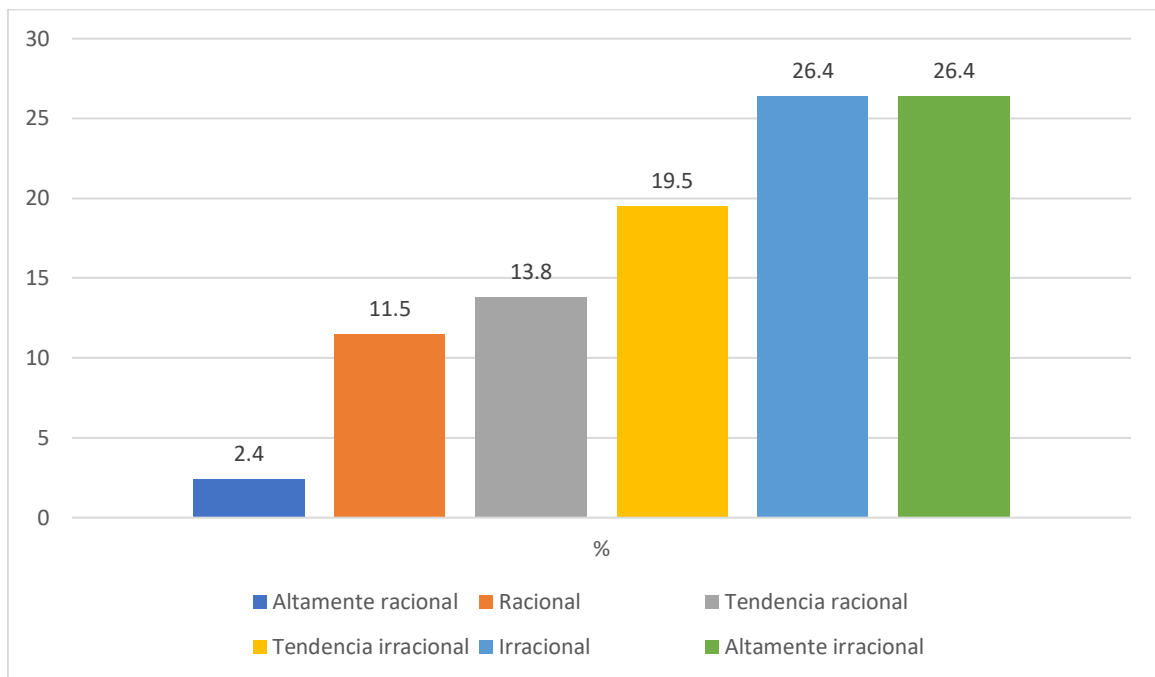


Tabla 2*Aprobación*

	fi	%
Racional	29	33,4
Tendencia racional	11	12,6
Tendencia irracional	13	14,9
Irracional	34	39,1
Total	87	100,0

Al verificar la información obtenida con respecto a la creencia irracional de la aprobación, se encontró que el 39,1% de las alumnas del quinto año presentan la creencia irracional de “aprobación” en un nivel irracional; el 33,4% tuvo un nivel racional; el 14,9% tuvo el nivel de tendencia irracional y el 12,6% tuvo el nivel de tendencia racional.

Se puede deducir que poco menos del 40% de las alumnas del quinto año del nivel Secundario considera que es su obligación hacer todo lo necesario para que sus conductas y comportamientos sean aprobados por las personas que son significativas en su vida.

Figura 2

Aprobación

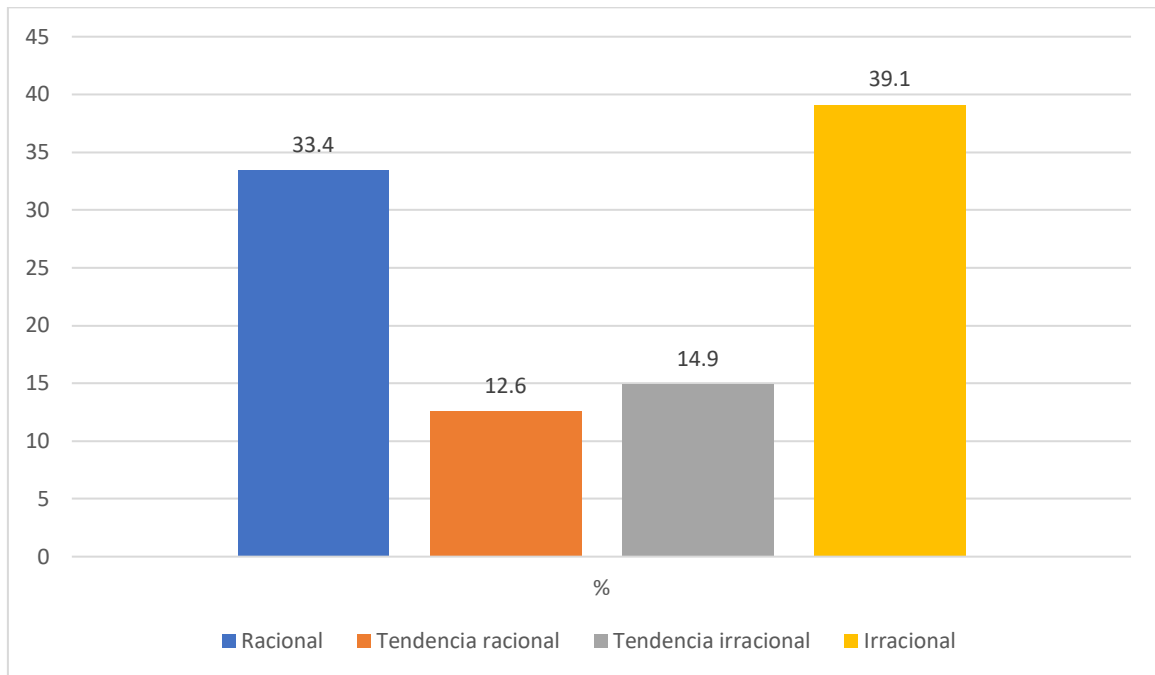


Tabla 3*Perfección*

	fi	%
Racional	5	5,7
Tendencia racional	12	13,8
Tendencia irracional	15	17,2
Irracional	55	63,3
Total	87	100,0

Con respecto a la creencia irracional de “perfección” en las alumnas del quinto año del nivel secundario, se pudo encontrar que el 63,3% tuvo un nivel irracional; el 17,2% tuvo un nivel de tendencia irracional; el 13,8% tuvo un nivel de tendencia racional y solo el 5,7% tuvo el nivel racional.

