

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes
de primer ciclo de la carrera de Psicología de una
universidad privada de la ciudad de Huancayo**

Julio Felix Mendoza Mendoza

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Huancayo, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



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

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Claudia Rios Cataño
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 4 de Setiembre de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Creencias Irracionales Y Ansiedad En Estudiantes De Primer Ciclo De La Carrera De Psicología De Una Universidad Privada De La Ciudad De Huancayo

Autores:

1. Julio Felix Mendoza Mendoza – EAP. 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 18 % de similitud 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
Nº de palabras excluidas (35): SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

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

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

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

Dedicatoria

A María Victoria Ramírez de Arellano Cardona.

Agradecimientos

A Salomón Villada Hoyos,
Gabriel Armando Mora Quintero y
Eladio Juan Carrión Morales, por
acompañarme durante el desarrollo de la
presente investigación.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar si existe relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de la ciudad de Huancayo. El enfoque del estudio fue cuantitativo, no experimental, de tipo básico, nivel correlacional descriptivo. La muestra estuvo conformada por 154 estudiantes de Psicología entre varones y mujeres. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de autovaloración de ansiedad de Zung y el Registro de opiniones Forma A-Regopina adaptado por Percy Guzmán en 2009. Las propiedades psicométricas de estos instrumentos reflejan que son confiables y válidos, evidenciando altas capacidades predictivas. Los datos fueron procesados a través del coeficiente rho de Spearman. Los resultados mostraron una correlación positiva estadísticamente significativa entre creencias irracionales y ansiedad en los estudiantes evaluados con un valor de 0,412: se halló una relación positiva entre la dimensión ‘necesidad de aprobación’ y ansiedad con un valor de 0,360, entre ‘perfeccionismo’ y ansiedad con un valor de 0,201, entre ‘condenación’ y ansiedad con un valor de 0,205, entre ‘catastrofismo’ y ansiedad con un valor de 0,311, y entre ‘influencia del pasado’ y ansiedad con un valor de 0,300. No existe relación alguna entre la dimensión ‘incontrolabilidad’ y ansiedad, cuyo valor fue de 0,096. Por lo tanto, se concluye que existe una relación positiva estadísticamente significativa entre creencias irracionales y ansiedad.

Palabras clave: creencias irracionales, ansiedad, estudiantes.

Abstract

The objective of this research was to determine if there is a relationship between irrational beliefs and anxiety in first cycle students of Psychology at a private university in the city of Huancayo. The study approach was quantitative, non-experimental, basic, descriptive correlational level. The sample consisted of 154 male and female psychology students. The instruments used were the Zung Self-Assessment Anxiety Scale and the Opinion Record Form A - Regopina adapted by Percy Guzmán in 2009. The psychometric properties of these instruments reflect that they are reliable and valid, showing high predictive capabilities. The data were processed through Spearman's Rho Coefficient. The results showed a statistically significant positive correlation between irrational beliefs and anxiety in the evaluated students with a value of 0.412, likewise, a positive relationship was found between the dimension 'need for approval' and anxiety with a value of 0.360; a positive relationship between 'perfectionism' and anxiety with a value of 0.201; a positive relationship between the dimension 'condemnation' and anxiety with a value of 0.205; a positive relationship between 'catastrophism' and anxiety with a value of 0.311; but there is no relationship between the dimension 'uncontrollability' and anxiety 0.096; finally, a positive relationship was found between 'influence of the past' and anxiety with a value of 0.300. Therefore, it is concluded that there is a statistically significant positive relationship between irrational beliefs and anxiety.

Key words: irrational beliefs, anxiety, students.

Índice

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos	5
Resumen.....	6
Abstract.....	7
Índice	8
Índice de Tablas	10
Índice de Figuras.....	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	12
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1 Problema general	17
1.2.2 Problemas específicos.....	18
1.3 Objetivos	18
1.3.1 Objetivo general	18
1.3.2 Objetivos específicos	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
2.1 Antecedentes del problema	20
2.1.1 Antecedentes internacionales	20
2.1.2 Antecedentes nacionales	24
2.2 Bases teóricas	27
2.2.1 Creencias irracionales	27
2.2.2 Ansiedad	47
2.3 Términos básicos.....	65
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	66
3.1 Hipótesis.....	66
3.1.1 Hipótesis general.....	66
3.1.2 Hipótesis específicas.....	66
3.2 Variables	67
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA.....	69
4.1 Diseño de la investigación	69
4.2 Población y muestra	71
4.3 Instrumentos de recolección.....	72
4.4 Procedimiento de recolección	76
4.5 Análisis de datos	76

4.6 Aspectos éticos	77
CAPÍTULO V: RESULTADOS	78
5.1 Datos generales	78
5.2 Análisis descriptivo	79
5.2.1 Variable creencias irracionales	79
5.2.2 Variable ansiedad.....	83
5.3 Análisis correlacional de las variables creencias irracionales y ansiedad	86
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN	88
CONCLUSIONES	97
RECOMENDACIONES.....	99
REFERENCIAS.....	101
ANEXOS	119

Índice de Tablas

Tabla 1. Variable creencias irracionales	67
Tabla 2. Variable ansiedad.....	68
Tabla 3. Regopina – Ficha técnica.....	73
Tabla 4. Self-Rating Anxiety Scale	74
Tabla 5. Preguntas generales respecto a la salud mental	78
Tabla 6. Variable creencias irracionales según categoría	79
Tabla 7. Variable creencias irracionales según dimensiones.....	80
Tabla 8. Creencias irracionales y edad	81
Tabla 9. Creencias irracionales y dificultades que afectaron la salud mental	81
Tabla 10. Creencias irracionales y adaptación al sistema educativo universitario	82
Tabla 11. Creencias irracionales y sexo.....	83
Tabla 12. Variable ansiedad según nivel	83
Tabla 13. Ansiedad y edad.....	84
Tabla 14. Ansiedad y dedicación a trabajo o estudio	84
Tabla 15. Ansiedad y adaptación al sistema educativo universitario	85
Tabla 16. Ansiedad y dificultades que afectan la salud mental en los últimos 3 meses	86
Tabla 17. Análisis correlacional entre variable creencias irracionales y ansiedad....	87
Tabla 18. Dimensiones de creencias irracionales y ansiedad	87

Índice de Figuras

Figura 1. Concepción del modelo ABC.....	45
Figura 2. Ejemplo del abordaje psicoterapéutico.....	47
Figura 3. Esquema conductual de la ansiedad	61

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento del problema

La transición de un nivel educativo secundario a uno superior constituye un cambio de suma importancia, tanto en términos académicos como en aspectos sociales. El sistema educativo superior requiere de los estudiantes un grado mayor de autonomía, distribución apropiada del tiempo personal, seguridad al momento de tomar decisiones y un elevado nivel de adaptación a la cultura organizacional que es nueva para ellos, todo lo mencionado afecta su estilo de vida (Trunce et al., 2020). Diversos factores pueden influir en el proceso de aprendizaje provocando alteraciones en el ámbito laboral, familiar, docente, psíquico y emocional. Asimismo, se resalta que la carga académica a la cual los estudiantes están expuestos semestre tras semestre es considerada como un elemento estresor (Del Toro et al., 2011).

El principal desafío que todo estudiante universitario enfrenta es tener éxito en sus estudios, esto supone aprobar periodo tras periodo las asignaturas establecidas en el plan de estudios para concluir la carrera, titularse y de ese modo poder insertarse en el mercado laboral. Sin embargo, dicho éxito depende de diversos factores, entre ellos seguramente los de mayor importancia son aquellos psicológicos o emocionales, los cuales pueden influir de manera positiva, generando motivación y desarrollando la inteligencia, o interferir con el rendimiento académico, causando estrés, preocupaciones, ansiedad y depresión, trastornos que evidentemente deterioran la salud mental de los estudiantes y merman su capacidad para concentrarse en los estudios (Aragón et al., 2011).

La vida universitaria implica una gran cantidad de responsabilidades, participación en clase, exposiciones, trabajos en equipo, tareas y tiempo invertido en

ellas. Además, el limitado tiempo para la realización de trabajos y el cumplimiento de actividades académicas, los exámenes y evaluaciones, la cantidad de materias por semestre, posibles conflictos o problemas con compañeros o maestros, competitividad entre compañeros, etc. son algunos de los estímulos desencadenantes o también llamados estresores que pueden llegar a causar ansiedad en los estudiantes universitarios (Farkas, 2003). Es importante comprender que existen cambios sociales e individuales durante la etapa de la vida universitaria, cambios como la realización profesional y el crecimiento personal, los cuales generan en la persona el deseo de un adecuado proyecto de vida, el mismo que podría provocar situaciones de miedo, angustia y estrés (Copelo, 2022). De Ansorena et al. (1983) sostuvieron que los estudiantes universitarios presentan niveles elevados de ansiedad debido a situaciones que han experimentado y que han identificado como amenazantes, ya que la ansiedad generalmente se presenta como respuesta ante ciertas sensaciones de aprensión y pensamientos de peligro.

La ansiedad supone una sensación displacentera subjetiva que generalmente está acompañada de malestar mental y físico, además de tensión (Ayuso, citado en Altamirano, 2020). Sin embargo, es un elemento básico en la existencia de la humanidad, ya que la totalidad de las personas han experimentado cierto grado de ansiedad en algún momento de su existencia; de hecho, es una de las sensaciones más comunes del ser humano (Sierra et al., 2003). Barlow (2000) consideró que la ansiedad cumple una función protectora que potencia la capacidad de sobrevivencia, ya que no es más que una reacción emocional o respuesta adaptativa del organismo ante una potencial situación de amenaza. De este modo, el reflejo de escapar o enfrentar una amenaza es una conducta que, a lo largo de la evolución, ha sido favorecida selectivamente. Spielberg (1966) planteó la definición de ansiedad de dos formas: la

ansiedad estado y la ansiedad rasgo. La ansiedad estado hace referencia a un estado emocional temporal en el cual el sujeto puede manifestar una respuesta ansiosa durante un determinado periodo de tiempo, presentando cambios conductuales y fisiológicos, mientras que la ansiedad rasgo es definida como una característica de la personalidad que puede ser estable en el tiempo, aunque esto es relativo, pero no hay duda de que aquellas personas con esta característica son mucho más propensas a experimentar estados de ansiedad.

La Organización Panamericana de la Salud (2018) realizó un estudio en 35 países de América con el objetivo de evaluar la carga que poseen los trastornos mentales. En dicho estudio se realizó una medición del grado de salud que los individuos perdían a raíz de lesiones, enfermedades, afecciones u otros factores que impliquen riesgo, los resultados arrojaron que la ansiedad ocupa el segundo lugar en el continente americano como el trastorno mental que genera mayores niveles de discapacidad y dificultad.

Según la Organización Mundial de la Salud (2017), las problemáticas de salud mental más comunes son los trastornos por ansiedad y depresión, que afectan directamente la productividad en los estudios y en el trabajo, además, refieren que un total de 260 millones de personas a nivel mundial padecen de trastornos de ansiedad.

Bojórquez (2015) refirió que los distintos trastornos mentales, entre los que destaca la ansiedad, ocurren con una elevada frecuencia en poblaciones denominadas de alto riesgo, en distintos aspectos como, ambiental, clínico y social. El autor identifica a los estudiantes universitarios como población de alto riesgo, debido a que afrontan exigencias psicológicas, académicas y sociales propias de la etapa universitaria. Los resultados de su investigación realizada en universidades de la ciudad de Lima evidencian que la prevalencia de ansiedad en estudiantes de la

Universidad Peruana Cayetano Heredia fue de 22 %, en la Universidad San Martín de Porres fue de 18,31 % y en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos fue de 17,4 %. La conclusión a la que llegó fue que, sin duda alguna, todos estos estudiantes presentarán bajo rendimiento académico.

Domínguez et al. (2016) realizaron un estudio con la finalidad de conocer la prevalencia de la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios pertenecientes a dos universidades privadas de la ciudad de Lima. Los datos obtenidos muestran que el 18,51 % de estudiantes presentan bajos niveles de ansiedad, el 55,26 % niveles medios y el 26,23 % presenta niveles elevados de ansiedad frente a evaluaciones o exámenes. En esa misma línea, Manchado y Hervías (2021) concluyeron en su investigación en que la ansiedad es un fenómeno bastante presente y frecuente en la población universitaria, ya que en el 28,9 % de los participantes se evidencia un nivel considerado alto, el 45,3 % muestra un nivel promedio y el 25,9 % refleja un nivel de ansiedad bajo.

Por su parte, el Ministerio de Salud del Perú (2019) promovió un estudio llamado “Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades”, con el objetivo de realizar acciones para la detección y posterior seguimiento a través de asistencia profesional oportuna. En dicho estudio se evidenció que, de la comunidad educativa de las universidades peruanas, el 85 % presenta problemas de salud mental, siendo los casos más frecuentes la ansiedad y el estrés académico: el primero con un 82 % y el segundo con un 79 % de los universitarios participantes.

Los investigadores Trunce et al. (2020) llevaron a cabo una investigación para identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de primer ciclo de las áreas de salud, estableciendo una relación con el rendimiento

académico de los mismos. Los resultados obtenidos muestran que el 53,2 % presenta un mayor grado de prevalencia de cualquier nivel de ansiedad, el 47,8 % estrés y el 29 % padece de algún trastorno depresivo asociado.

Durante el curso de su desarrollo generalmente las personas mantienen sus creencias y estados emocionales inactivos hasta el momento en el que se ven movilizados por un suceso crítico como el hecho de enterarse de padecer una enfermedad terminal, encontrarse bajo una situación de peligro, una etapa de exámenes o la transición de un nivel educativo a otro (Stefano et al., 2006). Dicho suceso crítico tiende a activar el significado personal y social de las propias emociones del ser humano activando de esa manera interpretaciones, autopercepciones y creencias que en consecuencia pueden desencadenar síntomas de ansiedad o estrés y afectar el resto de esferas cognitivas (Gutiérrez y Landeros, 2018).

En su investigación, Calvete y Cardeñoso (1999) hicieron énfasis en la influencia que tienen los eventos, procesos y estructuras cognitivas en los problemas emocionales. En ese sentido, Ellis (1962) propuso el modelo ABC en el cual plantea como principio básico que las cogniciones son partícipes claves en el origen y en el proceso de recuperación de trastornos interpersonales, conductuales y emocionales. Los componentes de este modelo son tres: el acontecimiento activador, el cual hace referencia a aquel suceso o fenómeno que le ocurre a un individuo; el sistema de creencias, conformado por una serie de cogniciones que componen la forma de ser y la forma en la que el individuo ve el mundo, estas creencias pueden ser racionales o irracionales, y como último eslabón del modelo ABC se encuentran las consecuencias, las cuales son las respuestas, tanto emocionales como conductuales, que da el individuo con base en la interacción de los dos primeros componentes (Ellis, 1991).

Ellis et al. (1989) dieron a conocer que las creencias irracionales son ideas

dogmáticas e inflexibles que en muchos casos llegan a generar conductas de tipo perjudicial y alteraciones a nivel emocional que desencadenan en trastornos más severos como ansiedad y depresión. Se ha realizado un sinnúmero de estudios con el objetivo de examinar los efectos cognitivos de la ansiedad y se obtuvo una gran variedad de resultados, muchos de estos teóricos plantean que el estrés y la ansiedad surgen a raíz de esquemas cognitivos incongruentes y erróneos, así como producto de una evaluación de forma subjetiva de la realidad. García (2000) refirió que esta evaluación implica demandas y exigencias con relación a cómo debería ser la realidad y también cómo debería o tendría que ser el comportamiento ante los estímulos presentes en dicha realidad, estas exigencias son factores determinantes en la génesis de distintos grados de ansiedad negativa en los seres humanos.

En esa misma línea, un enfoque terapéutico plantea que la existencia de las perturbaciones a nivel emocional son producto de estos esquemas, denominados creencias irracionales o esquemas de pensamientos irracionales, los cuales ocasionan en las personas niveles muy elevados de ansiedad (Beck, 1987).

Con base en lo antes expuesto, se formula la siguiente interrogante: ¿existe relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de la ciudad de Huancayo?

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Existe relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Existe relación entre la creencia irracional ‘necesidad de aprobación’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?
- ¿Existe relación entre la creencia irracional ‘perfeccionismo’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?
- ¿Existe relación entre la creencia irracional ‘condenación’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?
- ¿Existe relación entre la creencia irracional ‘catastrofismo’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?
- ¿Existe relación entre la creencia irracional ‘incontrolabilidad’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?
- ¿Existe relación entre la creencia irracional ‘influencia del pasado’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Determinar si existe relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar si existe relación entre la creencia irracional ‘necesidad de aprobación y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Determinar si existe relación entre la creencia irracional ‘perfeccionismo’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Determinar si existe relación entre la creencia irracional ‘condenación’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Determinar si existe relación entre la creencia irracional ‘catastrofismo’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Determinar si existe relación entre la creencia irracional ‘incontrolabilidad’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Determinar si existe relación entre la creencia irracional ‘influencia del pasado’ y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del problema

2.1.1 Antecedentes internacionales

Tang et al. (2022) desarrollaron una investigación en una universidad emblemática del noroeste de Estados Unidos, con el objetivo de estudiar el nivel de ansiedad de los estudiantes, así como la correlación y las diferencias entre variables como las fuentes de ansiedad, el promedio académico, el nivel de estudios y las especialidades. La investigación fue de tipo cuantitativo y la muestra estuvo compuesta por 712 estudiantes universitarios, 16 de los cuales 16 eran de otro país. Los instrumentos utilizados fueron el Anxiety Sensitivity Index (ASI) y el Study Anxiety Questionnaire (SAQ) modificado por Khoshlessan y Das.

Los resultados de la investigación indicaron que los estudiantes universitarios presentaban un nivel moderado de ansiedad. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de ansiedad y el promedio de notas entre los estudiantes nacionales y los internacionales ya que el coeficiente de correlación de Pearson es de ($r=0,756$) y $p=0,003$. No hubo correlación estadísticamente significativa entre la ansiedad y el GPA en relación con los niveles de grado. En función de las fuentes de ansiedad y los niveles de calificación, los estudiantes de primer curso sufrían más ansiedad ante los exámenes, mientras que la ansiedad ante las presentaciones ocupaba el segundo lugar. El nivel de ansiedad de los estudiantes de primer año en relación con todas las fuentes era el más alto. Los estudiantes de último curso eran los menos ansiosos. Hubo diferencias estadísticamente significativas en el nivel de ansiedad relacionado con fuentes específicas en relación con los niveles de grado, excepto en el caso de la ansiedad relacionada con la fuente de ansiedad de

presentación. Según las fuentes de ansiedad y las especialidades, los alumnos de Servicios Humanos presentaban el mayor nivel de ansiedad. Los menos ansiosos fueron los estudiantes de Agricultura, Alimentación y Recursos Naturales. El estudio concluyó en que las instituciones de enseñanza superior deberían aplicar políticas, procedimientos y prácticas eficaces para mitigar el nivel de ansiedad de los estudiantes y mejorar así su salud mental y su bienestar.

Por su parte, Chan y Sun (2021) realizaron un estudio cuyos objetivos fueron examinar la relación de las creencias irracionales con los trastornos emocionales en estudiantes universitarios y las diferencias entre las creencias irracionales y la depresión, la ansiedad y el estrés en estudiantes con diferentes antecedentes sociodemográficos y académicos. Se recolectaron datos de 655 estudiantes universitarios locales de Hong Kong. Los resultados evidenciaron que los estudiantes universitarios con niveles más altos de creencias irracionales tenían más probabilidades de sufrir depresión, ansiedad y estrés. Además, los resultados del MANOVA de dos vías mostraron que los estudiantes de segundo curso tenían más creencias irracionales que los de tercero en las facultades de Ingeniería y Educación. Asimismo, los resultados del ANOVA y de la prueba t $p = 0,902 > 0,05$ de muestras independientes mostraron que los varones, aquellos procedentes de familias de bajos recursos económicos, los estudiantes pertenecientes a la E. A. P. de Derecho, los que se encontraban cursando programas de cinco años y los que cursaban el segundo año de estudios tenían mayor probabilidad de tener creencias irracionales. Finalmente, se observó que los estudiantes varones, los estudiantes de Medicina y aquellos que cursaban programas de cinco o más años presentaban niveles significativamente más altos de depresión, ansiedad y estrés.

Los investigadores Archbell y Coplan (2021) realizaron un estudio con el objetivo de evaluar un modelo conceptual que vincula la ansiedad social, la comunicación con compañeros e instructores, las experiencias de los estudiantes (es decir, el compromiso, la conexión y la satisfacción) y los índices de funcionamiento socioemocional en la universidad. Los participantes fueron 1073 estudiantes universitarios que completaron una serie de medidas de autoinforme. Entre los resultados se encontraron que la ansiedad social se relacionó negativamente con la comunicación con los docentes 0,045 ($p < 0,01$), el funcionamiento socioemocional y las experiencias de los estudiantes, y en cuanto a la comunicación académica se evidenció una varianza significativa $p = 0,497 > 0,05$ en los vínculos entre la ansiedad social y las experiencias de los estudiantes. Además, se encontró que las experiencias de los estudiantes mediaban parcialmente la asociación entre la ansiedad social y el funcionamiento socioemocional. Los efectos de género sugirieron que la ansiedad social está relacionada con una menor comunicación con los profesores, un menor compromiso y satisfacción, y un peor funcionamiento socioemocional entre las mujeres en comparación con los hombres. Finalmente, los autores concluyeron que los resultados se situaron dentro de la literatura actual que examina la ansiedad social en la educación.