Se puede deducir que poco más del 60% de las alumnas del quinto año del nivel Secundario se sienten presionadas por demostrar su inteligencia y su eficacia, resintiendo su conducta cada vez que realizan algo que no es perfecto para otras personas y rechazándose a sí mismas ante cualquier conducta imperfecta a pesar de ser algo normal en su desarrollo.

Figura 3

Perfección

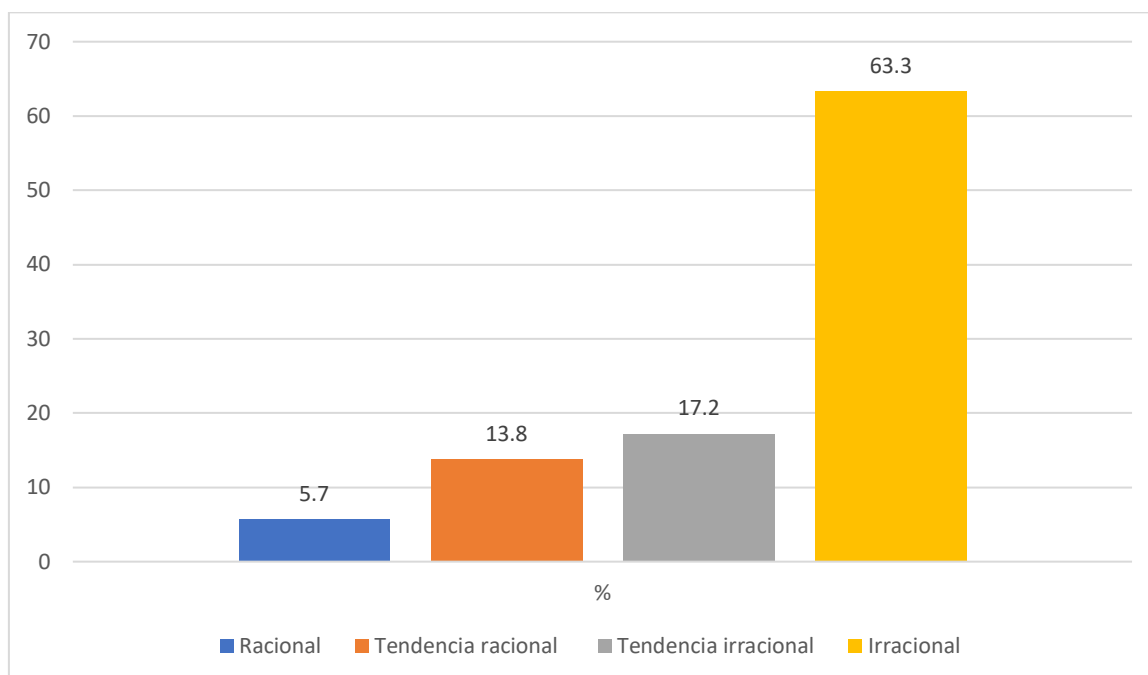


Tabla 4*Castigo*

	fi	%
Racional	15	17,2
Tendencia racional	14	16,1
Tendencia irracional	17	19,5
Irracional	41	47,2
Total	87	100,0

Con respecto a la información relacionada con la creencia irracional del “castigo”, se pudo encontrar que el 47,2% tuvo un nivel irracional; el 19,5% tuvo un nivel de tendencia irracional; el 17,2% tuvo un nivel racional, y el 16,1% tuvo un nivel de tendencia racional.

Se puede inferir de los resultados obtenidos que poco menos de la mitad de las estudiantes del quinto año del nivel Secundario considera que algunas o muchas de las conductas que se realizan son comportamientos que deberían ser sinónimo de vergüenza y merecen ser castigados. Este pensamiento interfiere con la conducta normal de un adolescente, el cual podría manifestar conductas con la finalidad de divertirse.

Figura 4

Castigo

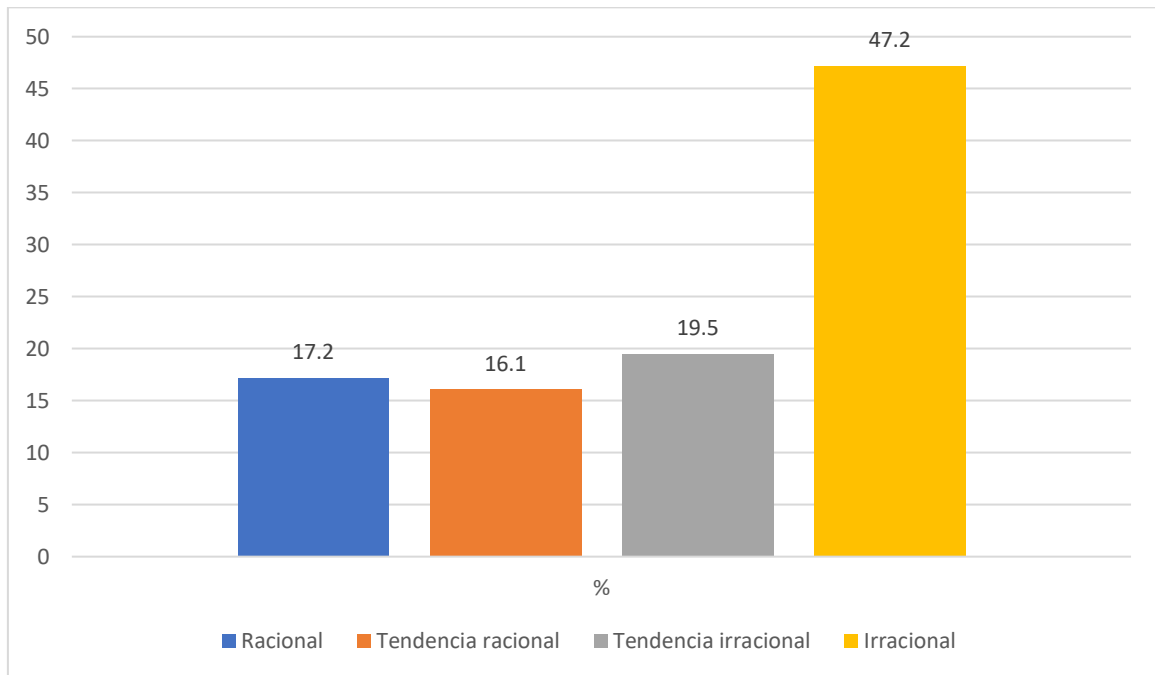


Tabla 5*Frustración*

	fi	%
Racional	10	11,5
Tendencia racional	19	21,8
Tendencia irracional	16	18,4
Irracional	42	48,3
Total	87	100,0

Al analizar la información recogida acerca de la creencia irracional de la “frustración” en alumnas del quinto año del nivel Secundario, se encontró que el 48,3% tuvo un nivel irracional; el 21,8% tuvo un nivel de tendencia racional; el 18,4% tuvo un nivel de tendencia irracional, y el 11,5% tuvo un nivel racional.

Se puede deducir que poco menos de la mitad de las estudiantes del quinto año, muestran incomodidad cuando las situaciones se presentan de modo diferente a cómo ellas esperan; o a que las personas no se comporten como a ellas les gustaría, ya que buscan controlar las condiciones necesarias para que todo suceda de modo que brinde satisfacción en lugar de aceptar el desarrollo normal de los sucesos.

Figura 5

Frustración

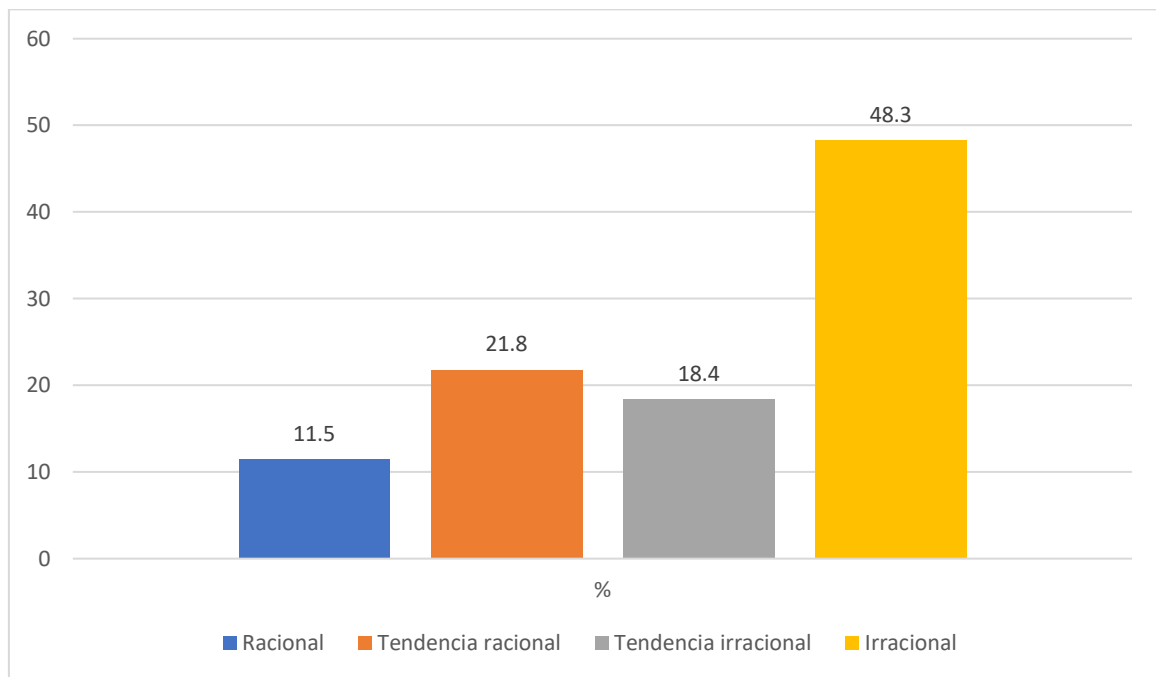


Tabla 6*Causas externas*

	fi	%
Racional	3	3,4
Tendencia racional	29	33,3
Tendencia irracional	20	23,1
Irracional	35	40,2
Total	87	100,0

De la información obtenida con respecto a la creencia irracional acerca de “causas externas” en estudiantes del quinto año del nivel Secundario, se encontró que el 40,2% tuvo el nivel irracional; el 33,3% tuvo el nivel de tendencia racional; el 23,1% tuvo un nivel de tendencia irracional, y el 3,4% tuvo el nivel racional.

Se puede inferir que el 40% de las estudiantes del quinto año del nivel Secundario consideran que la infelicidad tiene su origen en hechos externos, sin tomar en cuenta que la manera de observar los hechos influye directamente en la forma en que el sujeto percibe las situaciones.

Figura 6

Causas externas

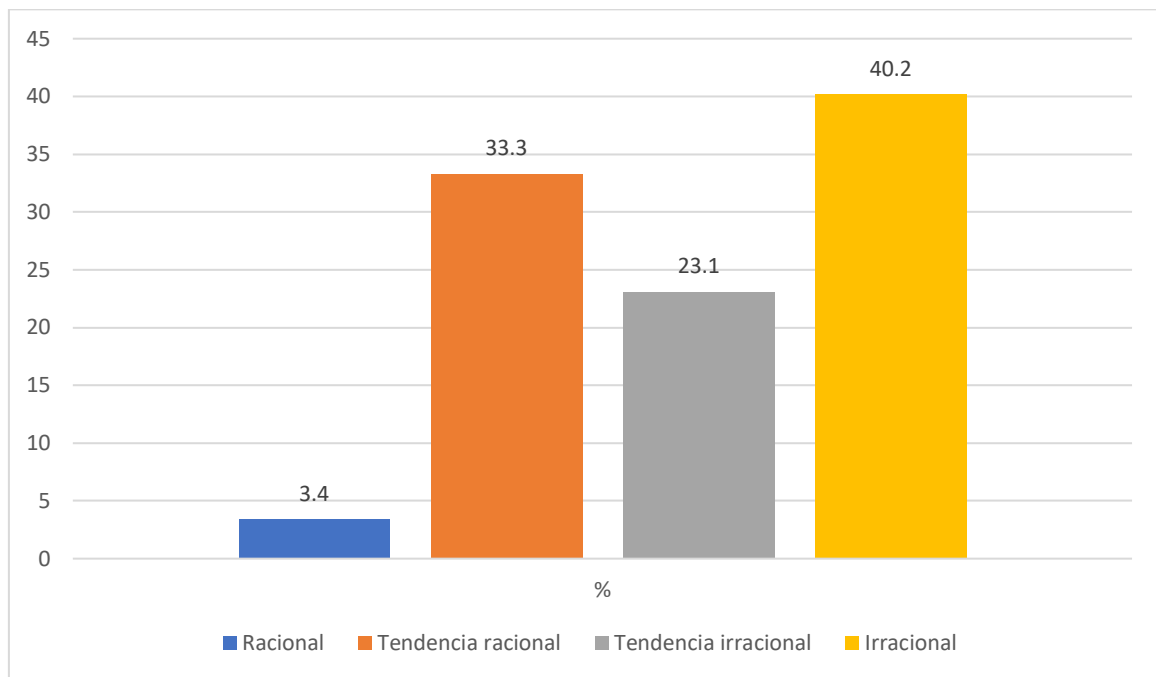


Tabla 7*Angustia*

	Fi	%
Racional	16	18,4
Tendencia racional	11	12,6
Tendencia irracional	13	14,9
Irracional	47	54,1
Total	87	100,0