En la misma línea, Poroj (2018) efectuó un estudio con alumnos de 3ro. básico del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente de Pacaya, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango, con el objetivo principal de determinar la existencia de creencias irracionales y los niveles de ansiedad en los adolescentes evaluados. El tipo de investigación fue cuantitativo y de diseño descriptivo. La muestra estuvo conformada por 42 estudiantes con edades entre 15 y 18 años. Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron el Inventario Autoevaluativo Stai-82, el cual

mide la ansiedad estado-rasgo, y el Inventario de Ideas Irracionales adaptado por Gerbert Maroly Tirado Mendoza. En cuanto a los resultados se determinó que sí existen ideas irracionales y ansiedad en los estudiantes evaluados. Asimismo, un 19 % presentó ideas irracionales, mientras que el 61 % tuvo niveles considerables de ansiedad, tanto estado como rasgo. Finalmente, la autora concluyó que el ambiente en el que el adolescente se desenvuelve es clave en su desarrollo integral. De igual forma, mencionó que la familia es un factor de apoyo determinante para poder identificar conductas primarias de riesgo y de esa manera evitar enfermedades somáticas y patológicas.

Por último, Fajardo et al. (2017) llevaron a cabo una investigación con estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres de una institución de educación superior privada, en el Valle de Aburra. El estudio tuvo como objetivo general describir los niveles de ansiedad e identificar las estrategias de afrontamiento con las que contaban los estudiantes. La investigación fue cuantitativa, de enfoque descriptivo y diseño transversal. Asimismo, la muestra estuvo compuesta por 183 estudiantes, de los cuales 149 fueron mujeres y 34 varones. Los instrumentos que se emplearon fueron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M).

El trabajo de investigación encontró que los participantes del estudio presentan niveles normales de ansiedad estado, así como de ansiedad rasgo, lo que supone que los estudiantes cuentan con capacidades adecuadas para poder responder frente a situaciones y agentes estresores. Asimismo, se identificó que los universitarios utilizan con mayor frecuencia estrategias como religión, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y solución de problemas, mientras que con menor frecuencia emplean autonomía, negación, expresión de la dificultad de afrontamiento y reacción agresiva.

2.1.2 Antecedentes nacionales

En el ámbito nacional, Kuba (2017) efectuó su investigación con estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de la ciudad de Lima Metropolitana. El principal objetivo del estudio fue reconocer la relación que existe entre creencias irracionales y ansiedad social. El nivel de la investigación es básico, de tipo descriptivo, diseño correlacional y de corte transversal, mientras que la muestra estuvo constituida por 124 estudiantes de sexo masculino y femenino, con edades que fluctuaban entre los 18 y 28 años. Asimismo, los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Creencias Irracionales desarrollado por Albert Ellis y el Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos CASO A-30.

El hallazgo principal del estudio fue que sí existe una relación entre las creencias irracionales y la ansiedad, una relación moderada y positiva con un coeficiente de 0,657. Además, con relación a la ansiedad social se evidenció que el 40 % de estudiantes presentó un nivel elevado. Por otra parte, también se pudo identificar que las dos creencias irracionales de mayor prevalencia fueron 'catastrofismo' y 'necesidad de aprobación'. Finalmente, luego de realizar la correlación entre las 10 creencias irracionales y la ansiedad social, se logró encontrar que la correlación más significativa y positiva se dió con la creencia irracional de catastrofismo, con una correlación de Spearman de 0,465.

A su vez, los investigadores Rasco y Suarez (2017) estudiaron las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este, en 2016, con el objetivo fue determinar si existe o no una relación significativa. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 318 estudiantes de una casa superior de estudios privada de Lima Este

cuyas edades oscilaban entre los 16 y 30 años. Asimismo, para la recolección de datos se utilizaron el Registro de Opiniones (Regopina) y el Inventario de ansiedad estado-rasgo de Spielberger. Mediante los resultados se evidenció que sí existe una relación significativa entre las dimensiones “pasado”, “catastrófico”, “condenables”, “competentes” y “aprobación” con los niveles de ansiedad estado-rasgo ($p < 0,05$). Empero, en el estudio no se encontró relación significativa entre la creencia irracional de “infelicidad” con ansiedad estado-rasgo ($p > 0,05$). Por esta razón, los autores concluyeron que la mayoría de las creencias irracionales generan en los estudiantes reacciones de ansiedad.

Por su parte, Albújar (2019) desarrolló un estudio con el objetivo principal de describir la prevalencia de creencias irracionales en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad nacional. El diseño de esta investigación fue no experimental y de tipo descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 238 estudiantes de ambos sexos. El instrumento empleado para la recolección de información fue la versión reducida del Inventario de Creencias Irracionales de A. Ellis. Los resultados de la investigación arrojaron que la creencia irracional de mayor prevalencia en los estudiantes de Psicología fue aquella que guarda relación con el control emocional, seguida por la de altas auto-expectativas. Asimismo, basado en el análisis según sexo, se evidenció que en las mujeres la creencia irracional de mayor prevalencia con respecto a los hombres fue la relacionada con el control emocional, mientras que en los hombres prevalece la creencia denominada ‘altas auto-expectativas’.

En cuanto a la investigación de Hernández y Bartra (2022), su objetivo fue conocer la relación existente entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, en 2021. El estudio fue de tipo cuantitativo a nivel correlacional, con un diseño de tipo no experimental y corte de

tipo transversal. La muestra fue conformada por 179 estudiantes universitarios entre 18 y 25 años, de ambos sexos. La medición de esta investigación se realizó utilizando el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y la Escala de Ansiedad de Zung. Las respuestas obtenidas muestran una correlación moderadamente significativa ($p < 0,01$) entre ambas variables; asimismo, se obtuvo como resultado una correlación de 0,818, la cual es considerada como una relación considerable, positiva y fuerte. También se evidenció que las creencias irracionales más prevalentes dentro de la muestra evaluada fueron las creencias 'necesidad de aprobación', 'catastrofismo', 'necesidad de protección' y 'ocio indefinido'. Finalmente, en la comparación realizada entre sexos se halló que las dimensiones frecuentes en varones son las creencias irracionales 'necesidad de aprobación', 'perfeccionismo', 'catastrofismo', 'necesidad de protección' y 'ocio indefinido', las cuales son más predominantes, mientras que en mujeres son 'necesidad de aprobación', 'condenación', 'catastrofismo', 'necesidad de protección' y 'ocio indefinido'.

Por último, Paredes y Sangama (2023) desarrollaron su estudio con estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, en 2021, con el mismo objetivo de determinar la asociación entre las creencias irracionales y la ansiedad. El enfoque fue cuantitativo, a nivel descriptivo correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 294 estudiantes de ambos sexos con edades que oscilaban entre los 16 y 35 años. Los instrumentos utilizados para la recolección de información fueron el Registro de Opiniones (Regopina) en su forma A y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberg.

De acuerdo con los resultados de la mencionada investigación, el 46,8 % de estudiantes presentó un nivel leve de ansiedad, el 26,3 % un nivel normal, el 23,5 %, moderado y el 3,4 % intenso. De igual forma, los investigadores encontraron que las

creencias irracionales de perfeccionismo, influencia del pasado e infelicidad presentaron una vinculación a un nivel significativo con la variable ansiedad; sin embargo, las creencias irracionales de catastrofismo, condenación y necesidad de aprobación no presentaron ninguna conexión significativa con la variable en mención. Finalmente, se concluyó que sí existe una correlación de tipo significativo de 0,633 ($p < 0,01$) entre las variables de estudio creencias irracionales y ansiedad. Además, se demostró que la prevalencia de creencias irracionales es un agente que predispone a los estudiantes a padecer de ansiedad.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Creencias irracionales

Creencias

Las creencias son una serie de estructuras cognitivas que surgen como producto de las experiencias personales en las que influyen elementos biológicos, ambientales y culturales. Además, las creencias sirven como pautas o puntos de referencia que dictan la forma en la que actúa cada persona, así como en la que cada individuo evalúa a los demás, a sí mismo y en cómo interpreta distintas situaciones (Beck, 1976).

Según Oblitas (2004), las creencias son representadas por el conjunto de pensamientos que surgen en la mente de una persona cuando observa un evento específico. Dichas ideas o pensamientos influyen en sus sentimientos y en su comportamiento. Por esta razón, si los pensamientos son negativos, el individuo puede comportarse inadecuadamente y llegar a experimentar emociones nada funcionales. En ese sentido, Russell (1956) afirmó que detrás de una creencia existe un complejo proceso realizado por la mente humana en el cual una persona brinda su opinión sobre un suceso específico; dicha opinión debería estar directamente relacionada con el hecho vivido o presenciado para poder respaldar claramente la idea impartida.

Por su parte, el Modelo Cognitivo Genérico de Beck y Haigh (2014) definió las creencias como abstracciones o representaciones de los contenidos del esquema que afectan las asociaciones y los recuerdos. Algunas de estas creencias se expresan de una forma dominante, ya sea hacia una situación, hacia las demás personas o hacia uno mismo, y se manifiestan en términos tales como “tendría que”, “debe” o “debería”. Para Ellis y MacLaren (2004), el término “creencia” se utiliza para dar una interpretación personal de un evento, que influye en las emociones, la conducta y los pensamientos de una persona. En ciertas ocasiones las interpretaciones pueden ser irracionales e ilógicas, lo cual no necesariamente significa que la persona no piense, solo ocurre que tuvo un pensamiento incorrecto o errado en ese momento. Por otra parte, si las creencias o pensamientos tienen lógica y hay datos comprobados, las creencias de la persona serán racionales.

Oblitas (2004) señaló que las creencias tienen 5 características principales:

- Involucran tres fundamentales procesos cognitivos: creencias abstractas, ideas inconscientes e ideas conscientes.
- En muchas ocasiones las creencias no son expresadas, pero son útiles para generar opiniones y llegar a conclusiones sobre un determinado tema.
- La principal distinción entre las creencias es la lógica detrás de las mismas.
- Las creencias principales son: el mundo debe funcionar de manera positiva, los demás me tienen que tratar adecuadamente y debo hacerlo bien todo.
- Las creencias poseen un rol importante en la determinación de los propósitos y objetivos.

Continuando con los estudios, Walen et al. (1992) clasificaron las creencias en dos grupos:

- Creencias racionales, las cuales se definen como ideas lógicas y verdaderas,

por lo que la persona que presenta dichas creencias cuenta con evidencia necesaria para respaldar su hipótesis. Estas creencias no llegan a alterar las emociones hasta niveles elevados y le permiten a la persona conseguir sus objetivos propuestos y lograr un crecimiento personal.

- Creencias irracionales, son aquellas ideas que son falsas, no tienen lógica y no tienen pruebas científicas que las respalden. Por lo general, derivan de conclusiones incorrectas. Estas creencias alteran significativamente las emociones y dificultan el cumplimiento de objetivos, además de causar incomodidad y displacer a las personas que las poseen.

Las creencias irracionales que se originan a raíz del pensamiento absolutista y dogmático del ser humano solo sirven para sabotear los objetivos y propósitos básicos de una persona, ya que provocan emociones y comportamientos que impiden u obstaculizan la obtención de los mismos, refirió Caballo (2011).

Creencias irracionales

Para Grieger y Ellis (1990), las creencias irracionales son aquellas que tiene una persona sobre las que no tiene evidencia verídica para respaldar su pensamiento. Generalmente, estas creencias se manifiestan en forma de demandas rígidas y absolutas que dificultan el desarrollo comportamental y emocional de la persona, lo que provoca alteraciones psicológicas. Manieri (2012) describió las creencias irracionales como aquel común de pensamientos ilógicos y erróneos que presenta un sujeto, este tipo de creencias da lugar a una serie de consecuencias las cuales obstaculizan el desarrollo normal de la vida del ser humano. Dichas consecuencias pueden ser conductuales o emocionales y causan displacer porque distorsionan la realidad del individuo.

Las creencias irracionales surgen a partir de pensamientos distorsionados que,

a su vez, generan expresiones negativas en los seres humanos con base en su propia experiencia, debido a una apreciación catalogada por muchos como dogmática y absoluta, cuyo impacto psicológico es bastante perjudicial, llegando a producir emociones negativas que afectan el bienestar emocional de las personas, privándolas de tener calidad de vida (Seminario, 2018; Lega et al. 2002). Al respecto, Hyland et al. (2014) sostuvieron que las creencias irracionales son ideas sobre un tema que son indiscutibles e incuestionables y que a menudo impiden o dificultan que alguien logre sus objetivos. En otras palabras, las creencias irracionales perturban o condicionan la capacidad de alguien para actuar y pensar de manera coherente y ordenada en una situación específica, lo que provoca dificultades a nivel emocionales al no poder satisfacer sus objetivos.

Por lo general, las creencias irracionales son pensamientos que impiden que una persona avance o logre sus objetivos. Su origen se basa en una premisa incorrecta que lleva a suposiciones imprecisas sin pruebas, que indican un exceso de generalización. Estas creencias irracionales generalmente se explican mediante requerimientos que, de no ser resueltos de inmediato o de la manera en que el individuo desea que sean, provocan emociones totalmente disfuncionales como la depresión y la ansiedad (Chavez y Quiceno, 2010). Asimismo, estas creencias son la principal causa de perturbaciones emocionales. Los seres humanos tienen una diversa cantidad de pensamientos sobre una determinada situación, pero escogen las ideas más alejadas de la realidad y carentes de lógica, lo que provoca neuroticismo. Lo más apropiado en estos casos sería brindar información a los sujetos sobre cómo modificar y/o reemplazar estas ideas para que, de esa forma, puedan centrarse en arquetipos mucho menos ilógicos y más realistas en base a los cuales poder formular hipótesis que posteriormente sean verificadas como acertadas o verdaderas (Ellis y Lega, 1993).

Ellis y Dryden (2007) formularon 3 tipos de imposiciones, los cuales son de carácter absolutista:

- Exigencias dirigidas hacia uno mismo. La persona se siente con la necesidad de ser querida y aprobada por los demás. En este caso, el individuo debe terminar sus proyectos de la manera prevista porque de lo contrario pueden llegar a surgir pugnas a nivel interno que provocan depresión, ansiedad o inseguridad.
- Exigencias dirigidas hacia otros individuos. Cuando las expectativas relacionadas con ideas como “los demás deben darme su aprobación y tienen que quererme” no se cumplen o cuando el resto de personas no siguen las órdenes o principios que la persona plantea se manifiestan emociones de furia, ira y hasta violencia.
- Imposiciones dirigidas hacia el entorno o hacia las condiciones de vida. Estas se refieren a aquellas condiciones académicas, económico-políticas, laborales, etc. Dichas imposiciones generan hábitos relacionados a la procrastinación, baja tolerancia a la frustración, entre otros efectos.

Las creencias irracionales suelen aparecer en la vida cotidiana, pero se convierten en una traba cuando se generalizan en los distintos ámbitos de la vida y se convierten en un patrón común en el comportamiento de una persona. El siguiente proceso podría conducir a una situación patológica: un acontecimiento se filtra e interpreta de acuerdo con una creencia irracional, esto da paso a una consecuencia negativa, la cual se utiliza como un nuevo suceso que se filtra y da lugar a otra consecuencia adversa más grave que la precedente, lo que conduce a un ciclo interminable de consecuencias negativas que no se detiene jamás, explicaron Jarne et al. (2006).

Características de las creencias irracionales

A continuación, se detallan algunas de las propiedades de las creencias irracionales planteadas por Macavei (2005):

- Las creencias irracionales que las personas tienen no son comunicadas, pero sirven como referencia para juzgarse negativamente o autoevaluarse, creando un cierto miedo ante lo que podría ocurrirle al mundo o al resto de personas en el futuro.
- Las creencias irracionales se traducen en aptitudes condicionadas y limitantes a causa de un sin número de cualidades e inferencias autoritarias y sin sentido.
- La mayoría de las personas con creencias irracionales comienzan con ideas o pensamientos, los cuales están divididos en tres categorías: los demás deben tratarme bien, debo hacer todo bien y las circunstancias externas existentes.
- Existen cuatro formas de pensamiento autodestructivo que son más comunes, que se originan a raíz de las ideas irracionales y que son los principales causantes de trastornos psicológicos: a) jamás, por siempre, todo, nada; b) es un desastre; c) es terrorífico y aterrador, y d) no lo puedo soportar.
- Las ideas irracionales se refieren al juicio y a la autoevaluación y los juicios que los sujetos hacen sobre sí mismos, sus puntos de vista e interpretaciones sobre la realidad.

Para Arana et al. (2014), las creencias irracionales tienen las siguientes particularidades:

- Son falsas o erróneas, ya que se derivan de ideas ilógicas y sin fundamentos reales, es decir, no existen pruebas para que se puedan cotejar, generalmente esto se presenta a manera de sobregeneralización. Según otros teóricos, como Muñoz (2005), esto resulta en una evaluación exagerada de la situación y

conlleva el uso de términos como insoportable, irritante, insufrible, etc.

- Se presentan en forma de normas o demandas; según Ellis (2002), se presentan como demandas, exigencias y necesidades que deben consumarse. Esta característica se basa en la absoluta demanda de “tengo que” o “debería”. Considerar un acontecimiento como una probabilidad y manifestarla como deseos o preferencias sería lo más apropiado.
- Brindan emociones contraproducentes. Las creencias irracionales causan angustia, enojo, tensión y hasta pueden provocar trastornos de mayor gravedad como depresión y ansiedad. Además, fomentan comportamientos dañinos hacia uno mismo, para los demás y para la vida en general.
- No ayudan a lograr objetivos. Debido a que las creencias absolutas son opacadas o superadas por las emociones, el sujeto no se encuentra en el momento adecuado para poder tomar una decisión, ni para poder realizar tareas eficientemente. Cuando las emociones debilitan a las personas, impiden la consecución de sus objetivos, según Muñoz (2005).

Por último, para Vega et al. (2009), las características principales de las creencias irracionales son:

- No son lógicas, no tiene congruencia con la realidad.
- Tienen su origen en hipótesis incorrectas y generan interpretaciones erradas y sin evidencia.
- Son incuestionables y rígidas, se expresan mediante demandas y exigencias.
- Causan alteraciones emocionales como ansiedad y depresión.
- Provocan interferencia en el cumplimiento de objetivos propuestos.

Las creencias irracionales según Albert Ellis

De acuerdo con Ellis (1991), las ideas irracionales son todos esos conceptos,

filosofías y cogniciones que bloquean y sabotean la consecución de los objetivos más básicos o importantes del individuo. La mayor parte de creencias absolutistas provienen de los requerimientos que un sujeto posee con base en los sucesos de su propia vida, de donde surgen aseveraciones no empíricas e irreales. Dichas aseveraciones pueden conllevar a conclusiones sobregeneralizadas de los acontecimientos observados que alteran la realidad (Ellis y Grieger, 2003).

Se asume que un sujeto con problemas emocionales tiene creencias irracionales de al menos una de las cuatro categorías fundamentales de creencias irracionales (Ellis y Grieger, 2003). Estas cuatro categorías pueden clasificarse de la siguiente manera:

- Las exigencias, necesidades y demandas sobre el medio que nos rodea.
- Meditar en lo terrible y horrorosa que puede llegar a ser una situación.
- Pensar en el no poder soportar o tolerar un suceso o a una persona.
- Pensar en que no está permitido cometer errores y, en caso de cometerlos, ser merecedor de reprobación y de comentarios negativos.

Ellis (1973) formuló un grupo de creencias irracionales denominadas básicas como una primera aproximación, posteriormente las modificó:

- Los adultos tienen una excesiva obligación de ser aceptado y apreciado por todos los miembros importantes de su entorno.
- Con el objetivo de sentirse valioso, el sujeto desarrolla capacidad, suficiencia y competencia para conseguir cualquier objetivo en todos los ámbitos posibles de su vida.
- Los seres humanos malvados deben ser castigados y culpabilizados severamente por su maldad.
- Existe una sensación de angustia y de vulnerabilidad cuando las cosas no siguen el rumbo trazado con anterioridad.

- Las catástrofes humanas se originan a raíz de factores externos y a las personas les es complicado dominar su tristeza y sus inquietudes.
- En caso de que alguna situación pueda ser peligrosa, es inevitable sentir desasosiego y angustia. Por lo tanto, será necesario considerar la probabilidad de que se produzca un evento de tal magnitud.
- Existe una preferencia por tratar de evitar hacerle frente a algunas responsabilidades e inconvenientes durante su vida.
- Hay una sensación de dependencia lo que conlleva buscar a alguien de mayor resistencia en quien fiarse.
- Lo que sucede en el presente se basa en un evento del pasado. Algo que sucedió en un momento determinado y tuvo un impacto en nosotros seguirá teniendo un impacto significativo.
- Debemos sentir angustia a raíz de las alteraciones e inconvenientes de otros.
- La catástrofe es inevitable porque no hay una conclusión impecable, justa y clara para las problemáticas del ser humano.
- Al ver que las personas actúan de la forma que nosotros queremos, nos sentimos con un sentido de vida y satisfechos con nosotros mismos.