Con respecto a la dimensión de angustia, el 54,1% de las alumnas del quinto año del nivel Secundario tuvo un nivel irracional; el 18,4% tuvo un nivel racional; el 14,9% tuvo un nivel de tendencia irracional, y el 12,6% tuvo un nivel de tendencia racional.

Se puede deducir que más de la mitad de las estudiantes del quinto año del nivel Secundario considera que si, alguna vez, una situación negativa ha afectado sus vidas, este hecho las seguirá afectando indefinidamente. Sin embargo, no consideran la idea de aprendizaje y retroalimentación que podría surgir de estos hechos que les permitirían superarse.

Figura 7

Angustia

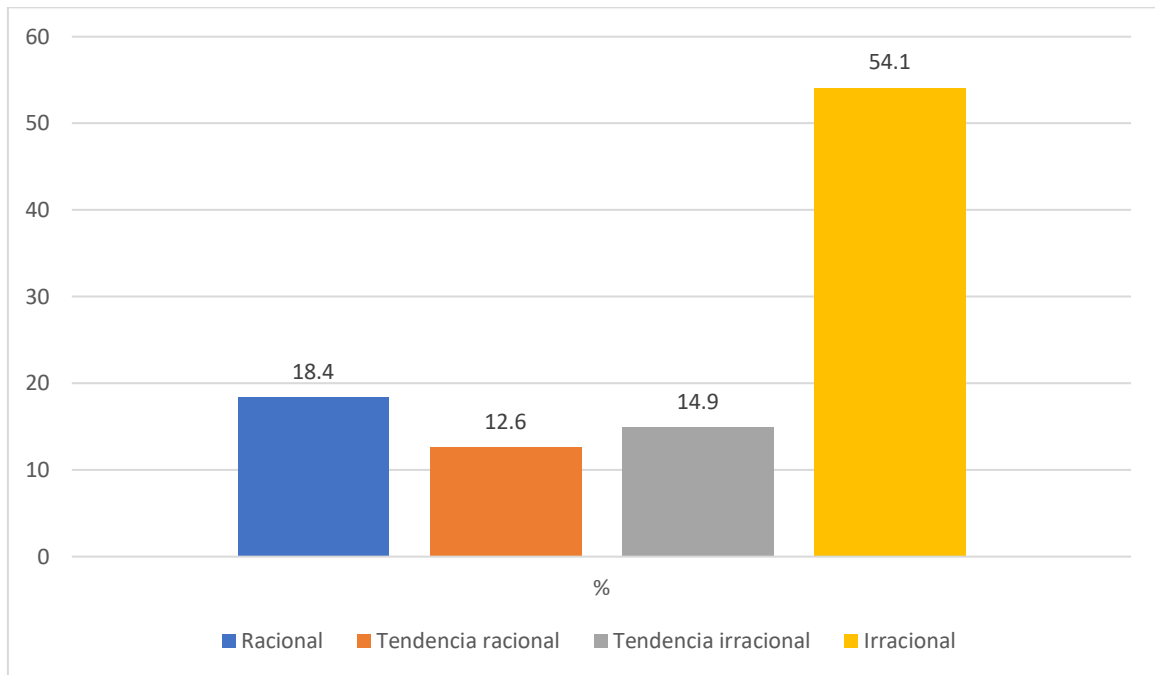


Tabla 8*Ansiedad*

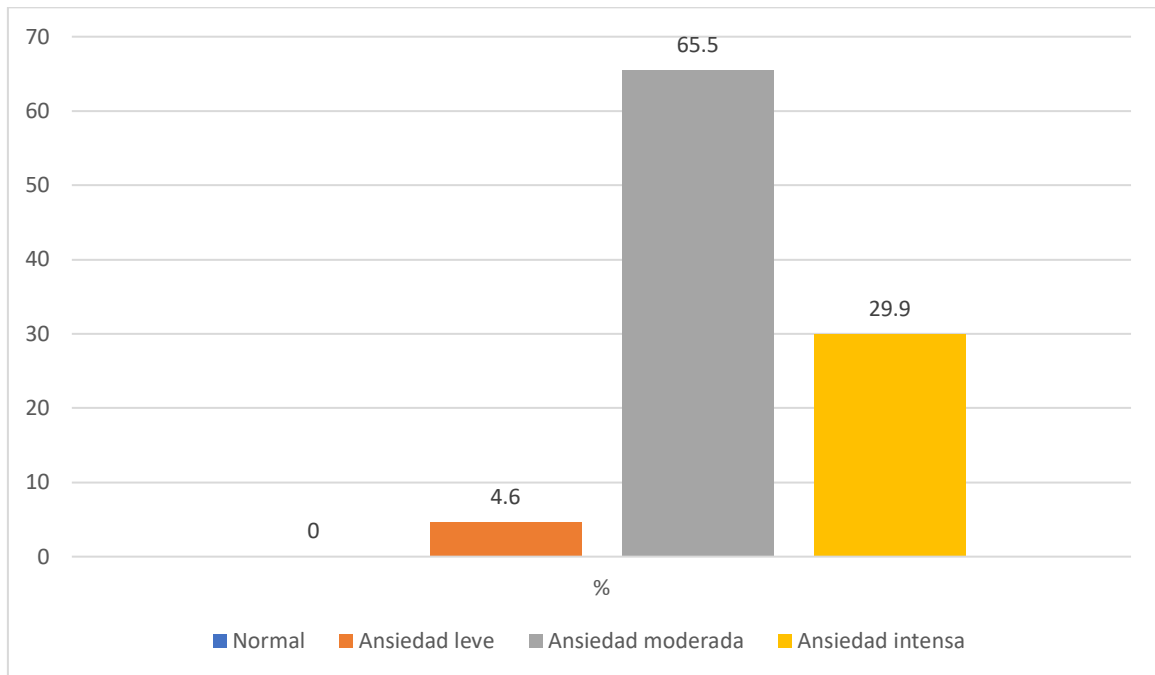
	fi	%
Normal	0	0,0
Ansiedad leve	4	4,6
Ansiedad moderada	57	65,5
Ansiedad intensa	26	29,9
Total	87	100,0

Al indagar acerca del nivel de ansiedad de las alumnas del quinto año del nivel Secundario, se encontró que el 65,5% presentó ansiedad moderada; el 29,9% tuvo ansiedad intensa, y el 4,6% tuvo ansiedad leve.