Más adelante, Ellis (2006) expuso 10 creencias irracionales que son las más frecuentes:

- 1) Necesidad de afecto: Estas personas creen que deben ser aprobadas y queridas por todos aquellos que los rodean, como amigos, familiares y personas importantes. Creen que los demás tienen la responsabilidad de prestar atención y reconocer sus errores. Es una noción absurda ya que no siempre podemos estar en armonía con aquellas personas con las que nos rodeamos, incluso el hecho de intentar agradar y recibir aprobación podría generar ansiedad en ellos.

Según Ponce y Orosco (2016), aunque se intente caer bien a los demás, no obtendrá el resultado buscado. Los sujetos que poseen este deseo tienden a sentirse inseguros y frustrados. Por lo tanto, el hecho de no recibir la aprobación de todas las personas que se quieran provoca emociones desagradables.

- 2) Afán de perfeccionismo: Esta creencia significa que se debe ser indiscutiblemente competente en absolutamente todos los aspectos de la vida para ser considerado como persona de valor. Lo que este tipo de personas busca es poner a prueba su influencia y/o poder sobre sí mismos y los demás y creen que el éxito absoluto es el único camino hacia la felicidad. Tener éxito en varios campos requiere inversión de energía, lo que resultaría en desgaste emocional y/o físico. Como resultado de esta situación, al establecer metas que deben tener resultados perfectos o desempeño perfecto, la persona experimenta una gran tensión y tiene miedo al fracaso porque se preocupa demasiado por alcanzar la perfección. Se sabe que no siempre podemos tener éxito o mantener la perfección en todo lo que hacemos o deseamos. Es importante destacar que esta creencia se aplica a una variedad de campos, como el académico, el laboral, el social, etc. No obstante, esto lleva a que la persona se autocritique y se sienta inútil, lo que le provoca desconfianza, baja autoestima y temor a realizar cualquier actividad.
- 3) Fantasía de maldad: Esta creencia sostiene que algunos seres humanos son malos, malvados y condenables, por lo que deben ser castigados. Por el contrario, la ignorancia, los problemas emocionales, etc., son la razón por la que las personas actúan de manera inmoral o cometen errores. Dado que actúan bajo sus limitaciones, culpabilizarlos en ese caso no sería lo mejor. Además,

cometer errores es parte de la naturaleza humana, por lo que no sería justo condenarlos por ello. Debido a que los humanos no son perfectos, no debemos considerarlo catastrófico. Esta creencia sostiene que la justicia debe aplicarse al culpable y que debería de recibir un castigo igual o superior al daño que causó. La persona generalmente sentencia al culpable tachándolo en todas sus facetas.

- 4) Idea de catástrofe: Se presenta cuando una persona considera que si los eventos no ocurren como se esperaba, esto sería inaceptable y catastrófico para ella. Es decir, espera que los sucesos ocurran de una manera específica, pero cuando no suceden, se frustra, se enoja y se estresa. La persona empieza a ver esto como algo terrible y se cuestiona: ¿por qué me sucede a mí? Los defensores de este tipo de creencia sostienen que es esencial que los hechos se desarrollen de acuerdo con cada preferencia, ya que, si ocurriese lo contrario, la realidad se volvería insoportable y desafortunada. El mejor curso de acción sería mantener la calma, porque de lo contrario, si nos enfrentamos a situaciones desagradables en estado de ánimo abatido, no podremos superarlas. En contraste con esta situación, debemos pensar que, aunque es frustrante que las cosas no salgan como las deseamos, lo único que podemos hacer es aceptar la realidad y enfrentarla.
- 5) Determinismo de los hechos externos: La desgracia de la humanidad se debe a eventos externos. Esta creencia sostiene que el destino, la suerte y otros factores influirían en la infelicidad humana porque los seres humanos solo reaccionan según sus emociones circunstanciales. Empero, se sabe que cada uno tiene el control de sus propias emociones y acciones, por lo que no debería existir un determinismo radical en los acontecimientos externos; en cambio, se

le atribuye una interpretación a dichos sucesos o acontecimientos.

- 6) Temor a lo desconocido: Esta creencia está basada en el hecho de tener que reaccionar con miedo intenso y desasosiego ante lo desconocido porque ser incierto es peligroso. La reacción de esta manera ante un evento desconocido nos hace vulnerables y nos impide evaluar la realidad de manera objetiva, lo que resultaría en actuar de manera menos eficiente. En cambio, sentirse nervioso y ansioso podría generar una sensación de sugestión que puede resultar en la situación desagradable. Asimismo, la preocupación y/o la desesperación no tienen ningún resultado. Lo que se esperaría en estos casos sería analizar y medir las consecuencias potenciales al llevar a cabo este evento o actividad desconocida o intentar cosas novedosas, pero con aquella ansiedad que nos lleva a desarrollar actividades productivas y guardar el miedo o temor para situaciones de peligro.
- 7) Evasión de problemas: Esta creencia demuestra que es más sencillo escapar de los problemas u obligaciones que enfrentarlos. Lo que hace esta creencia es generar desconfianza personal e inseguridad a largo plazo, ya que, por naturaleza, el ser humano necesita lograr metas específicas que solo se pueden lograr si se enfrenta a ellas. La resolución de situaciones problemáticas o desagradables conduce a la satisfacción y el logro de metas.
- 8) Deseo de protección: Debemos tener a alguien al lado que pueda protegernos; debe ser más fuerte que nosotros mismos y su ayuda será fundamental para continuar con nuestras actividades. Cuando las personas que tienen esta creencia carecen de apoyo, pierden autonomía y se muestran faltos de confianza en sí mismos, se les considera como indefensas. Este tipo de pensamiento le quita valor a las decisiones y opiniones y permite que los

individuos se sometan a las decisiones que toman otros, lo que conduce a la pérdida de autoestima y a la dependencia. Idealmente, buscar ayuda siempre es necesario, pero no se debe considerar esta ayuda como indispensable. El error permitirá aprendizajes nuevos.

- 9) **Determinismo del pasado:** Esta creencia de que el pasado posee una gran injerencia en el presente se basa en la idea de que las acciones del pasado influyen en el presente, donde algo que ocurrió antes seguirá teniendo un impacto de manera indefinida. Según Ponce y Orosco (2016), pensar que todas las conductas pasadas tienen un impacto en la situación actual de una persona lleva a caer en una sobregeneralización. Sin embargo, la persona es consciente de que en la actualidad se pueden conseguir resultados mucho más satisfactorios que ayer, por lo que la clave radicaría en uno mismo y en la habilidad para cambiar conductas pasadas, las cuales podrían tener un impacto en un futuro mejor.
- 10) **Ocio indefinido:** La felicidad está en la pasividad y la inactividad, por lo que cuantas menos actividades haga, más feliz seré. Sin embargo, una labor bien hecha también genera alegría, así como la consecución de metas que requerirían mayor esfuerzo y actividad. Por lo tanto, la completa relajación solo nos traería alegría temporal.
- 11) **Miedo a defraudar y/o decepcionar:** El miedo a defraudar a los seres queridos guarda una estrecha relación con el temor a la desaprobación y al rechazo. Implica tener la sensación de que las decisiones, logros o acciones que se llevan a cabo no serán suficientes o no estarán a la altura de lo que familiares, amigos, compañeros de trabajo o sociedad en general espera.
- 12) **Necesidad de control:** Es una urgencia desmedida de los seres humanos por

intentar tener el control absoluto de todo aquello que lo rodea, también por ejercer algún tipo de poder sobre lo que ocurre a su alrededor, generalmente también se manifiestan pensamientos disfuncionales adelantándose a sucesos antes de que ocurran. Debido a que tener el control absoluto sobre todo lo antes mencionado es imposible, ya que depende de la interacción y de otros factores externos que son incontrolables, las personas que sufren de esta necesidad manifiestan emociones negativas como estrés, ansiedad y frustración.

13) Desgaste por empatía: La empatía comprende una serie de procesos que permiten la comprensión de la perspectiva de nuestros pares, aproximarnos a lo que piensan y a cómo pueden llegar a sentirse; sin embargo, el exceso de este sentimiento puede generar en el sujeto sentimientos de culpa y tristeza relacionados con el hecho de no poder ayudar a las personas que lo rodean.

Es pertinente mencionar que en la presente investigación se abordan seis de las creencias irracionales planteadas por Ellis (2006). Estas creencias serán descritas en la sección metodológica, en donde se describen las escalas del instrumento de creencias irracionales por utilizar.

Pensamientos automáticos de Aaron Beck

Los pensamientos automáticos son producto de un proceso que ocurre durante la asimilación y procesamiento del medio, en el desarrollo de este proceso pueden surgir alteraciones o errores que conducen a los seres humanos a formular conclusiones parciales, las cuales pueden ser erróneas. Se ha identificado muchos pensamientos automáticos en individuos con alguna patología, sin embargo, también se identificaron estos errores cognitivos en sujetos sin ningún tipo de alteración psicológica; es decir, los pensamientos automáticos se representan a través de un diálogo individual e interno, el mismo que se manifiesta en imágenes y pensamientos acompañados de un

estado emocional compuesto por cargas afectivas como euforia, ira, tristeza, ansiedad, etc. Frecuentemente se ven involucradas interpretaciones subjetivas de las experiencias vividas por el sujeto, las cuales, a su vez, son introyectadas erróneamente, generando una imagen falsa (Beck, 1970).

Este tipo de pensamientos se caracterizan porque surgen en torno a temas concretos, aparecen de manera involuntaria y entran automáticamente en la mente. No son pensamientos de tipo reflexivo, mucho menos producto del razonamiento o análisis, simplemente son reacciones que se dan de forma espontánea o, como su propio nombre lo dice, de forma automática frente a ciertas situaciones que implican sentimientos fuertes. Al igual que las creencias irracionales, se expresan en frases tales como “debería o tendría que”. También hacen su aparición como obligaciones que uno mismo se impone, al exagerar o dramatizar en demasía las cosas o al pensar que van a ocurrir desgracias y que el futuro será catastrófico. Resulta complicado controlar este tipo de pensamientos debido a que son producto de creencias aprendidas durante la niñez o adolescencia, establecidas a través de patrones familiares o de algunas influencias sociales, refirió Beck (1979).

El pensamiento posee 3 componentes: la direccionalidad, es decir, hacia donde se dirige tal pensamiento, el curso y el contenido. Sin embargo, los pensamientos automáticos aparecen en el flujo normal de los pensamientos, condicionando su curso o dirección. Estos pensamientos automáticos poseen una certeza absolutista, lo cual significa que no serán refutados o cuestionados, condicionando la conducta y el afecto del individuo. Los pensamientos automáticos se pueden entender o interpretar como la manifestación a nivel clínico de las creencias. Generalmente, los seres humanos no tienen una conciencia plena sobre sus creencias, pero sí son conscientes de sus pensamientos automáticos, afirmó Camacho (2003).

Al ser los pensamientos automáticos una charla a nivel interno guardan relación con estados emocionales de alta intensidad como la euforia, la ira, la depresión y la ansiedad. Cuando estos pensamientos generan una interpretación subjetiva de la realidad se convierten en disfuncionales, debido a que al generar una falsa interpretación de los hechos dan paso a las distorsiones cognitivas (Beck, 1979). De esta forma se producen resultados autodestructivos que entorpecen y dificultan de manera significativa la felicidad y la vida plena de los individuos (Beck, 2000).

Principales pensamientos automáticos

Beck (1970) formuló principalmente los siguientes pensamientos automáticos:

- Abstracción selectiva y filtraje
- Pensamiento dicotómico
- Sobregeneralización
- Interpretación del pensamiento
- Visión catastrófica
- Personalización
- Falacia de control
- Falacia de justicia
- Culpabilidad
- Los “debería”
- Razonamiento emocional
- Falacia de cambio
- Etiquetas globales
- Tener razón
- Falacia de recompensa divina

En su planteamiento, Beck también refirió que los seres humanos no sufren o

padecen por los sucesos en sí, sino más bien por la interpretación que formulan en torno a dichos sucesos. A raíz de esto, formuló su terapia para la modificación de conductas de tipo disfuncional (Hernández y Sánchez, 2007). Es así como en la TCC se postulan 3 conceptos: esquemas, errores cognitivos y la triada cognitiva para el tratamiento de la depresión y la ansiedad, como resultado de la influencia de las creencias irracionales (Madrigal, 2012). Como ya se mencionó con anterioridad, estas creencias se constituyen en esquemas cognitivos base que se van desarrollando en función a una serie de acontecimientos vividos a lo largo de la niñez. Cuando estas se activan, provocan cogniciones negativas que guardan relación con distorsiones de tipo ilógico (Caso, 2018).

Terapia Racional Emotiva y Modelo ABC

El Dr. Albert Ellis creó la Terapia Racional Emotiva en 1955; esta teoría tuvo una tremenda influencia filosófica del positivismo lógico y fue la pionera en terapia cognitivo-conductual. Sus fundamentos explican que el mantenimiento de creencias disfuncionales y rígidas conducen a perturbaciones emocionales. Posteriormente se denominaría Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), con la última palabra añadida por el autor.

El objetivo principal de la TREC, según Lega et al. (2017), fue identificar las creencias irracionales e intercambiarlas por ideas racionales que les permitan a las personas hacer mucho más llevaderas las circunstancias de la vida, establecer relaciones interpersonales de calidad, lograr sus objetivos y ser más felices. Por lo tanto, las personas pueden vivir una vida plena.

Lega et al. (2009) refirieron que este enfoque propone que las emociones y el pensamiento sean vistos como procesos interconectados en lugar de ser vistos como eventos independientes. Además, se basa en dos fundamentales tendencias: la primera

sostiene que las personas tienen la capacidad de modificar, cuestionar e identificar sus creencias, en otras palabras, autoanalizarse, mientras que la segunda sostiene que los humanos tienen una parte irracional por naturaleza que facilita caer en autoexigencias y creencias rígidas.

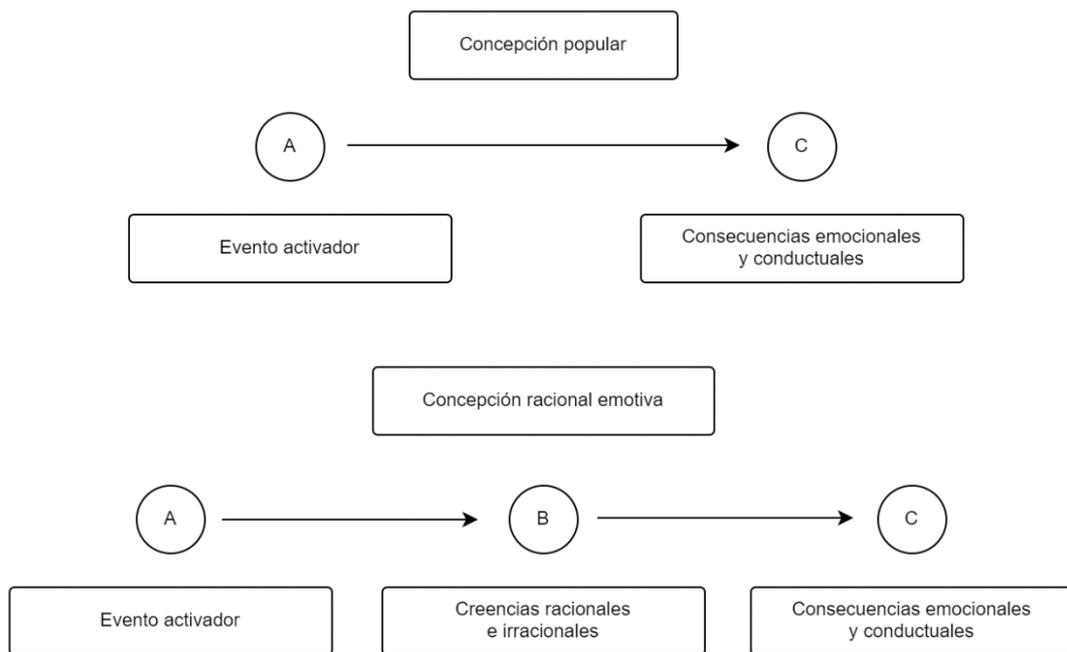
La TREC tiene como objetivo ayudar a las personas a desarrollar un pensamiento racional, apoyándolas a lograr este objetivo, evitar el dolor innecesario y ayudarlos a interiorizar los valores distintivos del pensamiento racional. Además, hace hincapié en el ser humano y su papel como responsable de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Debe entenderse que un evento por sí solo no causa emociones desagradables; en cambio, pasa por un esquema de pensamientos que, dependiendo del sistema de creencias de la persona, se transforma en emoción (Oblitas, 2010).

Según Ellis, la TREC propone que las personas desarrollen los siguientes valores: autodirección, pensamiento científico, flexibilidad, interés en sí mismo, alta tolerancia a la frustración, involucramiento en ocupaciones creativas, aceptación de la incertidumbre, aprender a arriesgarse, antiutopía, interés social, hedonismo a largo plazo, responsabilidad propia por sus cambios emocionales y alta tolerancia a la frustración.

De igual forma, Ellis (1962) explicó que el modelo ABC tiene su base en tres elementos interrelacionados entre sí, en otras palabras, uno condiciona la aparición de los otros dos restantes y si uno se modifica los demás también se alteran. En la Figura 1 se detalla el proceso mediante el cual se generan las consecuencias emocionales y cómo la TREC moldea un nuevo concepto sobre este proceso.

Figura 1

Concepción del modelo ABC



Donde:

- “A”: Es definido como el suceso o evento activador. Se pone de manifiesto a través de eventos que pueden impedir o hacer más fácil el logro de objetivos de un individuo. De la misma manera, este acontecimiento también engloba factores internos tales como emociones y pensamientos o externos como situaciones que suceden en la realidad.
- “B”: Hace referencia al sistema de creencias o esquemas de pensamiento que se desarrollan frente a cualquier situación, pueden ser irracionales o racionales. Es visto como la atribución o valoración de la realidad. Este aspecto es el que provoca efectos emocionales y conductuales. Pueden variar de sujeto a sujeto porque no todos tenemos los mismos pensamientos sobre un solo hecho.
- “C”: Representa los efectos cognitivos, emocionales o conductuales. Los cambios conductuales o emocionales pueden ocurrir en circunstancias extremas. El componente "B" afecta a estas y puede manifestarse en

frustración, ansiedad, etc.

El modelo ABCDE se formó cuando Ellis y Abrahms (2005) añadieron los componentes "D" y "E", que se enfocaban en cambiar el sistema de creencias.

La siguiente es una breve explicación de estas últimas.

- “D”: Involucra la capacidad de discutir y modificar creencias irracionales. Este aspecto se centra en la creación de metodología relacionada al aspecto cognitivo conductual que nos permita preguntarnos o refutarnos con la finalidad de originar respuestas a un nivel adaptativo.
- “E”: Es el efecto producido por “D”, que demuestra la permuta de creencias y la creación de una filosofía original o nueva, que se traducirá en contestaciones mucho más adaptativas a nivel cognitivo, conductual y emocional.

Modelo ABCDE de intervención terapéutica

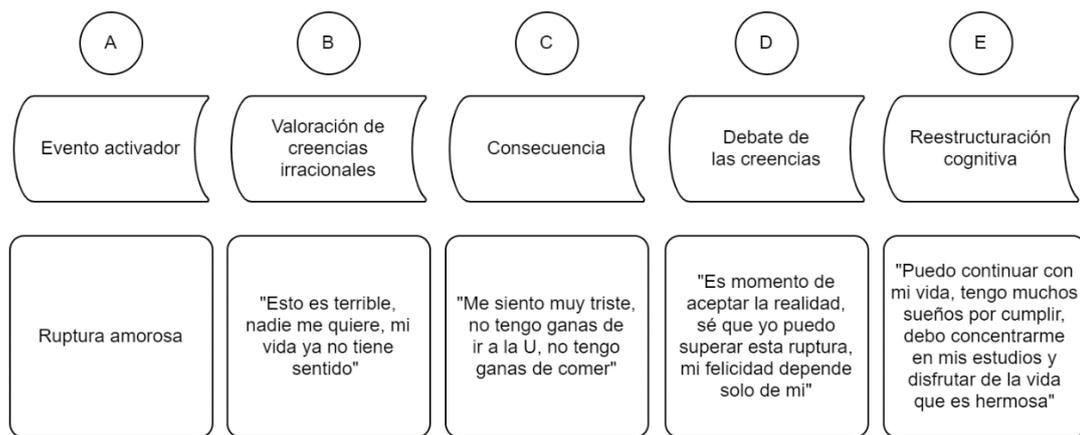
Esta terapia fue propuesta por Ellis y está conformada por 5 elementos: “A” se refiere a aquel suceso objetivo al que el sujeto se ve expuesto, que a su vez da paso a “B”, que está compuesto por verbalizaciones racionales o irracionales que originan “C”, que se manifiesta a través de emociones y conductas negativas. El cuarto elemento, en este caso “D”, está conformado por los esfuerzos que realiza el terapeuta para conseguir modificar lo ocurrido en “B”, brindando su ayuda al individuo para que pueda examinar la relación lógica existente entre sus autoverbalizaciones; en otras palabras, guía al sujeto a analizar de forma crítica y científica la racionalidad de lo expuesto en “B”, a discriminar y distinguir aquellas declaraciones verdaderas de aquellas que pudieran ser irracionales. Esto lleva a “E”, que consiste en la erradicación del pensamiento irracional y su sustitución por un pensamiento racional, que consecuentemente y muy probablemente conducirá al individuo a manifestar conductas y emociones benéficas (Ellis, 1980; Ellis et al., 1981; Ellis y Lega, 1993;

Lega et al., 1997).

El resultado final de la TREC es el punto “E”, que consiste en generar en la persona una nueva filosofía que le brinde las herramientas necesarias para funcionar de manera semiautomática sobre el mundo, sobre sus pares y sobre sí mismo mucho más sensatamente en el futuro. Con este efecto nuevo la persona finaliza su proceso ya que juntamente con la nueva filosofía existe un efecto cognitivo, si el individuo realmente cree en sí mismo y sigue todo lo que cree conseguirá un nuevo impacto a nivel emotivo y también a nivel conductual (Ellis et al., 1981).

Figura 2

Ejemplo del abordaje psicoterapéutico



2.2.2 Ansiedad

La ansiedad se define como un conglomerado de respuestas emocionales que están influenciadas por factores cognitivos desagradables, preocupaciones y tensión. Generalmente, la ansiedad está caracterizada por la presencia de un alto nivel motor y del sistema nervioso autónomo, esto debido a que comprende conductas mal adaptadas y mal reguladas. Es posible que situaciones o factores internos o externos provoquen respuestas ansiosas, que a su vez se manifiestan en doctrinas, ideas, pensamientos e imágenes que los individuos consideran como amenazas intangibles o tangibles cuyo propósito es dar al organismo la capacidad de enfrentar o eliminar el peligro potencial

antes mencionado (Miguel y Cano, 1990; Cueva y Terrones, 2020). Al respecto, Stein y Hollander (2010) definieron la ansiedad como "un estado emocional tenso caracterizado por una variedad de sintomatología simpática" que puede incluir dolor en el pecho, palpitaciones y dificultad para respirar. También se reconoce a la ansiedad como un estado que causa malestar a nivel mental y anticipa una situación desfavorable, provocando miedo patológico y períodos con menor cantidad de recursos de afrontamiento.

Por su parte, Ellis (2002) afirmó que la ansiedad es un conjunto de sensaciones incómodas y de tendencias a la toma de acciones que le permiten a la persona darse cuenta de que se están suscitando o pueden sobrevenir situaciones desagradables, estas sensaciones generan emociones que le advierten al sujeto que tiene que hacer algo al respecto. Por ejemplo, si una persona corre el riesgo de ser asaltada por un delincuente y lo que busca es permanecer a salvo, tiene algunas posibilidades de acción tales como enfrentar al ladrón, salir corriendo, refugiarse en algún lugar, llamar a la policía, etc.

La ansiedad es una etapa emocional, en otras palabras, una constitución de conductas, sentimientos y reacciones fisiológicas. La ansiedad es una sensación exclusiva y cualitativamente distinta a cualquier otro ya conocido estado emocional y está caracterizada por sintomatología relacionada al nerviosismo, aprensión y temor producto de la aproximación de una amenaza imaginaria o real. Los niveles de ansiedad de los seres humanos son distintos debido a que cada uno posee una propia disposición a experimentar un episodio ansioso en distintos escenarios. Además, la ansiedad que se experimenta puede ser neurótica o normal, esto va a depender de la respuesta del individuo frente al entorno que la originó (Grandis, 2009; Díaz, 2014).

En términos normales, la ansiedad es positiva debido a que posibilita al sujeto permanecer en estado de alerta frente a acontecimientos cotidianos; sin embargo, esta

ansiedad se transforma en patológica cuando los pensamientos y sentimientos se desbordan y no pueden ser canalizados o controlados por el propio individuo. La ansiedad es definida como una respuesta invariable a nivel subjetivo frente a la activación del miedo, la cual abarca un esquema de manifestaciones complejas, tanto afectivas, conductuales, cognitivas y fisiológicas, que se ponen en marcha a causa de la percepción de determinados sucesos como amenazantes de los intereses y de la propia integridad (Clark y Beck, 2012).

Con relación a lo mencionado, Lazarus (1976) manifestó que la ansiedad es algo anormal que está presente en todos los seres humanos. Si se encuentra en condiciones óptimas, va a mejorar la productividad de los individuos y les permitirá poder adaptarse al ámbito social. En otras palabras, la ansiedad en niveles moderados nos permite mantenernos en estado de alerta frente a situaciones de sumo riesgo, permitiéndonos de esa manera hacer lo necesario para evitar el peligro y mantenernos a salvo.

Ansiedad estado y ansiedad rasgo

En el cuestionario State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Spielberger et al. (1970) conceptualizaron la ansiedad de manera binaria y utilizaron los términos estado-rasgo. La ansiedad estado hace referencia a un estado emocional transitorio compuesto por sentimientos internos percibidos conscientemente como intranquilidad, desasosiego, aprensión y tensión, además de un cambio de ritmo del S. N. Autónomo, estos síntomas podrían sufrir alteraciones con el tiempo y pueden variar en cuanto a intensidad. A su vez, la ansiedad rasgo supone una propensión ansiosa duradera y estable, por lo que generalmente los sujetos que poseen este rasgo intentan evitar situaciones que perciben como amenazantes para, de esta forma, impedir que sus niveles de ansiedad se eleven.

Los términos de "ansiedad estado" y "ansiedad rasgo" se utilizan con frecuencia en las diversas teorías de la personalidad. La ansiedad estado informa el estado actual de una persona, es el resultado de la interrelación entre rasgo y contexto, lo que significa que es algo temporal o circunstancial. La ansiedad rasgo es una predisposición sólida y constante de un individuo; en otras palabras, un individuo que posee cierto rasgo se conduce de la misma forma en distintos momentos (estabilidad) y en diferentes condiciones (consistencia). Aquel sujeto con alto rasgo de ansiedad tiende a mostrar reacciones con fuertes niveles de ansiedad estado en otras situaciones y en una amplia gama de circunstancias (Oblitas, 2010).

La ansiedad rasgo y la ansiedad estado son constructos que dependen uno del otro, las personas que manifiestan niveles elevados de ansiedad rasgo tienen una mayor propensión a desarrollar ansiedad estado, producto de estímulos percibidos como amenazantes en determinados contextos. La ansiedad estado generalmente se caracteriza por emociones de tipo subjetivo que producen alteraciones cognitivas, emocionales y fisiológicas, las cuales se presentan en un determinado periodo de tiempo de manera transitoria. Por su parte, la ansiedad rasgo es un estado de ansiedad permanente y estable en el tiempo definida por características individuales ocasionadas por acontecimientos vividos en el pasado que intervienen o afectan en el presente, los sucesos experimentados en la infancia en la relación padre-hijo son las que mayor impacto tienen. Los sujetos que padecen de ansiedad estado viven gran parte de su vida interpretando distintos sucesos como peligrosos y amenazantes (Spielberger, 1980).

Factores precipitantes y predisponentes de la ansiedad

Partiendo del enfoque cognitivo, existen muchos factores que influyen en la aparición de la ansiedad, entre los que destacan componentes intensos y externos que

provocan estrés, lo cual afecta la estabilidad emocional de las personas (Beck, 1976). Los elementos estresantes alteran el umbral de exigencias y la vulnerabilidad. Para Stein y Hollander (2010) son situaciones complicadas que por lo general generan una reducción en la capacidad de los individuos para poder enfrentar con éxito dificultades que se presentan en la vida. Frente a un suceso complejo, el sujeto puede no tener la capacidad de encontrar una solución y no poder tomar una decisión con relación a sus sentimientos, pensamientos o acciones; como consecuencia, el sujeto experimenta una sensación de temor al percibir una amenaza. El incremento de la vulnerabilidad implica el aumento de dificultades en el entorno del individuo tales como trastornos de la personalidad, trastornos alimenticios, trastorno de ansiedad generalizada, ansiedad, pensamiento y conducta suicida, depresión, etc.

Sería ilógico pensar en la existencia de una única causa de los trastornos de ansiedad, ya que hay un sin número de factores que coexisten y precipitan o predisponen la aparición de dichos trastornos. Dentro de estos factores se pueden destacar a aquellas enfermedades que desencadenan trastornos neuroquímicos (por ejemplo, el hipertiroidismo), sucesos traumáticos durante el desarrollo, factores hereditarios, metas poco razonables y realistas aprendidas de sujetos del medio y enfoques cognitivos alejados de la realidad que generan efectos negativos. Asimismo, el hecho de padecer una enfermedad de tipo físico, el uso de sustancias tóxicas y la experimentación de altos niveles de estrés merman la estabilidad emocional, un individuo que padece de ansiedad podría presentar uno, dos o más de los ya referidos factores (Beck et al. 2014).

De acuerdo con Beck (1976), existen cinco factores que predisponen a la vulnerabilidad y a la tendencia de padecer trastornos asociados a la ansiedad, estos son:

- **Genética:** Los familiares de primer grado de las personas con trastornos como las fobias, la angustia y el trastorno obsesivo compulsivo tienen una mayor probabilidad de desarrollar estos trastornos. Asimismo, estos antecedentes familiares relacionados a dichos trastornos podrían justificar que un paciente pueda experimentar síntomas de ansiedad en ciertas circunstancias o frente a ciertos acontecimientos. Por lo tanto, sería apropiado tomar en cuenta la vulnerabilidad genética asociada con el rol participativo, sin ignorar otros factores, como sociales, psicológicos y ambientales.
- **Enfermedades somáticas:** Los problemas de tipo somático pueden coexistir con los trastornos de ansiedad; empero, es preciso investigar probables causantes somáticos que podrían estar desencadenando la ansiedad, debido a que la sintomatología podría remitir al darle un tratamiento adecuado al problema somático.
- **Traumas psicológicos:** Los traumas mentales infantiles son uno de los factores que incrementan la vulnerabilidad de una persona a la ansiedad, aquellos traumas del desarrollo que surgen durante una intensa emoción pueden conducir a la elaboración de esquemas mentales a nivel individual y específico sobre una determinada amenaza. Estos esquemas son previsibles y se presentan como una cadena determinada. Cuando las personas ansiosas se encuentran en situaciones amenazantes o peligrosas y en contextos similares a los que se aprendió el esquema original, estos esquemas se activan. En el momento en el que una información amenazante establece una relación ajustable con la información almacenada en la estructura de la memoria, el individuo tiene acceso al recuerdo y vuelve a experimentar miedo. En el enfoque del procesamiento emocional, el miedo se presenta como una red de memoria que

recopila datos con relación a las respuestas y a las circunstancias frente al estímulo, así como su significado.

- Carencia de mecanismos de afrontamiento: Otra predisposición a sufrir de ansiedad es la ausencia de respuestas de afrontamiento junto con una percepción negativa y distorsionada de la capacidad para manejar las circunstancias. La percepción distorsionada de los sucesos acompañada de la poca habilidad para enfrentar un hecho amenazador e incómodo con sus recursos propios conducen a los sujetos a padecer de ansiedad. Es muy probable que las personas ansiosas no hayan creado estrategias adecuadas de afrontamiento o hayan aprendido a emplear respuestas de tipo evitativo que aumentan la ansiedad e impiden un afrontamiento efectivo y satisfactorio.
- Supuestos, creencias, pensamientos y procesamiento cognitivo distorsionado: Basándose en el modelo cognitivo, los factores cognitivos y las creencias predisponen a las personas a responder con ansiedad frente a eventos que han interpretado como amenazantes y evaluado como negativos debido a experiencias del pasado que poseen elementos parecidos a las situaciones en las que se adoptaron estos esquemas. Los pensamientos, el comportamiento y las emociones de los individuos se alteran cuando se activan estos esquemas.

Consecuencias de la ansiedad

La ansiedad abarca distintos ámbitos del desarrollo personal, los cuales son muy importantes. Destacan el área social, el estado de ánimo, la conducta y la personalidad. Empero, la ansiedad patológica no es más que una reacción desmesurada a un estímulo, razón por la cual el sujeto es insuficiente y no posee la capacidad para hacer frente a determinadas situaciones, ocasionando que la vida que lleva se vea alterada (Muriel et al., 2013).

Román (2019) refirió que, si un cuadro de ansiedad crónica perdura a través del tiempo durante varios años, ocasionará una afección a nivel mental y se mantendrá hasta la adultez, por lo cual es de vital importancia buscar ayuda y acudir a un profesional de salud mental. Aquellos individuos que padecen de un tipo de ansiedad identificada bajo diagnóstico poseen más posibilidades de atravesar complejos cuadros de shock, ya que se percatan de manera subjetiva que no cuentan con control alguno sobre sus experiencias particulares, llevándolos a una defectuosa administración de sus emociones.

Es importante mencionar que altos niveles de ansiedad en estudiantes universitarios generan un impacto negativo en las contestaciones previas a la evaluación y en la comodidad o estabilidad de los estudiantes, también podría alterar la articulación y la correcta pronunciación, además de mermar en la velocidad de lectura y generar distorsiones u obstrucciones a nivel visual (Bausela, 2008).

Sintomatología

Hernández et al. (1994) distinguieron cuatro señales que pueden identificar la ansiedad, las cuales se explican a continuación:

- Señales fisiológicas: Los síntomas incluyen dificultad para poder respirar de manera correcta, aceleración en el ritmo cardíaco, sudor corporal caliente o frío, deshidratación en los labios y en la boca, falta de equilibrio, mareos, arcadas, disenterías, problemas gastrointestinales, acaloramiento, estremecimientos, constantes ganas de mear y la sensación de tener una atadura en el cuello.
- Señales motoras: Se manifiestan con desórdenes en el comportamiento verbal-motor, incluyen temblor en la voz al momento de hablar, frases y palabras repetitivas, espasmofemia, incapacidad para responder, balbuceo, temblores

corporales, tics nerviosos, manía por morderse o comerse las uñas, beber o comer en demasía, deseo de fumar, actividad motora involuntaria de brazos y piernas, mal humor o llanto sin alguna razón aparente e inmovilidad permanente.

- Señales cognitivas: Se traduce en intranquilidad e inquietud desmedida originada a raíz de representaciones y pensamientos desfavorables respecto al entorno, el sujeto percibe y entiende los sucesos que considera peligrosos como algo sobre lo que no tiene control y que está fuera de sus manos, distingue los estímulos de tipo evaluativo como un riesgo, piensa que los efectos serán dañinos, manifiesta contestaciones evitativas, desasosiego irracional y excesivo relacionado a síntomas físicos, pánico, miedo, dificultad para tomar decisiones, pensamientos autodestructivos, problemas para conseguir razonar, mantener la concentración o aprender.
- Señales psicológicas: Comprenden dificultades al momento de pensar y concentrarse, escasa organización, preocupaciones descontroladas, inseguridad, somnolencia producto de pensamientos disruptivos, ideas negativas orientadas al defectuoso rendimiento, negatividad en el concepto que tiene sobre sí mismo debido a no poder complacer a los demás con relación a lo que esperan de él.

En el mismo sentido, Lang (1968) planteó una categorización en su teoría denominada Teoría Tridimensional de la Ansiedad, en la que las respuestas a nivel emocional de la ansiedad se evidencian en 3 diferentes niveles:

- Mental, cognitivo o subjetivo: Este nivel se centra en la explicación de la experiencia interna individual del sujeto, que está conformada por estímulos que guardan estrecha relación con la ansiedad. Es en este lugar en el que se

encuentran sentimientos tales como molestia, hipervigilancia, ausencia de tranquilidad, comodidad y seguridad, desasosiego, incertidumbre, inquietud, sensación de pérdida de control, dificultad para la toma de decisiones, presencia de pensamientos negativos sobre cómo el resto lo percibe y también sobre sí mismo, temor a que los demás noten sus debilidades, dificultad para concentrarse, razonar y estudiar, percepción de miedo, prejuicios, nervios y catastrofismo.

- Somático, fisiológico o corporal: Este módulo manifiesta la ansiedad activando el organismo en su totalidad, esto incluye la activación del sistema nervioso central, autónomo y motor, además del endocrino e inmune. Producto de estas alteraciones los seres humanos perciben desórdenes en el ritmo cardíaco, en la respiración y también dificultades a nivel gastrointestinal. Asimismo, estas variaciones pueden generar perturbaciones psicofisiológicas pasajeras, como intensos dolores de cabeza, dificultad para conciliar el sueño, disfunción sexual, gastritis, entre otros.
- Comportamental, conductual o motor: Aquí se brinda información sobre los cambios conductuales observables en un individuo que se esconden detrás de las expresiones faciales, dificultad para movilizarse o, todo lo contrario, movimientos repetitivos, hiperactividad, espasmofilia, conductas de evitación, huida de la situación atemorizante, consumo en exceso de bebidas y comidas poco o cero saludables, abuso de sustancias psicoactivas, etc.

Teoría de la ansiedad de William Zung

Zung (1971) hizo referencia a la neurosis, la cual generalmente se presenta con niveles excesivos de ansiedad, lo que provoca síntomas a nivel somático. En otras palabras, Zung mencionó los rasgos más repetitivos de un individuo con ansiedad y lo

divide en dos: síntomas somáticos y síntomas afectivos. Dentro de los afectivos se encuentran la ansiedad, miedo, angustia, desintegración mental y aprehensión; en cuanto a los somáticos están los temblores, molestias musculares, fatiga y/o desgano, inquietud, pulsaciones, vértigo, desvanecimientos o desmayos, sensación de ahogo, parestesias, vómitos o náuseas, micción frecuente, sudoración, rubor facial, insomnio y pesadillas.

El mencionado investigador también clasificó la ansiedad según el grado de intensidad en el que se manifiesta: leve, moderada, severa y en último grado sería el pánico. Cada uno de estos niveles actúa de diferente manera, varía en intensidad y afecta la respuesta en distintas dimensiones: comportamiento, cognición y fisiología.

En el mismo sentido, García (2014) describió tres niveles de ansiedad:

- Ansiedad leve: El sujeto mantiene cierto nivel de atención. Antes de que suceda, el individuo escucha y observa. Ante algún acontecimiento, domina y controla cualquier situación que pueda ocurrir. A este nivel también se le denomina “ansiedad benigna”. Se manifiestan ciertas reacciones fisiológicas como respiración agitada, aceleración cardíaca, espasmos y temblores faciales, síntomas estomacales mínimos y nerviosismo.
- Ansiedad moderada: Hasta cierto punto, las percepciones de los individuos que presentan este nivel de ansiedad son limitadas. Posee la capacidad de comprender, escuchar y observar la situación, pero en este caso con mayor ansiedad que en el nivel anterior. Asimismo, las percepciones del individuo acerca de lo que ocurre en su entorno son limitadas y tiende a manifestar reacciones fisiológicas tales como dificultad frecuente para respirar, ritmo cardíaco muy acelerado, indicios de pánico, malestar estomacal, inquietud,

tensión muscular, presión arterial alta, temblores corporales y dificultad para poder relajarse.

- **Ansiedad grave:** En este nivel la capacidad de percepción del individuo se ve reducida enormemente, a raíz de esto le resulta imposible al sujeto poder ver los eventos a su alrededor. Entonces, si esta atención se concentra en muchos detalles o dispersos, definitivamente las observaciones van a estar distorsionadas. Además, resulta complicado para las personas ordenar una sucesión lógica en un grupo de pensamientos, hay un gran inconveniente para poder lograr un aprendizaje esperado y se presentan afecciones a la visión circundante. En cuanto a las reacciones fisiológicas, estas se presentan con una mayor intensidad manifestándose como asfixia o incapacidad para respirar, movimientos involuntarios, hipotensión arterial, temor a expresiones faciales y temblores recurrentes en todo el cuerpo.

Enfoques sobre la ansiedad

Los teóricos han hecho referencias a distintos enfoques sobre la ansiedad, los cuales se desarrollan a continuación:

- **Enfoque conductual**

Desde esta perspectiva, la ansiedad se define o se traduce en la intención de generar una conducta a nivel personal. Incluye una serie de estímulos que pueden ser incondicionales o condicionales y que, a su vez, generan una contestación emocional persistente, esto último probablemente se deba a su estrecha interacción funcional con refuerzos anteriores o pasados. El postulado principal de este enfoque es que las conductas o comportamientos ansiosos son aprendidos por medio de condicionamiento, modelado y sus procedimientos y mediante aprendizaje observacional (Ruiz, 2021). Los investigadores Díaz y

De la Iglesia (2019) refirieron que Skinner destacó que la conducta humana está condicionada por su inmediata reacción, que ejerce un rol potenciador ya sea negativo o positivo. Asimismo, posteriormente describió la ansiedad como un suceso que es potenciado de manera negativa por conductas evitativas con el objetivo de controlar y prevenir comportamientos hostiles.

En esa misma línea y partiendo de las bases del conductismo, Skinner (1974) catalogó a la ansiedad como aquella conducta que únicamente se manifiesta en el momento en el que un estímulo precede de forma característica a un estímulo de tipo aversivo con un espacio o intervalo de tiempo lo necesariamente extenso para que posibilite visualizar alteraciones en la conducta. Wolpe (1973), por su parte, mencionó que en un inicio los estímulos no presentan ningún tipo de condicionamiento; al no estar condicionados, no provocan ninguna reacción ansiosa. Sin embargo, si este estímulo se relaciona con uno de tipo aversivo se convierte en un estímulo condicionado y obtiene la capacidad de expresar una respuesta, actuando sobre el organismo del individuo y provocando efectos psicológicos y fisiológicos. Skinner y Wolpe (ambos conductistas), a diferencia de otros estudiosos que defienden distintos modelos teóricos, no encontraron diferencia alguna entre ansiedad y miedo, ya que ambos constructos se manifiestan del mismo modo, fisiológicamente hablando, desordenando de este modo el correcto funcionamiento de las facultades mentales del ser humano (Grandis, 2009).