Se puede inferir de los datos obtenidos que más de la mitad de las estudiantes muestra una mezcla de emociones capaces de generar sensaciones de pánico o de peligro, y solo menos de un tercio de las alumnas muestra sentimientos que podrían generar obsesiones.

Figura 8

Ansiedad



4.2. Contraste de hipótesis

Tabla 9

Coefficiente de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Aprobación	,109	87	,012
Perfección	,128	87	,001
Castigo	,122	87	,003
Frustración	,139	87	,000
Causas externas	,136	87	,000
Angustia	,124	87	,002
Creencias irracionales	,052	87	,200
Ansiedad	,145	87	,000

Al observar el coeficiente de normalidad de las variables de estudio, se optó por el uso del coeficiente de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, ya que la muestra utilizada en la investigación fue superior a 50 personas. Del mismo modo, al analizar la significancia de las dimensiones y variables, se pudo deducir que, al ser inferiores a 0,05, no hay una distribución normal de los datos. Solo la variable de creencias irracionales demuestra tener una distribución normal de aquellos. Sin embargo, con la finalidad de relacionar las variables, se empleó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

Tabla 10

Relación entre la autovaloración de la ansiedad y las creencias irracionales

		Creencias irracionales	
		Coeficiente de correlación	-,211
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,050
		N	87

Al relacionar las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes del quinto año del nivel Secundario, podemos concluir que no existe relación entre la ansiedad y las creencias irracionales, pues se observó que la significancia excede el valor estadístico aceptado ($p < 0,05$).

Tabla 11*Relación entre la aprobación y la autovaloración de la ansiedad*

		Aprobación	
		Coefficiente de correlación	-,191
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,076
		N	87

Al observar la relación entre la creencia irracional de aprobación y la ansiedad, se pudo concluir que no existe relación entre las variables, pues se observa una significancia superior a 0,05.

Tabla 12*Relación entre la perfección y la autovaloración de la ansiedad*

		Perfección	
		Coefficiente de correlación	-,135
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,213
		N	87

Al relacionar la ansiedad y la creencia irracional de perfección, se pudo concluir que no existe relación significativa entre las variables, pues el valor de significancia excede el 0,05.

Tabla 13*Relación entre el castigo y la autovaloración de la ansiedad*

			Castigo
		Coefficiente de correlación	-,054
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,622
		N	87

Luego de relacionar la ansiedad y la creencia irracional del castigo, se concluyó que no existe relación significativa entre las variables, ya que el valor de significancia es superior al estadísticamente aceptado ($p < 0,05$).

Tabla 14*Relación entre la frustración y la autovaloración de la ansiedad*

		Frustración	
		Coefficiente de correlación	-,062
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,570
		N	87

Con respecto a la relación entre la ansiedad y la creencia irracional de la frustración, se encontró que no existe relación significativa entre los conceptos, pues se excede el nivel de significancia estadísticamente aceptado ($p < 0,05$).

Tabla 15*Relación entre las causas externas y la autovaloración de la ansiedad*

		Causas externas	
		Coefficiente de correlación	-,179
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,097
		N	87

Al analizar la relación de la ansiedad y la creencia irracional de causas externas, se pudo determinar que no existe relación significativa entre las variables, pues la significancia es superior a la estadísticamente aceptada ($p < 0,05$).

Tabla 16*Relación entre la angustia y la autovaloración de la ansiedad*

			Angustia
		Coefficiente de correlación	-,140
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,195
		N	87

Al analizar si existe relación entre la ansiedad y la angustia, se encontró que no existe relación significativa entre las variables, pues el valor de la significancia es superior a 0,05.

4.3. Discusión de los resultados

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre creencias irracionales y ansiedad en las alumnas de quinto grado del nivel Secundario en una institución educativa de Arequipa, 2022. En concordancia con este objetivo, se planteó la siguiente hipótesis: Existe una relación significativa entre creencias irracionales y ansiedad en las alumnas de quinto grado de Secundaria en una institución educativa de Arequipa, 2022.

Bajo los lineamientos del objetivo y la hipótesis planteada, y en concordancia con los datos resultantes, se determinó que no existe una relación significativa entre creencias irracionales y ansiedad en alumnas del quinto año del nivel Secundario. Estos resultados se ven contrastados por los obtenidos por Llallico (2021), quien determinó una relación entre creencias irracionales y ansiedad social, detallando también que esta relación era de carácter práctico, expresivo y móxico. De igual manera, Trejo (2023) estableció en su estudio una relación entre creencias irracionales y ansiedad.

En cuanto al primer objetivo específico: “Identificar la relación entre la dimensión de aprobación y la ansiedad en alumnas del quinto año de nivel Secundario”, se concluyó que no existe una relación significativa. Estos resultados son contrarios a los obtenidos por Trejo (2023), quien determinó que existe una relación entre la creencia irracional de aprobación y la ansiedad.

Respecto al segundo objetivo específico: “Identificar la relación entre la dimensión de perfección y la ansiedad”, se encontró que no existe una relación significativa entre ambos constructos; sin embargo, Trejo (2023) detalló en su estudio que existe una relación entre el afán de perfeccionamiento y la ansiedad. Del mismo modo, Maldonado (2023) determinó una relación entre las ideas irracionales y la ansiedad estado – rasgo, e indicó también que

las ideas irracionales son obstáculos en la vida de los adolescentes, en especial las creencias del perfeccionismo y el miedo a lo desconocido.