Este modelo teórico entiende la ansiedad como el enfrentamiento de uno o más acontecimientos por parte del sujeto, con consecuencias tales como bloqueos transitorios, activación en niveles elevados del organismo, conductas agresivas, evitación de futuros sucesos e inhibición conductual. Esta teoría se

fundamenta en que todas aquellas conductas aprendidas a través de la sociedad, establecidas entre estímulos negativos o positivos, perdurarán en el tiempo. Diversos autores conductistas concuerdan y definen la ansiedad como el producto de un condicionamiento, de manera que los sujetos que la experimentan o la padecen se han instruido erróneamente a asociar estímulos, que al comienzo fueron neutros, con hechos traumáticos y, a su vez, amenazantes, también conocidos como estímulos aversivos, es por esta razón por la que cuando el individuo experimenta o se le presenta ese tipo de estímulos, se desata la ansiedad, por asociación. Asimismo, es posible precisar que la teoría del aprendizaje social ocurre en la totalidad de seres humanos, pero no en la misma forma, debido a que lo que para ciertos individuos es un estímulo inquietante, para otros no lo es, en ninguna escala. Dicha teoría afirma que la ansiedad se podría desencadenar no únicamente mediante la experiencia, sino también por medio del aprendizaje observacional de los individuos significativos (Abadía, 2020).

- Enfoque cognitivo

Sierra et al. (2003) hablaron de elementos cognitivos dentro de los cuales destacan imágenes, representaciones, ideas, opiniones, pensamientos y raciocinios que guardan relación con la ansiedad. Todos los elementos mencionados se centran en los riesgos o peligros de una determinada situación. Esto parte del entendimiento de la existencia de una amenaza, inclusive si la interpretación no es objetiva o si son amenazas verídicas, lo que genera pánico, excitación, constante estado de alerta, angustia y ansiedad.

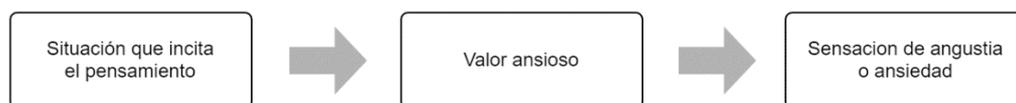
Por su parte, Beck (1987) realizó una asociación entre conceptos de vulnerabilidad y ansiedad, partiendo de una definición de vulnerabilidad que

responde a una valoración peligrosa autodefinida, externa e interna, con relación a un poco de capacidad de autocontrol, entendiendo que al sujeto le resulta imposible brindar seguridad. Aquellos procesos cognitivos con un funcionamiento defectuoso pueden incrementar la vulnerabilidad en desórdenes mentales clínicos.

Beck et al. (2014) refirieron que todos aquellos individuos que son partícipes de su teoría cognitiva de depresión y ansiedad se les instaura ideas relacionadas al “mi manera de pensar altera el cómo me siento”, perteneciendo esta afirmación al tratamiento de los desórdenes del estado de ánimo. Además, generalmente los individuos no pueden reconocer exactamente que su manera de pensar ocasiona una afección directa en su estado emocional y que mediante su pericia es muy probable que desarrolle un cuadro de ansiedad. Asimismo, se entiende perfectamente que aquellos que sufren de trastornos de ansiedad no consiguen entender exactamente por qué se origina el tipo de pensamiento que poseen. Aunque no exista un adecuado nivel de conciencia, adopta un rol fundamental entre la sensación y la situación, como se evidencia en el siguiente gráfico:

Figura 3

Esquema conductual de la ansiedad



Los seres humanos le atribuyen a un acontecimiento (valoración) la causante o la razón de su ansiedad. Por ejemplo, si alguien está próximo a rendir un examen y el docente comunica con anticipación que será muy difícil, los niveles de ansiedad se incrementarán afectando de esa manera su capacidad

cognitiva; por el contrario, si se comunica que el examen será sencillo, los niveles de ansiedad serán bajos. Algo parecido ocurre al momento de hablar frente a un público: si el expositor percibe que su audiencia muestra respeto e interés y está presta a recibir el discurso experimentará menos ansiedad que cuando interpreta que su público muestra rechazo, poco interés o indicios de aburrimiento. Por último, si analizamos los ejemplos descritos podemos notar que no es el hecho de rendir un examen o realizar una exposición lo que genera la ansiedad, sino más bien la manera en la que percibimos e interpretamos la situación. Se puede experimentar tranquilidad o angustia, pero esto dependerá de la forma en la que los pensamientos determinan los sentimientos (Hernández y Bartra, 2022).

De igual modo, es importante destacar que aquellos modelos cognitivos contemporáneos definen la ansiedad como el resultado de una sucesión de sesgos o tendencias cognitivas en la interpretación o entendimiento del medio que nos rodea; en otras palabras, lo que origina la ansiedad no es el entorno o contexto en sí, sino más bien la interpretación cognitiva que hace una persona de cada escenario, ya que cada persona es única e interpreta los escenarios de manera diferente. Según Reyes (2003), cuando este sesgo es irracional y excesivo, existe una propensión a provocar respuestas ansiosas extremadamente intensas que podrían llegar a ser patológicas.

- Enfoque cognitivo conductual

Este modelo hizo énfasis en el papel que juegan los elementos cognitivos en el desarrollo y la prevención de la ansiedad. Calcular el crecimiento cognitivo entre un impulso repulsivo y el nivel de la respuesta ansiosa del individuo fue la contribución más significativa; esto complicó el arquetipo estímulo-

respuesta propuesto por la perspectiva conductual. Se investigaron en dos direcciones opuestas el vínculo entre la cognición y la ansiedad. Se investigaron dos aspectos de la ansiedad: por un lado, se examinó cómo los elementos cognitivos podían respaldar o mantener la respuesta ansiosa; por el otro, se examinó cómo las circunstancias de ansiedad alteraban las variables cognitivas e inclusive afectaban la conducta del individuo (Cano, 1989).

El complemento del papel del razonamiento como mediador entre los estímulos y la contestación ansiosa es otra contribución significativa de este enfoque. Bandura estableció la presunción sociológica de que las expectativas influían en el comportamiento y juzgó la ansiedad como un estado subjetivo causado por factores extrínsecos e intrínsecos (Díaz y De la Iglesia, 2019).

Bandura (1977) comenzó la tendencia cognitiva en la corriente conductual sugiriendo, mediante la teoría del aprendizaje social, que los puntos de vista del individuo, entre la posibilidad de resultado y la posibilidad de autoeficacia, regulaban los hechos. Las primeras se referían a las creencias sobre la misma habilidad para llevar a cabo ciertas acciones de manera exitosa, mientras que las segundas se referían a las predicciones sobre los efectos que podrían tener determinadas acciones. Después de la investigación, se realizó una reevaluación del sujeto y del entorno, que podía extender o suprimir la evaluación previa. Según él, la ansiedad es el resultado de evaluar y reevaluar estímulos externos e internos, cuya influencia determina la persistencia, tipo e intensidad de las emociones.

Por otro lado, Clark y Beck (2012) elaboraron una hipótesis propia, conceptualizaron la ansiedad y la definieron como un sistema complejo que involucra respuestas cognitivas, fisiológicas, afectivas y conductuales, las

cuales se desencadenan al anticipar sucesos o acontecimientos percibidos como situaciones difíciles de predecir, imposibles de controlar, que seguramente conseguirían complicar los intereses vitales de un individuo. Se sugirió que la respuesta de ansiedad requería un esquema que cuestione la exploración que reconocía dos procesos. El primer paso, conocido como valoración primaria de peligro, consistía en estimar de manera espontánea la posible amenaza que representaba un estímulo. Se descubrió que los trastornos de ansiedad incluyen una sobreestimación de la posibilidad de afectación y una estimación repetitiva de su severidad. El segundo, conocido como reevaluación secundaria, requería un cuestionamiento elaborativo, controlado y estratégico de los datos recopilados. En los trastornos de ansiedad se evidenció una clara deficiencia al momento de identificar características confiables en estado de riesgo y una tendencia a reducir las capacidades y/o estrategias de afrontamiento. Este enfoque indica que los esquemas cognitivos automatizados están involucrados enérgicamente en el mantenimiento y desarrollo de los desórdenes ansiosos. Los aportes de Magnason, Endler y Bowers contribuyeron a un enfoque cognitivo conductual. Esto significa que el comportamiento es el resultado de la interacción de los signos individuales con el entorno. Esta suposición se basa en el acontecimiento de la ansiedad y, según el autor, variables situacionales como el desarrollo cognitivo y los estímulos discriminatorios, los cuales ocasionan respuestas que guardan relación y refuerzan esta idea, que es una concepción multidimensional que genera tres tipos de reacciones: motoras, fisiológicas y cognitivas (Ruiz, 2021).

2.3 Términos básicos

Creencias irracionales

Según Abad (2018), las creencias irracionales son ideas que provocan reacciones emocionales negativas manifestadas como consecuencia de un suceso ocurrido en la vida de un individuo, cuyos frutos conseguidos fueron totalmente opuestos a los que esperaba. De esta forma, los pensamientos negativos se modifican y se convierten en una pauta para la evaluación de futuros acontecimientos en la vida de la persona, por lo que las creencias desadaptativas dificultan la obtención de los propósitos establecidos y anhelados.

Ansiedad

La American Psychiatric Association APA (2014) definió la ansiedad como aquella respuesta anticipada ante una sensación de amenaza, la cual será manifestada mediante rigidez muscular, conducta cautelosa frente a un futuro peligro y comportamiento evitativo. Por su parte, Navlet (2012) se refirió a la ansiedad como un estado displacentero a nivel emocional, caracterizado por sentimientos pocos objetivos, conscientemente percibidos de rigidez, aprensión y preocupación, además de una marcada hiperactividad del sistema nervioso autónomo a raíz de la interrelación entre componentes individuales y factores exteriores específicos.

Estudiante de la carrera de Psicología

Es un individuo que cursa la carrera en la Escuela Académico Profesional de Psicología, la cual está enfocada en formar profesionales lo suficientemente capacitados para describir el estudio integral del comportamiento humano. El principal objetivo de esta carrera es la formación de profesionales competentes que cuenten con un perfil completo en el aspecto ético, humanista, científico y psicosocial.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

- Existe relación directa entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.

3.1.2 Hipótesis específicas

- Existe relación directa entre la creencia irracional de necesidad de aprobación y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Existe relación directa entre la creencia irracional de perfeccionismo y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Existe relación directa entre la creencia irracional de condenación y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Existe relación directa entre la creencia irracional de catastrofismo y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Existe relación directa entre la creencia irracional de incontrolabilidad y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Existe relación directa entre la creencia irracional de influencia del pasado y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.

3.2 Variables

La presente investigación cuenta con dos variables: creencias irracionales y ansiedad, con las cuales se desarrolló su operacionalización.

Tabla 1

Variable creencias irracionales

Título: Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de la ciudad de Huancayo					
Definición operacional: La variable en mención va a medir 6 dimensiones de las creencias irracionales de la siguiente forma: necesidad de aprobación (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49 y 55), perfeccionismo (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50 y 56), condenación (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51 y 57), catastrofismo (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52 y 58), incontrolabilidad (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53 y 59) e influencia del pasado (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54 y 60).					
Variable 1	Conceptualización	Dimensiones	Ítems	Valoración	Nombre del instrumento
Creencias irracionales	Abad (2018) refiere que las creencias irracionales son ideas que provocan reacciones emocionales negativas manifestadas como consecuencia de un suceso ocurrido en la vida de un individuo, cuyos frutos conseguidos fueron totalmente opuestos a los que esperaba. De esta forma, los pensamientos negativos se modifican y se convierten en una pauta para la evaluación de futuros acontecimientos en la vida de la persona. Debido a esto, las creencias desadaptativas dificultan la obtención de los propósitos establecidos y anhelados.	Necesidad de aprobación	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49 y 55	Este instrumento consta de 65 ítems con una escala de medición de tipo dicotómica: - Verdadero (V) - Falso (F)	Registro de opiniones Forma A - Regopina
		Perfeccionismo	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50 y 56		
		Condenación	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51 y 57		
		Catastrofismo	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52 y 58		
		Incontrolabilidad	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53 y 59		
		Influencia del pasado	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54 y 60		

Tabla 2

Variable ansiedad

Título: Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de la ciudad de Huancayo

Definición operacional: La variable en mención va a medir las dimensiones de la siguiente forma: los ítems 1, 2, 3, 4 y 5 el área afectiva y los ítems del número 6 al 20 la sintomatología relacionada al área somática.

Variable 2	Conceptualización	Dimensiones	Ítems	Valoración	Nombre del instrumento
Ansiedad	Navlet (2012) define la ansiedad como un estadio displacentero a nivel emocional caracterizado por sentimientos poco objetivos, conscientemente percibidos de rigidez, aprensión y preocupación, además de una marcada hiperactividad del sistema nervioso autónomo a raíz de la interrelación entre componentes individuales y factores exteriores específicos.	- Estado de ansiedad alto - Estado de ansiedad medio - Estado de ansiedad bajo	20 preguntas	Esta escala cuenta con 20 preguntas con respuesta tipo Likert: 1. Siempre 2. Con bastante frecuencia 3. A veces 4. Nunca	Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Diseño de la investigación

- **Método general**

En la presente investigación se utilizó el método científico, el cual se define como un procedimiento para investigar y descubrir nuevos conocimientos, así como para aclarar sus conexiones externas e internas, sistematizar y profundizar la información obtenida. De esta forma, se puede demostrar racionalmente, con firmeza, comprobando los resultados mediante experimentos y técnicas de investigación. El método científico no es más que la aplicación de la lógica a la realidad, ya que se desarrolla con el propósito de ampliar el conocimiento y, como resultado, mejorar el bienestar y poder (Tamayo, 2003). El método científico puede ser concebido como un rasgo singular de la ciencia, ya sea de la aplicada o de la pura (Bunge, citado en Tamayo, 2003). Una de sus principales características es la de ser una especie de estructura o andamio, el cual se encuentra organizado por principios y reglas enlazados coherentemente, asegurando la evolución científica y garantizando el conocimiento certero de las cosas.

- **Enfoque de la investigación**

La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo y se utilizó la recopilación de información para poner a prueba las hipótesis. El objetivo fue establecer pautas de comportamiento, poner a prueba las teorías y cuantificar de forma numérica las variables propuestas (Hernández et al. 2014). Además, la investigación fue de tipo descriptivo debido a que lo único que se pretendió fue observar y describir ciertas características conductuales de la muestra con

la finalidad de precisar las particularidades de su naturaleza, sin afectar ni influir en su normal comportamiento.

Asimismo, los estudios de tipo descriptivo también brindan información para el planteamiento de investigaciones nuevas. No hay forma de conseguir explicaciones de esta aproximación, pero se pueden obtener descripciones a nivel comportamental de un determinado fenómeno (Bisquerra, 1989).

- **Nivel de la investigación**

Se consideró un estudio de tipo correlacional debido a las características específicas de la población, el problema de investigación y la correlación entre las dos variables, las creencias irracionales y la ansiedad. Esto se ajusta a la definición de Hernández et al. (2010).

Este nivel es utilizado para establecer una correlación de dos o más variables que describen situaciones, eventos o fenómenos interesantes, midiendo y demostrando sus características. La investigación correlacional utiliza la comparación de variables para explicar en detalle las peculiaridades, características, propiedades y perfiles de comunidades, grupos e individuos o varios fenómenos que serán investigados y analizados (Danhke, citado en Hernández et al., 2010).

- **Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación fue no experimental, pues no existió manipulación intencional de las variables de estudio para modificarlas, sino que se observaron los fenómenos en las condiciones ya existentes y en su contexto natural. Además, fue de tipo transversal, ya que la recolección de datos, la descripción y el análisis de las variables se llevaron a cabo en un momento específico (Hernández et al., 2014). Estos diseños transversales, también

llamados transeccionales, realizan observaciones en un determinado tiempo, describen las conexiones y agrupaciones entre situaciones, hechos, variables, constructos, categorías o colectividades que se relacionan y forman procesos de causa y efecto (Hernández et al. 2010). Asimismo, fue de tipo correlacional, ya que el objetivo de la investigación fue encontrar la variación conjunta que existe entre las variables de estudio, las cuales alteran el comportamiento de los sujetos (Alarcón, 1991).

4.2 Población y muestra

- **Población**

La población es aquel conjunto de la totalidad de casos que coinciden con una determinada serie de especificaciones (Hernández et al., 2010). En la presente investigación, la población finita notable estuvo conformada por N=160 estudiantes matriculados en el curso de Introducción a la Psicología pertenecientes al primer ciclo regular 2023-2 de la modalidad presencial de la carrera de Psicología de la Universidad Continental, sede Huancayo.

- **Muestra**

La muestra es aquella fracción de una determinada población o conjunto establecida con exactitud y sometida a una observación de tipo científica en representación de la población, con el objetivo de conseguir resultados con la suficiente validez para la totalidad del universo estudiado (Sierra, 2003). El tamaño de la muestra fue no probabilístico y fue determinado por conveniencia, ya que se realizó un censo el cual estuvo constituido por N=154 estudiantes matriculados en el curso de Introducción a la Psicología pertenecientes al primer ciclo regular 2023-2 de la modalidad presencial de la carrera de Psicología de la Universidad Continental, sede Huancayo.

- **Muestreo**

En la presente investigación, se utilizó un muestreo de tipo censal, lo cual significa que la muestra fue equivalente a toda la población presente en el día de la aplicación de los instrumentos. Los censos generalmente son utilizados cuando se busca obtener información sobre toda una población o también cuando se tiene una población de acceso sencillo (Sierra, 2003).

4.3 Instrumentos de recolección

a) Instrumento para la valoración de creencias irracionales: Registro de Opiniones Forma A – Regopina

El instrumento que se utilizó para medir la primera variable “creencias irracionales” fue el Registro de Opiniones Forma A – Regopina, cuya autoría le corresponde a Martha Davis, Matthew McKay y Elizabeth Eshelman, quienes desarrollaron este inventario dirigido a adultos y adolescentes en el año 1987. El objetivo de este instrumento es reconocer las creencias irracionales configuradas en seis dimensiones: necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, incontrolabilidad e influencia del pasado. Su aplicación se puede efectuar de manera individual y grupal, posee un tipo de respuesta dicotómica (verdadero “v” y falso “f”), se estima que la duración no debe ser mayor a treinta minutos. En 2009, en el Hospital Nacional Hipólito Unanue, este instrumento fue validado y adaptado al entorno peruano por el psicólogo Percy Guzmán Grados (Anicama, 2016) (anexo 2).

Validez

La validez de contenido fue realizada a través del criterio de seis jueces especialistas en Terapia Racional Emotiva; de esta forma se estableció un coeficiente V de Aiken para todas las escalas, las cuales fluctuaban entre 0,92

y 0,98, y para el instrumento en su totalidad de 0,95. Mediante este resultado se puede afirmar con seguridad que para los jueces especializados los ítems propuestos en el cuestionario son consistentes y concernientes a la variable que se quiere medir.

Tabla 3

Regopina – Ficha técnica

Datos	Descripción
Nombre original	Registro de Opiniones Forma A - Regopina
Autores	Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman
Adaptación	Percy Guzmán Grados, adaptó la prueba en Lima
Año	1982, 1987 (versión modificada), 2009
Objetivo	Identificar las creencias irracionales
Materiales	Manual, cuestionario y hoja de respuestas
Administración	Para adolescentes y adultos que hayan cursado y aprobado por lo menos un año de instrucción secundaria
Escalas	Conformada por 6 escalas: <ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de aprobación - Altas autoexpectativas - Culpabilización - Indefencion acerca del cambio - Influencia del pasado - Perfeccionismo

Fue creada por Davis, Mckay y Eshelman, inicialmente como una técnica de autoevaluación. La prueba original estaba conformada por 100 ítems, en la que el individuo marcaba la opción SÍ o NO. Asimismo, en sus inicios, el cuestionario estaba conformado por 10 ideas irracionales, redactado en su libro sobre la Terapia Racional Emotiva. En 2009 fue adaptada al contexto peruano por Percy Guzmán. La escala adaptada consta de 65 ítems.

Confiabilidad

Anastasi y Urbina (1998) sostienen que la confiabilidad básicamente hace referencia a la consistencia, es decir, las puntuaciones obtenidas por los mismos sujetos cuando se les aplica el mismo instrumento tienen que ser equivalentes.

El cuestionario en mención fue aplicado a una muestra piloto de 276 adolescentes de la ciudad de Lima pertenecientes a un estatus social bajo y medio-bajo, entre varones y mujeres con edades que oscilaban entre 14 y 18 años. Asimismo, los participantes de la prueba piloto cursaban el 3er. y 4to. grado de educación secundaria. Se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,61, el cual es considerado como aceptable para poder medir variables y para emplearlo en trabajos grupales.

b) Instrumento para la valoración de ansiedad: Escala de Ansiedad de Zung

Para la medición de la segunda variable se utilizó el inventario de ansiedad de Zung, el cual es un instrumento de autoevaluación elaborado y propuesto por William Zung en la Universidad de Duke, en 1965. Su aplicación puede realizarse de manera individual o colectiva, generalmente la aplicación dura entre 5 a 10 minutos, está dirigido a adultos y adolescentes. Se encuentra constituida por 20 items, segmentados en 15 preguntas somáticas y 5 preguntas emocionales-cognitivas, el principal objetivo de este inventario es el de poder detectar los niveles de ansiedad de los evaluados, buscando identificar el trastorno emocional y cuantificar la intensidad del mismo (anexo 3).

Tabla 4
Self-Rating Anxiety Scale

Datos	Descripción
Título original de la prueba	Self-Rating Anxiety Scale
Título en español	Escala de Autovaloración de Ansiedad
Autor	William Zung
Año de publicación	1971
Procedencia	Berlín
Edades de aplicación	Adultos

Tiempo de aplicación	No determinado
Aspectos que evalúa	Intensidad de ansiedad

La Escala de autovaloración de la ansiedad comprende un cuestionario de 20 informes o relatos, cada uno referido a manifestaciones características de ansiedad, como síntoma o signo. El conjunto abarca una amplia variedad de síntomas de ansiedad, como expresión de trastornos emocionales. Los ítems deben ser valorados por el examinador. Las preguntas deben hacer referencia a un periodo anterior de una semana. Las palabras utilizadas en el cuestionario de la escala han sido escogidas para hacerles accesibles a la gran mayoría de los sujetos evaluados, empleando su propio lenguaje.

Validez

Zung (1965) realizó la validación de las escalas de ansiedad y depresión (EAMD y EAA) en una muestra de pacientes diagnosticados con trastornos de ansiedad, depresión y otros relacionados a la personalidad en el Hospital Psiquiátrico de Duke. Los diagnósticos fueron establecidos por especialistas clínicos, lo que se evidenció fueron puntajes estandarizados en escalas. Previa aplicación de las dos escalas, se pudo distinguir una elevada relación entre los puntajes hallados. Además, entre otras evaluaciones corregidas se encontraron diferencias significantes con relación a edad, ingresos económicos y nivel académico.

En el contexto peruano, Astocondor (2001) llevó a cabo la adaptación y validez de la Escala de Ansiedad de Zung a través de la utilización del criterio de jueces mediante el coeficiente V de Aiken, hallando valores fluctuantes entre 0,8 y 1.

Confiabilidad

De acuerdo con Zung (1965), esta escala de ansiedad cuenta con una fiabilidad significativa de consistencia interna. Por su parte, Villanueva y Ugarte (2017) refieren que se utilizó el método de Coeficiente de alfa de Cronbach, mediante el cual se concluyó que la Escala de Ansiedad de Zung cuenta con ítems con un valor politómico, además de tener un coeficiente de fiabilidad de 0,082.

En Perú, Ching (2016) se dedicó a investigar las propiedades psicométricas de la escala mencionada mediante un estudio remoto, en el cual identificó que la confiabilidad de la escala es de 0,976.

4.4 Procedimiento de recolección

Antes de comenzar con la recolección de datos se solicitó la autorización al director de la Escuela Académico Profesional de Psicología a fin de aplicar los instrumentos a los estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología. Se explicó el objetivo y la intención de la investigación; asimismo, con el compromiso del investigador de velar y proteger la identidad de los estudiantes, se tomó en cuenta el consentimiento informado mediante el cual los participantes decidieron participar o no de la investigación. Una vez aceptada la participación, los estudiantes procedieron a completar los datos solicitados, los cuales no incluían apellidos, nombres ni número de DNI. En todo momento se veló por el bienestar y la integridad de los participantes. Finalmente, se verificó la información recabada de cada uno de los cuestionarios, eliminando aquellos inconclusos y también los que contenían doble respuesta. El proceso de recolección de datos se inició el 6 de septiembre de 2023 y culminó el 21 de septiembre de 2023.

4.5 Análisis de datos

Se utilizó el instrumento SPSS versión 26 para el procesamiento y análisis de la información, luego se interpretaron los resultados. Se empleó estadística descriptiva: para las variables de tipo cuantitativo, se realizaron medidas de tendencia central, desviación estándar, media, mediana, moda, máximos y mínimos; para las variables de tipo cualitativo, se trabajaron frecuencias y porcentajes. Finalmente, para el análisis inferencial de las variables del estudio se utilizó la prueba rho de Spearman, con un nivel de significancia de $p < 0,05$.

4.6 Aspectos éticos

Antes de comenzar con la recolección de datos se envió el proyecto al Comité Institucional de Ética en Investigación de la Facultad de Humanidades a fin de efectuar la evaluación y aprobación. El estudio de investigación fue aprobado el 31 de agosto de 2023 por el mencionado comité (anexo 7). Asimismo, se solicitó el permiso respectivo al director de la E. A. P. de Psicología para la recopilación de información (anexo 6). Por otra parte, antes de iniciar con el proceso de recolección de datos se pidió a los estudiantes firmar el consentimiento informado (anexo 5). De igual forma, se les aclaró que podrían no aceptar participar del estudio o abandonar el proceso en cualquier momento si es que así lo decidiesen. Es importante resaltar que la identidad de los participantes se mantuvo en total confidencialidad durante todo el proceso de investigación.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

En el presente capítulo, se realizará la presentación del análisis de los datos recolectados, comenzando con los datos generales. Luego se continuará con los análisis descriptivos y correlacionales, y se finalizará con otros análisis complementarios.

5.1 Datos generales

La muestra de la presente investigación estuvo conformada por 154 estudiantes de primer ciclo de Psicología de la Universidad Continental, sede Huancayo, cuyas edades fueron entre 16 y 42 años, con una media de 19,32 y una desviación estándar de 3,21. Del total, el 46,8 % (72) fueron de sexo masculino y el 53,2 % (82) de sexo femenino.

Con relación a la pregunta ¿usted trabaja y estudia o se dedica exclusivamente a estudiar?, el 42,2 % (65 estudiantes) mencionó que trabaja y estudia, mientras que el 57,8 % (89 estudiantes) señaló que se dedica exclusivamente a estudiar.

Respecto a ¿cómo considera usted que fue su adaptación al sistema educativo universitario?, el 46,1 % (71 estudiantes) manifestó que fue sencilla, el 39 % (60 estudiantes) señaló que fue complicada y el 14,9 % (23 estudiantes) refirió que aún no logra adaptarse.

Tabla 5

Preguntas generales respecto a la salud mental

Preguntas generales	Sí		No		
	n	%	n	%	
En los últimos 3 meses, ¿ha tenido usted dificultades de consideración que hayan afectado su salud mental en alguno de los siguientes aspectos de su vida?	Aspecto socioafectivo	37	24	117	76
	Aspecto familiar	54	35,1	100	64,9
	Aspecto físico (salud)	45	29,2	109	70,8
	Aspecto laboral	28	18,2	126	81,8
	Aspecto económico	44	28,6	110	71,4
	Aspecto académico	46	29,9	108	70,1
Ninguno	18	11,7	136	88,3	

En la Tabla 5 se evidencian los resultados con relación a la existencia de dificultades que hayan afectado la salud mental de los participantes en los últimos 3 meses en seis aspectos específicos de su vida. Del total de encuestados, el 35,1 % (54 estudiantes) manifestó haber tenido dificultades de consideración en el ámbito familiar, el 29,9 % (46 estudiantes) en el aspecto académico, el 29,2 % (45 estudiantes) en el ámbito de la salud, el 28,6 % (44 estudiantes) en el aspecto económico, el 24 % (37 estudiantes) en el ámbito socioafectivo y el 18,2 % (28 estudiantes) en el aspecto laboral. Además, cabe mencionar que el 88,3 % (136 estudiantes) refirió haber tenido complicaciones en al menos uno de los seis aspectos ya mencionados, mientras que el 11,7 % (18 estudiantes) indicó no haber tenido ningún tipo de dificultad en ningún ámbito de su vida.

5.2 Análisis descriptivo

5.2.1 Variable creencias irracionales

Tabla 6

Variable creencias irracionales según categoría

Categoría	n	%
Altamente racional	5	3,2
Racional	30	19,5
Tendencia racional	32	20,8
Tendencia irracional	29	18,8
Irracional	34	22,1
Altamente irracional	24	15,6

En la Tabla 6 se observa que el 19,5 % (30 estudiantes) se ubica en la categoría racional, mientras que un 3,2 % (5 estudiantes) está dentro de la categoría altamente racional. Por otra parte, el 40,9 % (63 estudiantes) pertenece a la categoría irracional o posee una tendencia irracional, y el 15,6 % (24 estudiantes) se encuentra en la categoría altamente irracional.

Tabla 7*Variable creencias irracionales según dimensiones*

Creencias irracionales (Dimensiones)	Racional		Tendencia racional		Tendencia irracional		Irracional	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Necesidad de aprobación	50	32,5	23	14,9	35	22,7	46	29,9
Perfeccionismo	10	6,5	31	20,1	26	16,9	87	56,5
Condenación	26	16,9	29	18,8	31	20,1	68	44,2
Catastrofismo	23	14,9	34	22,1	40	26,0	57	37,0
Incontrolabilidad	13	8,4	57	37,0	32	20,8	52	33,8
Influencia del pasado	41	26,6	19	12,3	24	15,6	70	45,5

La Tabla 7 evidencia los resultados dimensionales de la variable creencias irracionales. En cuanto a la dimensión necesidad de aprobación, se distingue que el 29,9 % (46 estudiantes) tiene una necesidad irracional de aprobación, el 22,7 % (35 estudiantes) una tendencia irracional y menos del 50 % una categoría o tendencia racional. Con relación a la dimensión perfeccionismo, se distingue que el 73,4 % (113 estudiantes) posee una tendencia irracional o pertenece directamente a la categoría irracional. Respecto a la dimensión condenación, la categoría con mayor cantidad de sujetos ubicados dentro de la misma fue la irracional, con un 44,2 % (68 estudiantes), mientras que la categoría con el menor porcentaje fue la racional, con 16,9 % (26 estudiantes). Asimismo, dentro de la dimensión catastrofismo, la categoría con mayor porcentaje fue la irracional, con un 37 % (57 estudiantes); menos del 50 % se ubicó dentro de la categoría racional o tendencia racional. En lo que se refiere a la dimensión incontrolabilidad, el 33,8 % (52 estudiantes) se encuentra dentro de la categoría irracional y el 20,8 % (32 estudiantes) posee una tendencia irracional, mientras que el 45,4 % (70 estudiantes) restante pertenece a la categoría racional o tiene una tendencia hacia lo racional. Finalmente, dentro de la dimensión influencia del pasado, el 61,1 %

(94 estudiantes) se caracteriza por ser irracional o poseer una tendencia irracional, en tanto que el 12,3 % (19 estudiantes) tiende hacia lo racional y el 26,6 % (41 estudiantes) se ubica en la categoría racional.

Tabla 8

Creencias irracionales y edad

		Creencias irracionales (categorías)												Total	
		Altamente racional		Racional		Tendencia racional		Tendencia irracional		Irracional		Altamente irracional			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rangos de edad	De 16 a 20	5	100	26	86,7	25	78,1	21	72,4	25	73,5	15	65,2	117	76,5
	De 21 a 42	0	0	4	13,3	7	21,9	8	27,6	9	26,5	8	34,8	36	23,5
Total		5	100	30	100	32	100	29	100	34	100	23	100	153	100

Al cruzar las variables creencias irracionales y edad (categorizada en 2 rangos) se encontró que el 100 % (5 estudiantes) de encuestados en la categoría altamente racional tiene entre 16 y 20 años de edad. Asimismo, el 86,7 % (26 estudiantes) categorizados como racionales pertenecen al mismo rango de edad, mientras que el 78,1 % (25 estudiantes) con tendencia racional también se ubica en el rango de edad entre 16 y 20 años.

Tabla 9

Creencias irracionales y dificultades que afectaron la salud mental

		En los últimos 3 meses, ¿ha tenido usted dificultades de consideración que hayan afectado su salud mental en el aspecto familiar de su vida?													
		Creencias irracionales (Categorías)												Total	
		Altamente racional		Racional		Tendencia racional		Tendencia irracional		Irracional		Altamente irracional			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
En los últimos 3...	Sí	2	40	8	26,7	11	34,4	8	27,6	13	38,2	11	47,8	53	34,6
	No	3	60	22	73,3	21	65,6	21	72,4	21	61,8	12	52,2	100	65,4
Total		5	100	30	100	32	100	29	100	34	100	23	100	153	100

Al cruzar las variables creencias irracionales y ‘En los últimos 3 meses, ¿ha tenido usted dificultades de consideración que hayan afectado su salud mental en el aspecto familiar de su vida?’ se encontró que el 73,3 % (22 estudiantes) dentro de la categoría racional no presentó problemas de consideración en el ámbito familiar; asimismo, el 65,6 % (21 estudiantes) con tendencia racional tampoco tuvo dificultades en el mencionado aspecto de su vida.

Tabla 10

Creencias irracionales y adaptación al sistema educativo universitario

		¿Cómo considera usted que fue su adaptación al sistema educativo universitario?													
		Creencias irracionales (Categorías)												Total	
		Altamente racional		Racional		Tendencia racional		Tendencia irracional		Irracional		Altamente irracional		n	%
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
	Sencilla	3	60	16	53.3	20	62.5	16	55.2	9	26.5	7	30.4	71	46.4
¿Cómo consideraría...	Complicada	1	20	10	33.3	11	34.4	11	37.9	17	50	9	39.1	59	38.6
	Aun no me adapto	1	20	4	13.3	1	3.1	2	6.9	8	23.5	7	30.4	23	15
Total		5	100	30	100	32	100	29	100	34	100	23	100	153	100

Al cruzar las variables creencias irracionales y ‘¿Cómo considera usted que fue su adaptación al sistema educativo universitario?’ se encontró que al 53,3 % (16 estudiantes) de encuestados ubicados en la categoría racional les fue sencillo adaptarse al sistema universitario, mientras que la adaptación del 62,5 % (20 estudiantes) con tendencia irracional fue complicada. Por otra parte, el 50 % (17 estudiantes) dentro de la categoría irracional refirió que su adaptación al sistema universitario fue complicada.

Tabla 11*Creencias irracionales y sexo*

Sexo	Creencias irracionales (Categorías)													
	Altamente racional		Racional		Tendencia racional		Tendencia irracional		Irracional		Altamente irracional		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Masculino	2	40	11	36,7	15	46,9	16	55,2	16	47,1	12	52,2	72	47,1
Femenino	3	60	19	63,3	17	53,1	13	44,8	18	52,9	11	47,8	81	52,9
Total	5	100	30	100	32	100	29	100	34	100	23	100	153	100

Al cruzar las variables creencias irracionales y sexo se encontró que el 63,3 % (19 estudiantes) dentro de la categoría racional fue de sexo femenino y el 53,1 % (17 estudiantes) con tendencia racional también correspondían al mismo sexo. Por otro lado, el 55,2 % (16 estudiantes) con tendencia irracional fue de sexo masculino.

5.2.2 Variable ansiedad

Tabla 12*Variable ansiedad según nivel*

Nivel de ansiedad	n	%
No hay ansiedad presente	90	58,4
Presencia de ansiedad mínima o moderada	56	36,4
Presencia de ansiedad marcada o severa	8	5,2

En la Tabla 12 se evidenciaron los niveles de ansiedad. El 58,4% (90 estudiantes) no presentó ansiedad, el 36,4 % (56 estudiantes) tuvo un nivel de ansiedad mínimo o moderado y el 5,2 % (8 estudiantes) presentó una ansiedad marcada o severa.

Tabla 13*Ansiedad y edad*

	Ansiedad (Niveles)								
	No hay ansiedad		Ansiedad mínima o moderada		Ansiedad marcada o severa		Total		
	N	%	n	%	n	%	n	%	
Rangos de edad									
De 16 a 20	68	76,4	43	76,8	6	75	117	76,5	
De 21 a 42	21	23,6	13	23,2	2	25	36	23,5	
Total	89	100	56	100	8	100	153	100	

Al cruzar las variables ansiedad y edad (categorizada en 2 rangos) se encontró que el 76,8 % (43 estudiantes) con una ansiedad mínima o moderada está ubicado en el rango de 16 a 20 años; asimismo, el 75 % (6 estudiantes) con presencia de ansiedad marcada o severa también se ubica en el rango de 16 a 20 años.

Tabla 14*Ansiedad y dedicación a trabajo o estudio*

¿Usted trabaja y estudia o se dedica exclusivamente a estudiar?								
	Ansiedad (Niveles)							
	No hay ansiedad		Ansiedad mínima o moderada		Ansiedad marcada o severa		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Trabaja y estudia	35	39,3	27	48,2	3	37,5	65	42,5
Solo estudia	54	60,7	29	51,8	5	62,5	88	57,5
Total	89	100	56	100	8	100	153	100

Al cruzar las variables ansiedad y ‘¿Usted trabaja y estudia o se dedica exclusivamente a estudiar?’ se encontró que el 60,7 % (54 estudiantes) que no presenta ansiedad se dedica exclusivamente a estudiar; sin embargo, el 48,2 % (27 estudiantes) que presenta una ansiedad mínima o moderada se dedica a trabajar además de estudiar.

Tabla 15

Ansiedad y adaptación al sistema educativo universitario

¿Cómo considera usted que fue su adaptación al sistema educativo universitario?									
¿Cómo considera usted que fue su...	Ansiedad (Niveles)								Total
	No hay ansiedad		Ansiedad mínima o moderada		Ansiedad marcada o severa				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sencilla	52	58,4	16	28,6	3	37,5	71	46,4	
Complicada	30	33,7	27	48,2	2	25	59	38,6	
Aun no me adapto	7	7,9	13	23,2	3	37,5	23	15	
Total	89	100	56	100	8	100	153	100	

Al cruzar las variables ansiedad y ‘¿Cómo considera usted que fue su adaptación al sistema educativo universitario?’ se encontró que el 58,4 % (52 estudiantes) que no presentó ansiedad se adaptó sencillamente al sistema educativo universitario, mientras que el 71,4 % (40 estudiantes) con un nivel de ansiedad mínimo o moderado aún no logra adaptarse o su adaptación fue complicada.

Tabla 16*Ansiedad y dificultades que afectan la salud mental en los últimos 3 meses*

Ansiedad y ‘En los últimos 3 meses, ¿ha tenido usted dificultades de consideración que hayan afectado su salud mental en el aspecto familiar de su vida?’									
Ansiedad (Niveles)									
En los últimos 3...	No hay ansiedad		Ansiedad mínima o moderada		Ansiedad marcada o severa		Total		
	N	%	n	%	n	%	n	%	
	Sí	25	28,1	23	41,1	5	62,5	53	34,6
No	64	71,9	33	58,9	3	37,5	100	65,4	
Total	89	100	56	100	8	100	153	100	

Al cruzar las variables ansiedad y ‘En los últimos 3 meses, ¿ha tenido usted dificultades de consideración que hayan afectado su salud mental en el aspecto familiar de su vida?’ se encontró que el 71,9 % de estudiantes que no presentó ansiedad tampoco tuvo problemas en el aspecto familiar de su vida. Por otro lado, el 62,5 % con una ansiedad marcada o severa tuvo dificultades en el ámbito familiar que afectaron su salud mental.

5.3 Análisis correlacional de las variables creencias irracionales y ansiedad

Luego de realizar los análisis correspondientes de las pruebas de distribución normal, se realizó el análisis de correlación mediante el rho de Spearman a fin de determinar la existencia o no de relación entre las variables del estudio. Dicha prueba permite mantener o rechazar la hipótesis estadística de correlación.

Ho: $p=0$ (no existe relación entre la variable 1 y la variable 2)

Hi: $p \neq 0$ (existe relación entre la variable 1 y la variable 2)

Se rechaza la hipótesis nula de no existencia de relación entre las variables y se asume la correlación entre los valores en mención.

Tabla 17*Análisis correlacional entre variable creencias irracionales y ansiedad*

Variable 01	Variable 02	Coefficiente	p valor
Creencias irracionales	Ansiedad	,412**	0,000

** . Prueba rho de Spearman (Sig. Bil. 0,01).

Se realizó el análisis correlacional entre las variables creencias irracionales y ansiedad, en el cual se obtuvo una relación estadísticamente significativa positiva con un coeficiente de ,412 y con un p valor de ,000.

Tabla 18*Dimensiones de creencias irracionales y ansiedad*

Dimensiones	Variable	Coefficiente	p valor
Necesidad de aprobación		,360**	0,000
Perfeccionismo		,201*	0,013
Condenación	Ansiedad	,205*	0,011
Catastrofismo		,311**	0,000
Incontrolabilidad		,096	0,239
Influencia del pasado		,300**	0,000

** Prueba rho de Spearman (Sig. Bil. 0,01).

* Prueba rho de Spearman (Sig. Bil. 0,05).

Se efectuó el análisis correlacional entre las dimensiones de la variable creencias irracionales y la variable ansiedad, encontrando que existe una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión necesidad de aprobación y la ansiedad ($\rho=,360$; $p<0,01$); así también, se halló una relación positiva estadísticamente significativa entre las dimensiones perfeccionismo y ansiedad ($\rho=,201$; $p<0,05$), condenación y ansiedad ($\rho=,205$; $p<0,05$), catastrofismo y ansiedad ($\rho=,311$; $p<0,01$), e influencia del pasado y ansiedad ($\rho=,300$; $p<0,01$). Sin embargo, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la dimensión incontrolabilidad y ansiedad ($\rho=,096$; $p>0,01$).