En concordancia con el tercer objetivo específico de la investigación, que buscó identificar la relación entre la dimensión de castigo y ansiedad en alumnas del quinto grado del nivel Secundario, se evidenció que no existe una relación significativa entre ambos tópicos. Por otra parte, Trejo (2023) halló una relación entre creencia irracional de castigo y ansiedad en jóvenes postulantes a la PNP.

Al comprobar el cuarto objetivo específico, el cual estuvo orientado a identificar la relación entre la dimensión de frustración y la ansiedad, se estableció que no existe una relación significativa entre las variables. Del mismo modo, Maldonado (2023) no encontró una relación significativa entre ellas.

En cuanto a la comprobación del quinto objetivo específico, que se orientó a identificar la relación entre la dimensión de causas externas y ansiedad en alumnas del quinto grado del nivel Secundario, se evidenció que no existe una relación significativa. Esto es similar a lo encontrado por Maldonado (2023), quien determinó que no existe una relación significativa entre las variables. Esta es la misma conclusión de Trejo (2023). Sin embargo, Flores (2019) expuso que la creencia irracional de necesidad de aprobación se presenta predominantemente en los estudiantes.

En cuanto al sexto objetivo específico, el cual estuvo abocado a identificar la relación entre la dimensión de angustia y ansiedad en alumnas del quinto grado del nivel Secundario, se concluyó que no existe una relación significativa entre las variables. Estos resultados son contrarios a los propuestos por Trejo (2023), quien encontró una relación significativa entre las variables, al igual que Febres (2022) y Flores (2019).

Estos resultados se deben al buen discernimiento por parte de las alumnas para separar aspectos de su vida académica de sus relaciones sociales; por tanto, las creencias

irracionalles podrían estar más dirigidas a su aspecto social y emocional, mientras que la ansiedad podría deberse a las competencias académicas. Esto explicaría la presencia de ambos conceptos, pero su ausencia de relación.

CONCLUSIONES

Primero. No existe una relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad en escolares del quinto año del nivel Secundario de una institución educativa.

Segundo. No existe una relación significativa entre la creencia irracional de aprobación y la ansiedad en alumnas del quinto año del nivel Secundario de una institución educativa.

Tercero. No existe una relación significativa entre la creencia irracional de perfección y la ansiedad en alumnas del quinto año del nivel Secundario de una institución educativa.

Cuarto. No existe una relación significativa entre la creencia irracional de castigo y la ansiedad en alumnas del quinto año del nivel Secundario de una institución educativa.

Quinto. No existe una relación significativa entre la creencia irracional de frustración y la ansiedad en alumnas del quinto año del nivel Secundario de una institución educativa.

Sexto. No existe una relación significativa entre la creencia irracional de causas externas y la ansiedad en alumnas del quinto año del nivel Secundario de una institución educativa.

Séptimo. No existe una relación significativa entre la creencia irracional de angustia y la ansiedad en alumnas del quinto año del nivel Secundario de una institución educativa.

RECOMENDACIONES

Primero. Se recomienda al Área de Psicología de la institución educativa realizar charlas y terapias de control de emociones y de control de impulsos, ya que se encontraron niveles altos de ansiedad e incluso más elevados sobre creencias irracionales.

Segundo. Se recomienda a los docentes mantenerse alertas ante la presencia de cualquier signo de problemas de ansiedad por parte de las alumnas.

Tercero. Se sugiere al Área de Psicología del colegio abordar, de forma personalizada, las creencias irracionales que poseen las alumnas, ya que esto podría afectar su desarrollo social en el futuro.

Cuarto. Se sugiere al director de la institución educativa coordinar con el Área de Psicología la realización de una escuela para padres. De este modo, se podría brindar la respectiva orientación a los padres, acerca de ciertas expectativas que podrían afectar a sus hijas.

Quinto. Se recomienda a los docentes potenciar por medio de actividades académicas las cualidades de sus alumnas para fortalecer su autovaloración y que ellas no dependan de las opiniones de otras personas con respecto a sus creencias.

Sexto. Se recomienda al responsable del Área de Psicología mantener un seguimiento constante del estado psicológico de las alumnas.

Séptimo. Se recomienda al director de la institución educativa permitir el desarrollo de más investigaciones en el centro educativo, para poder complementar la información obtenida en el presente estudio.

Octavo. Se recomienda realizar investigaciones similares en diferentes centros educativos y corroborar si se presentan niveles de ansiedad similares; de modo que se pueda realizar un plan de contingencia ante este tipo de signos que podrían evidenciar problemas psicológicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Astocondor, L. (2001). *Estudio exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <http://es.scribd.com/doc/57162687/Ansiedad-de-Zung>
- Ayala Roca, J. (2022). *Creencias irracionales y depresión en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1674>
- Barlow, D., & Durand, V. (2001). *Psicología anormal. Un enfoque integral*. International Thomson Editores.
- Benesch, H. (2009). *Atlas de Psicología I*. Ediciones Akal. <https://books.google.com.ec/books?id=ZYbNok8mesC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Chaves, L., & Quinceno, N. (2010). Validación del cuestionario de creencias irracionales (TIC) en población colombiana. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, 2(1), 41-56. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2145-48922010000100004
- Díaz, K., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 42-50.
- Febres, F. (2022). *Dimensiones de la personalidad, ansiedad e ideas irracionales en adolescentes de colegios particulares y nacionales de la ciudad de Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica San Pablo]. <https://repositorio.ucsp.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/d08f122e-d4cf-409c-8fdd-3f732e101625/content>

- Flores, P. (2019). *Creencias irracionales y asertividad en estudiantes universitarios de la Universidad Católica Santa María* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/8996>
- González, R. (2022). *Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva-somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13617/1/relacion-autoconfianza-ansiedad.pdf>
- Guerra Santiesteban, J., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., & Romero Frómete, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n2/ibi21217.pdf>
- Guevara, P., & Suárez, Y. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/992>
- Guzmán, P. (2009). *El Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)*. Manuscrito no publicado.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw-Hill.
- Hernández-Pozo, M., Macías, D., Calleja, N., Cerezo, S., & del Valle Chauvet, C. (2008). Propiedades psicométricas del inventario Zung, del estado de ansiedad con mexicanos. *Psychologia. Avances de la disciplina.*, 2(2), 19-46. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225162009.pdf>

- Landriscini, N. (2006). La terapia racional emotiva de Albert Ellis. *Norte de Salud Mental*, 6(25), 126-129. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4830360>
- Llallico Cruz, L. (2021). *Creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ingeniería de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5099>
- Maldonado, C. (2023). *Ideas irracionales y su relación con ansiedad estado - rasgo en estudiantes de alto rendimiento* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. https://www.researchgate.net/publication/367350920_IDEAS_IRRACIONALES_Y_SU_RELACION_CON_ANSIEDAD_ESTADO-RASGO_EN_ESTUDIANTES_DE_ALTO_RENDIMIENTO
- Martínez Castillo, P., Neira Romera, P., Marín Martín, C., & Gómez Gutierrez, M. (Octubre de 2019). Evaluación y tratamiento de un caso de trastorno de ansiedad social. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 7(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7323083>
- Mejía, M. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Centro de Producción Editorial e Imprenta de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Muriel, S., Aguirre, M., Varela, C., & Cruz, S. (2013). *Ansiedad. Comportamientos alarmantes infantiles y juveniles*. (Vol. 1). Ediciones Euroméxico.
- Neill, D., Quezada, C., & Arce, J. (2017). Investigación cuantitativa. En Neill, D., & Cortez, L. *Procesos y fundamentos de la investigación científica*. (págs. 1-33). Machala, Ecuador. UTMACH. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

- Oblitas, L. (2004). *Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria*. PSICOM Editores.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud*. (3.º edición). https://www.sanidad.gob.es/eu/estadEstudios/estadisticas/normalizacion/CIE10/Clasif_Inter_Enfer_CIE_10_rev_3_ed.diag.pdf
- Ortiz Álvarez, O. (2021). Creencias irracionales en estudiantes del nivel secundario de un centro de educación básica alternativa. *Avances en Psicología*, 29(2), 221-232. <https://org/10.33539/avpsicol.2021.v29n2.2409>
- Pereyra, M. (2008). *Decida ser feliz* (1.º edición). Agencia de Publicaciones de México Central, A.C. y Asociación Publicadora Interamericana.
- Rodas Sosa, M. (2018). *Ideas irracionales y depresión* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Rodas-Martha.pdf>
- Shugulí, Zambrano, C., & Llerena Freire, S. (2017). *Creencias irracionales y dependencia emocional* [Tesis de especialización, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25175>
- Tamayo Toro, M. (2019). Creencias irracionales en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, según el nivel de estudios, sexo y lugar de origen. *Acta de Investigación Psicológica*, 9(2), 80-90.
- Torres, V., & Chávez, A. (2013). Ansiedad. *Revista de Actualización Clínica*, 35, 1788-1792. http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?pid=S2304-37682013000800001&script=sci_abstract

- Trejo, Y. (2023). *Creencias irracionales y ansiedad en postulantes adolescentes a la Escuela de Suboficiales de la PNP* [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/1110>
- Vassou, C., Tsiampalis, T., Georgousopoulou, E., Cropley, M., Pitsavos, C., Chrysoshoou, C., Panagiotakos, D. (2022). Irrational beliefs and health anxiety in relation to hypertension, hypercholesterolemia and lifestyle behaviors; The attica epidemiological study. *Science Direct*.
- Vega, L., Caballo, V., & Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo XXI de España Editores.
- Villanueva Kuong, L., & Ugarte Concha, A. (Agosto-diciembre 2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *UNIFE* 5(2).
https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/NIVELES%20DE%20ANSIEDAD.pdf

ANEXOS

ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días, le saluda Claudia Lucia Zuñiga Guevara, egresada de la Escuela Académico-Profesional de Psicología de la Universidad Continental – Sede Arequipa. Actualmente, me encuentro desarrollando una investigación académica bajo el mérito de obtener el título profesional de Licenciada en Psicología, por lo que su colaboración es de suma importancia. Por medio del presente documento, me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su hija en el proyecto de investigación titulado **RELACIÓN ENTRE CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ALUMNAS DE 5.º GRADO DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AREQUIPA 2022.**

Debe señalarse que los resultados obtenidos del cuestionario respecto a su menor hija tienen como único objetivo permitir obtener información general sobre las variables de estudio, por lo que se mantendrá el carácter de anonimato y los datos serán procesados únicamente para revelar información general que muestre el estado o comportamiento de las variables de estudio dentro del contexto académico.

Teniendo pleno conocimiento y comprensión respecto a todos los alcances de la investigación, se le invita a firmar de manera voluntaria este documento de consentimiento informado dirigido a usted, así como también se requiere la firma de su menor hija.

Arequipa, __/_____/2022

Firma del Padre de Familia

Firma de la estudiante

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA INTERNA

TÍTULO	RELACIÓN ENTRE CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ALUMNAS DE 5.º GRADO DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AREQUIPA 2022.		
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
GENERAL	GENERAL		TIPO/NIVEL/DISEÑO
<p>¿Cuál es la relación que existe entre las creencias irracionales y la ansiedad en las alumnas del 5º grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre creencias irracionales y la ansiedad en las alumnas del 5º grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022.</p>	<p>Existe una relación significativa entre creencias irracionales y ansiedad en las alumnas del 5º grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022.</p>	<p align="center">Tipo</p> <p>La presente investigación es de tipo cuantitativo, ya que se busca recopilar y analizar los datos obtenidos de múltiples fuentes, utilizando herramientas informáticas y estadísticas (Neill, Quezada, & Arce, 2017).</p> <p align="center">Nivel de investigación</p> <p>El método que se utilizó fue el hipotético – deductivo, debido a que nos permite observar un fenómeno y, sobre la base de ello, crear una hipótesis. De tal manera que una vez obtenidos los resultados, las hipótesis pueda ser aceptadas o rechazadas (Mejía, 2005).</p> <p align="center">Diseño</p> <p>Se empleó un diseño no experimental, debido a que no se realizaron modificaciones sobre las variables, ya</p>

			que no pueden ser manipuladas. El estudio es descriptivo-correlacional porque tiene como propósito evaluar la relación entre las variables propuestas (Hernández & Mendoza, 2018).
ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	VARIABLES	POBLACIÓN/ MUESTRA
<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión de aprobación y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión de perfección y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión de castigo y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión de frustración y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022?</p>	<p>Identificar la relación entre la dimensión de aprobación y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión de perfección y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión de castigo y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión de frustración y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022.</p>	<p>Variable 1: Creencias irracionales</p> <p>Variable 2: Ansiedad</p>	<p>Población</p> <p>Alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa.</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra está conformada por 83 alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022.</p>