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

Respecto al nivel de creencias irracionales, en el presente estudio se encontró que más de la mitad de la muestra consultada se ubica en la categoría irracional, algunos con una tendencia marcada y otros catalogados como “altamente irracionales”, con porcentajes similares entre sí. Machacuay y Rodríguez (2021), en su estudio realizado en un instituto privado de la ciudad de Huancayo, encontraron algo semejante, hallaron niveles promedio, altos y muy altos en el 50 % de su muestra, la cual estuvo conformada por 91 sujetos. Sin embargo, esto difiere con lo hallado por Carrasco y Ventura (2020), quienes llevaron a cabo su investigación en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología y no evidenciaron creencias irracionales en los individuos evaluados, concluyendo que no existe una distorsión de la realidad en la gran mayoría de estudiantes, lo cual les permite vivir su día a día de manera objetiva. Por su parte, Ranilla (2023), en su investigación efectuada en estudiantes de Psicología de una universidad de la ciudad de Lima, encontró que los participantes se ubican dentro del promedio, empero, evidenció un alto grado de prevalencia en algunos de los tipos de creencias irracionales.

Las creencias irracionales se originan a raíz de pensamientos distorsionados. Este tipo de pensamientos no mantienen una relación objetiva con la realidad. Dentro del contexto universitario, en el cual se enmarca el presente estudio, se puede afirmar que estas creencias surgen como respuesta a las demandas que los estudiantes tienen basados en sucesos que ocurren en su vida diaria. El hecho de que los universitarios presenten creencias irracionales implica relaciones interpersonales dificultosas, complicaciones en la toma de decisiones y ausencia de metas personales. De acuerdo con Ellis y Lega (1993), las creencias irracionales engloban conductas, emociones y

pensamientos desadaptativos con resultados autodestructivos y disfuncionales que influyen desfavorablemente en el bienestar y la felicidad de la persona. Los seres humanos forman sus propias percepciones e interpretan la realidad a su manera, basados en los estímulos que reciben. Lo ideal es que a raíz de esta percepción se formen creencias lógicas, comprobables y flexibles, para de esta forma conducir al individuo a la manifestación de conductas emocionalmente adaptativas. Sin embargo, a raíz de percepciones e interpretaciones erráticas se desatan emociones rígidas, carentes de sentido e indemostrables que generan repercusiones desfavorables en el aspecto conativo y afectivo de la persona, las cuales se traducen en situaciones inquietantes a nivel psicológico, relaciones interpersonales disfuncionales y el deterioro o desgaste de la salud mental, según afirman Pilco, Villacrés y Lozada (2023). Por su parte, Riso (2009) sostiene que las ideas o creencias irracionales provocan perturbaciones a nivel emocional, siendo la ansiedad una de ellas. Dicho trastorno mental es el que mayor afección genera en la población, representando una de las más significativas causas de discapacidad.

Con relación a los niveles de ansiedad, se evidenciaron niveles moderados y severos en porcentajes considerables. Estos resultados concuerdan con lo encontrado por Contreras y Eduardo (2022), quienes desarrollaron su investigación con estudiantes de Psicología del primer al tercer ciclo. Por su parte, Abadía (2020) halló un nivel promedio de ansiedad estado, con tendencia a incrementarse, en estudiantes de Psicología, mientras que Capcha, Ccente y Chávez (2021), luego de una exhaustiva revisión de la literatura, llegaron a la conclusión de que la ansiedad es un trastorno muy frecuente en estudiantes universitarios, tanto en aquellos que están comenzando la universidad como en los que ya la están culminando.

Desde el punto de vista del autor del presente estudio, la ansiedad dentro del entorno educativo universitario es una realidad y los estudiantes la experimentan más allá de la carrera que estén estudiando o el semestre en el que se encuentren. Para aquellos que recién comienzan con la vida universitaria es complicado ya que deben atravesar un proceso de adaptación, para los que se encuentran en semestres más avanzados es igual de complicado ya que la cantidad de tareas y actividades van en aumento, así como la dificultad de las mismas. En los primeros semestres universitarios influyen diversos factores como la infraestructura, el personal docente y administrativo, la familia, el estilo de vida, la cultura, la personalidad, la motivación, el nivel socioeconómico, las expectativas, la escolaridad previa y los cuestionamientos relacionados con la carrera elegida. Todos estos factores hacen que los primeros meses dentro de la universidad se tornen críticos, según Oviedo y Morón (2008). En ese mismo sentido, Ayuso (citado en Altamirano, 2020) mencionó que el nivel de exigencia de los docentes, la sobrecarga de quehaceres, el poco tiempo brindado para la ejecución de tareas, las participaciones y las exposiciones en clase son algunos de los elementos que incrementan los niveles de ansiedad. Aunque el estudiante presente una buena disposición se pueden presentar dificultades relacionadas al ritmo de estudio, incomodidad social, presión por la carga académica o dudas vocacionales, las cuales conducen a generar manifestaciones sintomatológicas asociadas a la ansiedad, generando conflictos emocionales y físicos que ponen en riesgo la salud física y mental de los estudiantes (Woolfolk, 1999; Perinat, 2004).

Como se mencionó anteriormente, el objetivo general del presente estudio fue determinar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad. Los resultados evidenciaron una relación positiva. Resultados similares fueron encontrados por Hernández y Bartra (2021), quienes realizaron su investigación en estudiantes de

Psicología de una universidad chiclayana y concluyeron que mientras mayor prevalencia de creencias irracionales exista en las personas, estas se mantendrán dispuestas y vigilantes, lo que implicará generar o acrecentar sus niveles de ansiedad. Por su parte, García (2014), en su investigación realizada en estudiantes de una universidad nacional de Tarapoto, halló una asociación entre ansiedad (estado y rasgo) y creencias irracionales, al igual que Oliva y Sánchez (2016), quienes desarrollaron su investigación con estudiantes de Psicología de una universidad trujillana. Asimismo, Llallico (2021) evidenció una relación positiva entre ansiedad social y creencias irracionales en estudiantes de primer ciclo, llegando a la conclusión de que a mayor existencia de creencias irracionales, mayor ansiedad social presentarán los estudiantes.

Lo expuesto responde teóricamente a lo mencionado por Calvete y Cardeñoso (1999), quienes explicaron que las creencias irracionales hacen experimentar emociones inadecuadas, generando trastornos como depresión y ansiedad. La mayoría de las creencias irracionales son un medio para desencadenar trastornos mentales que afectan el comportamiento, el estado de ánimo y el pensamiento. La presencia de negatividad al momento de pensar o actuar obstaculiza el poder tener una vida plena y afecta el desarrollo óptimo de las emociones humanas (Gallardo y Hernández, 2023). Los pensamientos distorsionados, la incertidumbre y las dudas excesivas sobre el futuro hacen que las personas sientan una inminente frustración Suárez (2018). Asimismo, Tamayo (2019) refiere que las creencias irracionales conducen a vivir experiencias asociadas al dolor, disconformidad y dolor psíquico, provocando emociones impropias que, a su vez, incitan a los individuos a manifestar conductas inapropiadas que perjudican sus intereses, entorpeciendo su autorrealización.

Por otra parte, el primer objetivo específico de esta investigación fue determinar si existe relación o no entre la creencia irracional ‘necesidad de aprobación’

y la variable ansiedad. Los resultados evidenciaron una relación positiva entre ambos constructos, lo que indicaría que a mayor presencia de pensamientos como “debo ser aceptado por todo el mundo” o “todos aquellos que me rodean deben quererme”, los estudiantes presentarán mayores niveles de ansiedad. Este hallazgo coincide con lo encontrado por Llallico (2021), quien en su investigación también puso en evidencia una relación positiva media estadísticamente significativa, la necesidad absurda que poseen los estudiantes de ser queridos y/o aprobados por las personas que los rodean intensifican los niveles de ansiedad al no lograr su cometido, es decir, les genera incomodidad el hecho de no agradales a todo el mundo, lo que evidentemente es algo imposible.

Asimismo, al momento de correlacionar la dimensión ‘perfeccionismo’ con la ansiedad también se encontró una relación positiva. Esto se traduce en que, a mayor cantidad de pensamientos relacionados a “tengo que ser el mejor en todo lo que haga”, mayores niveles de ansiedad se evidenciarán en los estudiantes. Esta información guarda relación con lo hallado por Velásquez (2002), quien evidenció una correlación significativa entre la creencia irracional ‘perfeccionismo y competitividad’ con la ansiedad. Este autor refirió que los estudiantes, al representar ideas que no guardan ningún tipo de relación con la realidad, es decir, pensamientos negativos, se autosabotean y anticipan un mal desempeño. Esta creencia se manifiesta en distintos ámbitos de la vida, pero en un contexto educativo o académico se pone en evidencia al momento de buscar destacar en todas las actividades que se realizan y al tratar de obtener las calificaciones más altas. Si bien no tendría que haber problema con dichas acciones, sí se complica la situación cuando el estudiante se cataloga como “inútil” o “fracasado” ante el más mínimo error que le impide alcanzar la perfección, generando de esta forma desconfianza, baja autoestima, estrés y ansiedad.

De igual forma, al correlacionar la dimensión ‘condenación’ con la variable ansiedad se encontró una relación positiva, a diferencia de lo hallado por Kuba (2017), quien encontró una correlación baja, lo cual indica que las respuestas ansiosas de aquella población no responden a la acción o activación de la creencia irracional ‘condenación’, aunque la autora de la investigación mencionada atribuye la correlación baja al hecho de haber realizado el estudio en población denominada no clínica. Sin embargo, Fernández et al. (2010) encontraron una correlación significativamente positiva entre los constructos en cuestión.

En cuanto al tercer objetivo específico, se realizó la correlación entre la creencia irracional ‘catastrofismo’ y ansiedad, encontrando una correlación positiva, similar a lo expuesto por Llallico (2021), quien encontró una correlación positiva media entre ansiedad e ‘idea de catástrofe’, lo que hace suponer que a mayor presencia de conceptos tales como “que los hechos no sucedan como esperamos es terrible” o “¿por qué las catástrofes me persiguen?”, más altas serán las probabilidades de manifestar sintomatología ansiosa, según Guzmán (2009). además de provocar ansiedad este tipo de pensamientos también generan estrés, asimismo, impactan de manera negativa en la adaptación de los estudiantes, ya que sus niveles de ansiedad se incrementarían al interpretar situaciones o exigencias de la universidad como muy complejas e imposibles de afrontar.

A continuación, se buscó determinar la correlación entre la dimensión ‘incontrolabilidad’ y la variable ansiedad. No se encontró relación alguna entre estos constructos, lo que concuerda con los resultados obtenidos por Rasco y Suárez (2017) y Velásquez (2002). Cabe destacar que el último investigador mencionado no encontró correlación entre ‘incontrolabilidad’ con ansiedad estado ni ansiedad rasgo, lo que evidencia que aquellos estudiantes que consideran que su infelicidad es generada por

factores externos no necesariamente experimentan algún tipo de ansiedad. De esta forma, se asume que existen otros factores a los que se les atribuye la infelicidad, como complicaciones en las relaciones interpersonales, insatisfacción personal, etc. De la misma manera, Esparza y Rodríguez (2009) refieren que la infelicidad conduce a la depresión, mas no a padecer de ansiedad.

Asimismo, se hizo la correlación entre la creencia ‘influencia del pasado’ y la ansiedad, de la cual se obtuvo una relación positiva, al igual que lo encontrado por Kuba (2017). Se evidencia entonces que a mayor presencia de pensamientos relacionados al hecho de que sucesos ocurridos en el pasado tendrán injerencia en sucesos próximos o futuros, los estudiantes experimentarán niveles moderados o altos de ansiedad. Lo mencionado coincide teóricamente con lo señalado por Stein y Hollander (2010), quienes sostienen que una situación del pasado puede estimular la evocación de recuerdos que, a su vez, provocan malestar y tensión. Esto se debe a que el sujeto, al experimentar algún suceso parecido, dinamiza su esquema cognitivo aprendido con anterioridad.

Finalmente, en la presente investigación se encontró que las creencias irracionales de mayor prevalencia se hallaron en la dimensión “perfeccionismo”, seguida de las dimensiones “influencia del pasado” y “condenación” (con porcentajes bastante cercanos entre estas dos últimas). Al respecto, Rasco y Suárez (2017) evidenciaron que la mayoría de estudiantes se caracteriza por manifestar las creencias irracionales de “incontrolabilidad” y “catastrofismo”, mientras que Kuba (2017) halló que la creencia de mayor prevalencia es: “si algo puede ser peligroso, la persona debería sentirse terriblemente inquieta por ello, debería pensar en la posibilidad de que esto ocurra”. Esta creencia corresponde a la número 6, de acuerdo con la categorización de Ellis (2006), y a la dimensión “catastrofismo”, en términos del

presente estudio. Así, se observa que existe una coincidencia entre ambos estudios realizados en la ciudad capital, con relación a la prevalencia de las creencias irracionales de “incontrolabilidad” y “catastrofismo”, lo cual dista de lo hallado en la presente investigación. Incluso, se podría decir que lo hallado es totalmente opuesto, ya que estas dos creencias irracionales son las de menor prevalencia luego de la creencia “necesidad de aprobación”.

Una de las razones que permite explicar este fenómeno guarda relación con la génesis de los pensamientos irracionales, los cuales surgen de suposiciones no corroboradas por el sujeto (Ellis, 1991; Dryden, 2008) y se manifiestan en forma de necesidades o exigencias, con términos tales como “tengo que”, “debería” y “necesito”, según Chang y Bridewell (1998). En el mismo sentido, Maslow (1943) propuso una jerarquía de las necesidades humanas, conocida como la pirámide de Maslow, en la que establece cinco niveles, los cuatro primeros agrupados y denominados como “primordiales”, mientras que el quinto corresponde a la “necesidad de ser” o “autorrealización”. La idea básica de esta escala de necesidades es que, conforme se satisfagan las necesidades primordiales, los seres humanos desarrollan deseos y necesidades de mayor nivel (parte alta de la pirámide), afirman Fernández y Velarde (2018).

Por su parte, Naranjo (2009) refiere que los individuos autorrealizados son aquellos que han conseguido alcanzar su máximo potencial, se sienten a gusto consigo mismos y no tienen ningún tipo de temor de ser ellos mismos, poseen la capacidad de vivir únicamente el presente y no se preocupan por el pasado o por el futuro, además de ser capaces de aceptarse a sí mismos por lo que son. Sin embargo, estas características fueron encontradas en un porcentaje muy bajo en estudiantes universitarios de la ciudad de Huancayo. De acuerdo con Herquinigo (2021), quien

efectuó su investigación en estudiantes de pregrado, más del 50 % tiene un nivel bajo de autorrealización y autoeficacia, lo que significa que la confianza que poseen para hacer frente a las dificultades es moderada, además de no esforzarse en demasía para perseverar a pesar de las complicaciones. También suelen perder el control al afrontar ciertos eventos o incidentes que asumen que no pueden resolver, disponen de estrategias para solventar inconvenientes pero no insisten con firmeza o decisión y tienden a adoptar una actitud negativa y pesimista (Aguilar, 2017).

La diferencia en la prevalencia de las creencias irracionales mencionadas puede deberse a las características propias de la población en la que se realizaron los respectivos estudios. Rasco y Suárez (2017) efectuaron su investigación en una muestra de 318 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, de primero a cuarto año, mientras que Kuba (2017) excluyó, por criterios propios, a estudiantes del primer y quinto año, y desarrolló su estudio en 124 estudiantes de la carrera de Psicología pertenecientes al segundo, tercero y cuarto año. En el caso de la presente investigación, se trabajó con estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología, los cuales se caracterizan por ser parte de un proceso de adaptación con cierto grado de complejidad, pues se encuentran en la transición del sistema educativo del nivel secundaria al nivel superior. Tal y como lo señala Aquino (2017), el proceso de transición inicial de los estudiantes de primer ciclo se percibe como inestable y poco organizado a raíz del contexto altamente variable. El autor hace referencia a las relaciones sociales y a los horarios de clase. Lo dicho es corroborado por Aparco y Aparicio (2023), quienes en su estudio encontraron que los estudiantes de primer semestre de una universidad privada de Huancayo presentaron un nivel de adaptación bajo respecto a la vida universitaria.

CONCLUSIONES

1. Existe una correlación positiva estadísticamente significativa entre creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de la ciudad de Huancayo, siendo el valor de correlación ,412 y $p=,000<0,01$; es decir, a mayor cantidad de creencias irracionales más elevados serán los niveles de ansiedad. Los pensamientos tienen un rol determinante en el bienestar psicológico de los seres humanos, queda claro que un estilo de vida dentro del cual existan creencias o pensamientos irracionales llevará a experimentar malestar psicológico, el cual se traduce en sintomatología ansiosa.
2. Del igual modo, hay una correlación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión ‘necesidad de aprobación’ y la variable ansiedad, siendo el valor de correlación ,360 y $p=,000<0,01$. Por esta razón, la necesidad extrema de los estudiantes por ser ‘aprobados’ o ‘amados’ por aquellas personas consideradas como importantes dentro de su entorno incrementará indirectamente sus niveles de ansiedad, ya que lo que en realidad puede provocar un cuadro de ansiedad es el hecho de no conseguir la aprobación que se busca.
3. Asimismo, se identificó una correlación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión ‘perfeccionismo’ y la variable ansiedad, siendo el valor de correlación ,201 y $p=,013<0,01$. El perfeccionismo implica ser una persona extremadamente competente, además de poseer la capacidad de lograr absolutamente todo lo que uno se propone. Un tropiezo para aquellos estudiantes con pensamientos de este tipo significa un completo fracaso.
4. También existe una correlación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión ‘condenación’ y la variable ansiedad, siendo el valor de correlación ,205 y $p=,011<0,01$. El rencor irracional que manifiestan algunos estudiantes hacia

aquellos individuos que actúan como no ‘deberían’ los lleva a experimentar sentimientos negativos al no poder comprender que los seres humanos cometen equivocaciones debido a que están sumidos en situaciones emocionales complejas de las cuales no pueden salir. Al no comprender esto desarrollan un odio irracional y solo buscan que las personas ‘malvadas’ sean castigadas.

5. Igualmente, se encontró una correlación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión ‘catastrofismo’ y la variable ansiedad, siendo el valor de correlación ,311 y $p=,000<0,01$. Los pensamientos negativos generan emociones negativas. Para los estudiantes, el hecho de pensar que todo lo que hacen les va a salir mal, o esperar siempre lo peor en todo lo que hacen, es algo que evidentemente va a generar un malestar emocional.
6. Hay una correlación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión ‘influencia del pasado’ y la variable ansiedad, siendo el valor de correlación ,300 y $p=,000<0,01$. En otras palabras, los estudiantes entienden que todo aquello que les ha ocurrido en el pasado va a seguir afectándolos por siempre. Pensar de esta forma hace que sus niveles de ansiedad se eleven, generando sintomatología relacionada a este trastorno.
7. Finalmente, y a diferencia de las anteriores, no existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión ‘incontrolabilidad’ y la variable ansiedad, siendo el valor de correlación ,096 y $p=,239>0,01$. Los estudiantes consideran que la desgracia o malestar que puedan llegar a experimentar guarda relación con circunstancias externas; es decir, ellos creen no poseer la capacidad para poder controlar sus propias emociones. Sin embargo, con base en los resultados obtenidos, se puede aseverar que esto no los conduce a desarrollar ansiedad, pero sí podría llevarlos a desarrollar otro tipo de afección.

RECOMENDACIONES

1. Diseñar y desarrollar programas de intervención y prevención a través de campañas de salud mental y fortalecimiento de habilidades sociales y personales como autonomía, control emocional, tolerancia a la soledad, entre otras, a fin de brindar a los estudiantes de las instituciones educativas superiores herramientas para desarrollar una adecuada estabilidad emocional y una percepción idónea de la realidad, se recomienda
2. Organizar talleres y charlas grupales sobre temas como autoestima, amor propio, comunicación asertiva, dependencia emocional y creencias irracionales, además de identificar casos para su inmediata intervención. Estas acciones deben estar a cargo de los psicólogos del área de bienestar estudiantil o bienestar universitario de las instituciones educativas superiores
3. Establecer consultorios con especialistas en salud mental en cada facultad, quienes deben estar enfocados en el manejo de la ansiedad y las creencias irracionales. De esta forma se contribuirá con el desarrollo personal de los estudiantes y, a la vez, se propiciará el manejo adecuado de las emociones.
4. Crear políticas de intervención a nivel preventivo a través de un trabajo conjunto entre personal administrativo, catedráticos y estudiantes. Dichas políticas deben abordar los desafíos académicos y los diversos factores de riesgo que tienen injerencia en la salud mental de la población universitaria.
5. Realizar una evaluación psicológica a todos los nuevos ingresantes al inicio de cada periodo académico con la finalidad de detectar problemáticas a nivel mental, las cuales podrían acrecentarse debido al proceso de adaptación que van a atravesar a raíz de los cambios que implica empezar la vida universitaria.

6. Efectuar investigaciones en otras poblaciones para determinar si existen diferencias significativas entre creencias irracionales y ansiedad, tal vez resulte interesante realizar estudios comparativos entre estudiantes de los primeros y últimos ciclos de otras carreras de la Facultad de Humanidades o algunas otras relacionadas a Ciencias de la Salud.
7. Desarrollar más estudios sobre la ansiedad y los diversos tipos de pensamiento relacionados con la irracionalidad. Esto debido a que, al buscar estudios similares, el investigador encontró con sorpresa que se han realizado pocos en el entorno peruano, lo que perjudica la expectativa de que la Psicología obtenga el lugar que merece dentro de los campos de las humanidades y la salud en general.