<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión de causas externas y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión de angustia y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022?</p>	<p>Identificar la relación entre la dimensión de causas externas y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión de angustia y la ansiedad en alumnas del 5° grado de Secundaria en una institución educativa, Arequipa 2022.</p>		
--	--	--	--

ANEXO 3: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Dimensiones	Niveles	Valor	Nivel de medición	Tipo de Variable
Creencias irracionales	Aprobación	<ul style="list-style-type: none"> • Altamente racional • Racional • Tendencia racional • Tendencia irracional • Irracional • Altamente irracional 	<ul style="list-style-type: none"> - ≤14 - 15-20 - 21-24 - 25-28 - 29-33 - ≥34 	Ordinal	Cuantitativa
	Perfección				
	Castigo				
	Frustración				
	Causas externas				
	Angustia				
Ansiedad	Afectivos	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia mínima de ansiedad moderada. • Presencia de ansiedad marcada a severa. • Presencia de ansiedad en grado máximo. 	<ul style="list-style-type: none"> - De 45 – 59 - De 60 – 74 - De 75 o más 	Ordinal	Cuantitativa
	Somáticos				

ANEXO 4: CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE LA ESCALA WILLIAM ZUNG

I. Instrucciones: Estimado estudiante, a continuación, se presenta una serie de ítems (interrogantes). Léelas con atención y marca con una X en una de las casillas, según sea tu vivencia. Tus respuestas serán de mucha importancia para nuestra investigación.

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	Puntos
1	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.					
2	Me siento con temor sin razón.					
3	Despierto con facilidad o siento pánico.					
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.					
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede suceder					
6	Me tiemblan las manos y las piernas.					
7	Me mortifican los dolores de la cabeza, cuello o cintura.					
8	Me siento débil y me canso fácilmente.					
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.					
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.					
11	Sufro de mareos.					
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.					
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente.					
14	Se me adormecen o me hincan los dedos de las manos y pies.					
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.					
16	Orino con mucha frecuencia.					
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.					
18	Siento bochornos.					
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso durante la noche.					
20	Tengo pesadillas.					
TOTAL DE PUNTOS						

ANEXO 5: CALIFICACIÓN DE ESCALA DE EVALUACIÓN DE ANSIEDAD (DE WILLIAM ZUNG)

Ítems	Nunca o casi	A veces	Con bastante	Siempre o
	nunca		Frecuencia	casi siempre
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	4	3	2	1
10	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	4	3	2	1
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	4	3	2	1
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	1	2	3	4

ANEXO 03

ÍNDICES DE LA EAA SEGÚN NIVELES

DENTRO DE LOS LÍMITES NORMALES. NO HAY ANSIEDAD PRESENTE

Total	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																								
Índice	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	44																								
EAA																																								
PRESENCIA DE ANSIEDAD MÍNIMA																																								
Total	36	37		38	39	40		41	42	43		44	45	46		47																								
Índice	45	46		48	49	50		51	53	54		55	56	58		59																								
EAA																																								
PRESENCIA DE ANSIEDAD MARCADA O SEVERA																																								
Total	48	49		50	51	52		53	54	55		56	57	58		59																								
Índice	60	61		63	64	65		66	68	69		70	71	73		74																								
EAA																																								
PRESENCIA DE ANSIEDAD EN GRADO MÁXIMO																																								
Total	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75																								
Índice	75	76	78	79	80	81	83	84	85	86	88	89	90	91	92	94																								
EAA																																								
<table border="1"> <tr> <td>Total</td><td>76</td><td></td><td>77</td><td>78</td><td></td><td>79</td><td>80</td> </tr> <tr> <td>Índice</td><td>95</td><td></td><td>96</td><td>98</td><td></td><td>99</td><td>100</td> </tr> <tr> <td>EAA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																	Total	76		77	78		79	80	Índice	95		96	98		99	100	EAA							
Total	76		77	78		79	80																																	
Índice	95		96	98		99	100																																	
EAA																																								

REGISTRO DE OPINIONES

(REGOPINA)

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Señale si considera verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación. Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.
2. Odio equivocarme en algo.
3. La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
6. "Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza".
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.
9. Las personas malas deben ser castigadas.
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.
11. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.
12. Es casi imposible superar la influencia del pasado.
13. Quiero gustar a todo el mundo.
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.
17. Yo mismo provoqué mi propio mal humor.
18. Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.
25. Si no le gusta a los demás es su problema, no el mío.
26. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores.
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.

29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.
35. Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.
36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.
38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.
41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.
42. Somos esclavos de nuestro pasado.
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
44. Me trastorna cometer errores.
45. No es equitativo que "lueva igual sobre el justo que sobre el injusto".
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.
47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
49. Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
52. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
54. Básicamente, la gente nunca cambia.
55. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
57. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.
58. Raras veces me perturban los errores de los demás.
59. El hombre construye su propio infierno interior.
60. No miro atrás con resentimiento.
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.
62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.
63. Hay gente que me altera el humor.
64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.
65. Hay tristezas que jamás se superan.

HOJA DE RESPUESTA DEL REGISTRO DE OPINIONES

Nombre Edad
 Grado de Instrucción Estado Civil
 Ocupación Fecha
 Otros

A	B	C	D	E	F
V 1 F	V 2 F	V 3 F	V 4 F	V 5 F	V 6 F
V 7 F	V 8 F	V 9 F	V 10 F	V 11 F	V 12 F
V 13 F	V 14 F	V 15 F	V 16 F	V 17 F	V 18 F
V 19 F	V 20 F	V 21 F	V 22 F	V 23 F	V 24 F
V 25 F	V 26 F	V 27 F	V 28 F	V 29 F	V 30 F
V 31 F	V 32 F	V 33 F	V 34 F	V 35 F	V 36 F
V 37 F	V 38 F	V 39 F	V 40 F	V 41 F	V 42 F
V 43 F	V 44 F	V 45 F	V 46 F	V 47 F	V 48 F
V 49 F	V 50 F	V 51 F	V 52 F	V 53 F	V 54 F
V 55 F	V 56 F	V 57 F	V 58 F	V 59 F	V 60 F
V 61 F	V 62 F	V 63 F	V 64 F	V 65 F	
(2)	(12)	(17)	(38)	(53)	

TOTALES: () A
 () B
 () C
 () D
 () E
 () F

Consistencia: 0 - 2 : B ()
 3 : R ()
 4 - 5 : M ()

GRAN TOTAL:

APRECIACIÓN:

.....