REFERENCIAS

- Abad, M. (2018). *Diferencias en las creencias irracionales según la condición diagnóstica en un grupo de pacientes que asisten a un servicio de salud mental de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/3921>
- Abadía, G. (2020). *Relación de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental 2019-I* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/9233>
- Aguilar, B. (2017). *Efectos del programa “Yo creo en mí” sobre la percepción de autoeficacia general en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención en una clínica de Lima Metropolitana en el año 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/815>
- Alarcón, R. (1991). *Métodos y diseño de investigación del comportamiento*. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Fondo Editorial.
- Albújar, Z. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios* [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/3854>
- Altamirano, C. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31553>

- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM 5)* (5a ed.). Médica Panamericana.
<https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Anastasi, A. & Urbina, S. (1998). *Tests psicológicos*. Prentice Hall.
- Anicama, J. (2016). *Manual de calificación de Registro de Opiniones Forma-A (Ellis)*. CIPMOC.
- Aparco, E. & Aparicio, G. (2023). *Nivel de adaptación a la vida universitaria en estudiantes de primer semestre de Enfermería de una universidad privada, Huancayo 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Roosevelt]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.uoosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/2066>
- Aquino, J. (2016). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7706>
- Aragón, L., Contreras, O., & Tron, R. (2011). Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 3(1), 43-56. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221799005>
- Arana, I., Hernández, M., & Rodríguez, E. (2014). *Manual para el manejo de pensamientos irracionales*. Universidad de Guadalajara.
<https://www.psicok.es/guias/manejo-pensamientos-irracionales>
- Archbell, K. & Coplan, R. (2021). Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(4), 273-286. <https://doi.org/10.1177/10634266211060079>
- Astocondor, L. (2001). *Estudio exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo*

- de pobladores de comunidades nativas aguarunas* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres].
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barlow, D. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247–1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Bausela, E. (2008). Estrategias para prevenir el bullying en las aulas [Reseña de libro]. *Intervención Psicosocial*, 17(3), 369-370. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179814023011>
- Beck, A. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 47(6), 776-784. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.003>
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 5-37. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=672593>
- Beck, A. & Haigh, E. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. (2014). *Trastorno de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*. Descleé De Brouwer.
- Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y conceptualización*. Gedisa.

- Bisquerra, R. (1989). *Métodos de investigación educativa: guía práctica*. CEAC.
[https://www.academia.edu/34814025/Bisquerra Métodos de investigación educativa?auto=download](https://www.academia.edu/34814025/Bisquerra_Métodos_de_investigación_educativa?auto=download)
- Bojórquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios* [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/2247>
- Caballo, V. (2011). *Manual de evaluación clínica de los trastornos psicológicos*. Pirámide.
- Calvete, E. & Cardeñoso, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: resultados preliminares en el desarrollo de una escala de creencias irracionales abreviada. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 15(2), 179–190.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/30061>
- Cano, A. (1989). *Cognición, emoción y personalidad, un estudio centrado en la ansiedad*. [Tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid].
<https://www.researchgate.net/publication/230577041>
- Capcha, S., Ccente, K., & Chavez, B. (2021). *Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Humanidades en países hispanohablantes en los últimos 5 años* [Trabajo de grado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/12750>
- Carrasco, M. & Ventura, E. (2020). *Creencias irracionales en estudiantes de una escuela profesional de Psicología de una universidad privada de Huancayo 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1957>
- Caso, Y. (2018). *Creencias irracionales y conducta agresiva según género en*

- estudiantes de instituciones educativas públicas en San Juan de Lurigancho*
[Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/30220>
- Chan, H. & Sun, C. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827–841. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516>
- Chang, E. & Bridewell, W. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 137–142.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199802\)54:2<137::AID-JCLP2>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199802)54:2<137::AID-JCLP2>3.0.CO;2-P)
- Chaves, L. & Quiceno, N. (2010). Validación del cuestionario de creencias irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología*, 2(1), 41-56.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865220>
- Ching, M. (2016). *Relación entre clima social familiar y la ansiedad en los estudiantes del I, II, III y IV ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, filial Tumbes, 2015* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/1744>
- Clark, D. & Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée de Brouwer. <https://beckperu.com/wp-content/uploads/2020/04/Terapia-cognitiva-para-trastornos-de-ansiedad-Clark-y-Beck.pdf>
- Contreras, M. & Eduardo, B. (2022). *Relación entre procrastinarian y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022* [Tesis de

- licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/12501>
- Copelo, E. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/11407>
- De Ansorena, A., Cobo, J., & Romero, I. (enero de 1983). El constructo ansiedad en Psicología: una revisión. *Estudios en Psicología*, 4(16), 30-45.
<https://doi.org/10.1080/02109395.1983.10821366>
- Del Toro, A., Gorguet, M., Pérez, Y., & Ramos D. (2011). Estrés académico en estudiantes de Medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN*, 15(1), 17-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368445226003>
- Díaz, I. & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16, 42-50. <http://dx.doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Díaz, S. (2014). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de Medicina de una universidad particular, Chiclayo 2012* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional.
<http://hdl.handle.net/20.500.12423/338>
- Dominguez, S., Bonifacio, M. & Caro, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología*, 6(2), 47-56.
<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/155>
- Dryden, W. (2008). Understanding emotional problems: The REBT perspective (1a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203884546>

- Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. (7a ed.). Desclée de Brouwer.
<https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433005557.pdf>
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. McGraw-Hill.
- Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139-172.
<https://doi.org/10.1007/BF01061227>
- Ellis, A. (2002). *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach* (2a ed.). Springer Publishing Company.
- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. & Abrahms, E. (2005). *Terapia Racional Emotiva*. Pax.
- Ellis, A. & Grieger, R. (2003). *Manual de Terapia Racional – Emotiva* (10a ed.). Desclée De Brouwer.
- Ellis, A. & Lega, L. (1993). Cómo aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Revista de Psicología Conductual*, 1(1), 101-110.
- Ellis, A. & MacLaren, C. (2004). *Las relaciones con los demás: Terapia del comportamiento emotivo racional*. Océano Editorial.
- Ellis, A., Dryden, W. & Cartón, E. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., Grieger, R., & Marañón, A. (1981). *Manual de terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer Publishing Company.

- Esparza, N. & Rodríguez, M. (2009). Factores contextuales del desarrollo infantil y su relación con los estados de ansiedad y depresión. *Diversitas* 5(1).
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67916259005.pdf>
- Fajardo, L., Hoyos, J., & Betancur, A. (2017). *Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una institución de educación superior privada, en el valle de Aburra* [Tesis de licenciatura, Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Bello]. Repositorio Institucional.
<https://repository.uniminuto.edu/xmlui/handle/10656/6031?show=full>
- Farkas, C. (2003). Utilización de estrategias mágicas para el manejo de situaciones estresantes en estudiantes universitarios/as. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 37(1), 109-143.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28437107>
- Fernández, P. & Velarde, H. (2018). *Teoría de la jerarquía de las necesidades y el desempeño laboral de las personas que trabajan en la Superintendencia Nacional de Registros Públicos – Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/8328>
- Gallardo, M. & Hernández, H. (2023). Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de Psicología. *Actualidad Psicológica*, 1(1), 53-67.
<https://cpsplimaycallao.org.pe/wp-content/uploads/2023/12/4-Gallardo.pdf>
- García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de Medicina de una universidad nacional*. [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/1148>

- García, M. (2000). *Ansiedad y cognición: un marco integrador*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1025440>
- Grandis, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Córdoba]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/11086/239>
- Grieger, R. & Ellis, A. (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Springer Publishing Company.
- Gutiérrez, A. & Landeros, M. (2018). Autoeficacia académica y ansiedad, como incidente crítico, en mujeres y hombres universitarios/Academic self-efficacy and anxiety, as a critical incident in female and male university students. *Revista Costarricense de Psicología*, 37(1), 1-25. <https://doi.org/10.22544/rcps.v37i01.01>
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/3302>
- Hernández, H. & Bartra, G. (2022). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/11312>
- Hernández, J., Pozo, C., & Polo, A. (1994). *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. Editorial Promolibro.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=561391>
- Hernández, N. & Sánchez, J. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Libros En Red.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw Hill Education / Interamericana Editores.
- Herquínigo, G. (2021). *Procrastinación académica y autoeficacia general en estudiantes de pregrado y posgrado de una universidad privada de Huancayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11058>
- Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G., & Boduszek, D. (2014). The moderating role of rational beliefs in the relationship between irrational beliefs and posttraumatic stress symptomology. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(3), 312-326. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000064>
- Jarne, A., Talarn, A., Armayones, M., Horta, E., & Requena, E. (2006). *Psicopatología*. UOC.
- Kuba, C. (2017). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/659>
- Lang, P. (1968). Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. En J. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy* (pp. 90-102). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10546-004>
- Lazarus, R. (1976). *Patterns of adjustment*. McGraw-Hill.
- Lega, L., Caballo, V., & Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo XXI de España Editores.
- Lega, L., Caballo, V., & Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva-conductual*. Desclée de Brouwer.

- Lega, L., Calvo, M., & Sorribes, F. (2017). *Terapia racional emotiva conductual: una versión teórico-práctica actualizada*. Ediciones Paidós.
- Llallico, 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 licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5099>
- Lovón, M. & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: el caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), [1-15].
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Macavei, B. (2005). The role of irrational beliefs in the rational emotive behavior theory of depression. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5(1), 73-81. <https://www.researchgate.net/publication/291967937>
- Machacuay, E. & Rodríguez, W. (2021). *Creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de un instituto privado de Huancayo, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/10096>
- Madrigal, A. (julio-diciembre de 2012). Disociación como defensa al trauma: caso clínico de fuga disociativa. *Revista Cúpula Publicación Oficial del Hospital Nacional Psiquiátrico*, 26(2), 9-18.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v26n2/v26n2.pdf>
- Mainieri, R. (2012). *El modelo de la terapia cognitivo conductual*. Sepas Editorial.

- Manchado, M. & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <http://dx.doi.org/10.1037/h0054346>
- Medrano, L., Galleano, C., Galera, M., & Valle, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit*, 16(2), 183-191. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68617161007>
- Miguel, J. & Cano, A. (1990). La evaluación de la ansiedad. Situación presente y direcciones futuras. En *Diagnóstico y evaluación psicológica* (pp. 90-94). Colegio Oficial de Psicólogos (COP).
<https://www.researchgate.net/publication/230577096>
- Ministerio de Salud (Minsa). (22 de setiembre de 2019). Minsa y universidades implementarán estrategias para el cuidado de la salud mental de los estudiantes [Nota de prensa]. *Gob.pe*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/51257-minsa-y-universidades->
- Muñoz, A. (2005). *Guía para sanar las emociones*. CEPVI.
- Muriel, S., Aguirre, M., Varela, C., & Cruz, S. (2013). Trastorno de la personalidad por ansiedad y estrés. En *Comportamientos alarmantes infantiles y juveniles* (pp. 239-243). Lexus.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 153-170.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058010>
- Navlet, M. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes* [Tesis de

- doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.14352/48157>
- Oblitas, L. (2004). *¿Cómo hacer psicoterapia exitosa? Los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia* (4a ed.). Psicom Editores.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/PsicoterapiaExitosa.pdf
- Oblitas, L. (2010). *¿Cómo hacer psicoterapia exitosa? Los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia*. Psicom Editores.
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida* (3a ed.). Cengage Learning.
<https://library.co/document/q59kok7z-psicologia-salud-calidad-vida-edicion-luis-oblitas-guadalupe.html>
- Oliva, L. & Sánchez Asmat, E. (2016). *Creencias irracionales y ansiedad en alumnos de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI – 2016*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio Institucional.
<http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/254>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Día Mundial de la Salud Mental: Salud Mental en el Trabajo* [Presentación].
<https://www.paho.org/es/documentos/presentacion-salud-mental-trabajo-dia-mundial-salud-mental-2017>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2018). *La carga de los trastornos mentales en la región de las Américas, 2018*. _Autor.
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/49578>

- Oviedo, G., Morón, A., Santos, I., Sequera, S., Soufrontt, G., Suárez, P., & Arpaia, A. (2008). Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina. Universidad de Carabobo, Venezuela. Año 2006. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 288-293. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226726019>
- Paredes, L. & Sangama, L. (2023). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/6064>
- Perinat, A. (2004). Conocimiento y educación superior. Nuevos horizontes para la universidad del siglo XXI. *Revista de Pedagogía*, 59(1). <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/36913>
- Pilco, G., Villacrés, A., & Lozada, N. (2023). Violencia en el noviazgo y creencias irracionales en estudiantes universitarios: Dating violence and irrational beliefs in college students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2944–2960. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.807>
- Ponce, S. & Orosco, M. (2016). *Creencias irracionales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este, 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/884>
- Poroj, P. (2018). *Ideas irracionales y ansiedad (estudio realizado con estudiantes de tercero básico, entre edades de 15 a 18 años del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente de Pacaya, municipio de Coatepeque,*

- Quetzaltenango*) [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Poroj-Paola.pdf>
- Ranilla, Y. (2023). *Estrés académico y creencias irracionales en estudiantes de Psicología de una universidad privada, Lima, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12867/7882>
- Rasco, L. & Suárez, V. (2017). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este, 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/417>
- Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y el asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/590>
- Riso, W. (2009). *Terapia cognitiva*. Editorial Paidós.
- Riso, W. (2015). *Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz*. Planeta.
- Román, P. (2019). *Relación entre la autoeficacia académica, la ansiedad ante los exámenes y el cansancio emocional en estudiantes del Instituto del Sur-Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8600>
- Ruiz, S. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contexto de educación virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo 2020* [Tesis

- de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/3477>
- Russell, B. (1956). *Lógica y conocimiento*. RBA Libros.
- Seminario, J. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala de creencias irracionales en adolescentes de una institución educativa estatal de La Arena, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29147>
- Sierra, R. (2003). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios* (14a ed). International Thomson Editores Spain Paraninfo, S. A.
- https://significanteotro.files.wordpress.com/2017/08/docslide-com-br_tecnicas-de-investigacion-social-r-sierra-bravo.pdf
- Sierra, J., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Skinner, B. (1974). *Ciencia y conducta humana*. Editorial Fontanella S. A.
- Spielberger, C. (1966). Theory and research on anxiety en C. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (3-19). New York and London: Academic Press.
- <https://goo.su/eDkvNtg>
- Spielberger, C. (1980). *Tensión y ansiedad*. Editorial Harla.
- Spielberger, C., Gorsuch, R. & Lushene. R. (1970). *STAI. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Stefano, V., Sánchez, M., Bustamante, E., Cano, E., & Tobón, S. (2006). Conducta de enfermedad y niveles de depresión en mujeres embarazadas con diagnóstico de preeclampsia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(1), 41-51. http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-165.pdf

- Stein, D. & Hollander, E. (2010). *Tratado de los trastornos de ansiedad*. Lexus.
- Suárez, L. (2018). *Optimismo y ansiedad en estudiantes de una universidad estatal de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2651>
- Tamayo, 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), 79-90.
<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica. Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. Editorial Limusa, S. A.
- Tang, L., Matt, J., Khoshlessan, R., Das, K., & Allard, C. (2022). A quantitative study of undergraduate students' anxiety. *Journal of Education and Learning*, 11(5).
<https://doi.org/10.5539/jel.v11n5p15>
- Trunce, S., Villarroel, G. & Arntz, J. (octubre-diciembre de 2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica* 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/3394>
- Villanueva, L. & Ugarte, A. (agosto-diciembre de 2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25(2), 153-169.

<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>

Walen, S., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational-emotive therapy* (2a ed.). Oxford University Press.

<https://psycnet.apa.org/record/1993-97074-000>

Wolpe, J. (1973). *The practice of behavior therapy* (2a ed.). Pergamon Press.

<https://archive.org/details/practiceofbehavi00jose/page/n9/mode/2up>

Woolfolk, A. (1999). *Psicología educativa* (7a ed.). Prentice Hall Hispanoamericana.

<https://saberespsi.files.wordpress.com/2016/09/psicologia-educativa-woolfolk-7c2aa-edicion.pdf>

Zung W. (noviembre-diciembre de 1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371–379. [https://doi.org/10.1016/S0033-](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)

[3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)

Zung, W. (1965). A self-report depression scale. *Archives of General Psychiatry*,

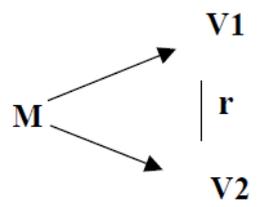
12(1), 63-70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Instrumento
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la creencia irracional de necesidad de aprobación y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p> <p>Objetivos específicos Identificar la relación entre la creencia irracional de necesidad de aprobación y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación directa entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación directa entre la creencia irracional de necesidad de aprobación y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p>	<p>Variable 1 Creencias irracionales Abad (2018) refiere que las creencias irracionales son ideas que provocan reacciones emocionales negativas que se manifiestan producto de un suceso ocurrido en la vida de un individuo ya que los frutos conseguidos fueron totalmente opuestos a los que se esperaban, de forma que estos pensamientos negativos se modifican y se convierten en una pauta para la evaluación de futuros acontecimientos en la vida de la persona, debido a esto, las creencias</p>	<p>Población La población estará conformada por N=160 estudiantes del primer ciclo regular de la modalidad presencial matriculados en el curso Introducción a la Psicología, de la carrera de Psicología de la Universidad Continental – Huancayo 2023-2.</p> <p>Muestra El tamaño de la muestra será no probabilístico, debido a que se realizará un censo conformado por N=160 estudiantes del primer ciclo regular de la modalidad presencial matriculados en</p>

<p>creencia irracional de perfeccionismo y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la creencia irracional de condenación y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la creencia irracional de catastrofismo y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de</p>	<p>Identificar la relación entre la creencia irracional de perfeccionismo y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p> <p>Identificar la relación entre la creencia irracional de condenación y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p> <p>Identificar la relación entre la creencia irracional de catastrofismo y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una</p>	<p>Existe relación directa entre la creencia irracional de perfeccionismo y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p> <p>Existe relación directa entre la creencia irracional de condenación y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p> <p>Existe relación directa entre la creencia irracional de catastrofismo y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una</p>	<p>desadaptativas dificultan la obtención de los propósitos establecidos y anhelados.</p> <p>Variable 2 Ansiedad Navlet (2012) define la ansiedad como un estadio displacentero a nivel emocional el cual se caracteriza por sentimientos poco objetivos conscientemente percibidos de rigidez, aprensión y preocupación, además de una marcada hiperactividad del Sistema Nervioso Autónomo a raíz de la interrelación entre componentes individuales y factores exteriores específicos.</p>	<p>el curso Introducción a la Psicología, de la carrera de Psicología de la Universidad Continental – Huancayo 2023-2.</p> <p>Diseño En el siguiente esquema se muestran las variables a utilizar:</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph LR M --> V1 M --> V2 V1 --- r --- V2 </pre> </div> <p>Donde: M: Muestra V1: Creencias irracionales V2: Ansiedad r: Relación</p>
---	--	--	---	---

<p>Huancayo?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la creencia irracional de incontrolabilidad y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la creencia irracional de influencia del pasado y la ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo?</p>	<p>universidad privada de Huancayo.</p> <p>Identificar la relación entre la creencia irracional de incontrolabilidad y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p> <p>Identificar la relación entre la creencia irracional de influencia del pasado y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p>	<p>universidad privada de Huancayo.</p> <p>Existe relación directa entre la creencia irracional de incontrolabilidad y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p> <p>Existe relación directa entre la creencia irracional de influencia del pasado y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Huancayo.</p>	<p>Método general Método científico</p> <p>Enfoque de la investigación Cuantitativo</p> <p>Tipo de la investigación Básico</p> <p>Nivel de la investigación Descriptivo - correlacional</p> <p>Diseño de la investigación Transversal</p> <p>Técnica de recolección de datos Encuesta</p> <p>Instrumentos de recolección Escala de ansiedad de Zung Registro de Opiniones Forma A - Regopina</p>
--	---	---	---

Anexo 2

Aspectos generales

- I) Edad: _____
- II) Sexo:
- Masculino
 - Femenino
- III) ¿Usted trabaja y estudia o se dedica exclusivamente a estudiar?
- Trabajo y estudio
 - Solo estudio
- IV) ¿Cómo considera usted que fue su adaptación al sistema educativo universitario?
- Sencilla
 - Complicada
 - Aun no logro adaptarme
- V) En los últimos 3 meses, ¿ha tenido usted dificultades de consideración que hayan afectado su salud mental en alguno de los siguientes aspectos de su vida? (Puede marcar más de una opción)
- Aspecto socioafectivo
 - Aspecto familiar
 - Aspecto físico (salud)
 - Aspecto laboral
 - Aspecto económico
 - Aspecto académico
 - Ninguno

Anexo 3

Escala de autovaloración D. A. por W. W. K. Zung

Nombres: _____ Edad: ____ Sexo: ____ Religión:

Grado: _____ Sección: _____ Fecha: __/__/__ Fecha de nacimiento:
__/__/__

Dirección: _____ Teléfono:

		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 4

Registro de Opiniones Forma A – Regopina / Adaptado por Percy Guzman 2009

No es necesario que pienses mucho rato en cada frase. Marque con un aspa (X) en el recuadro de la columna V, si considera que dicha afirmación es verdadera en usted, o en la columna F, si considera que dicha afirmación es falsa en usted.

N°	Ítems	V	F
01	Considero importante recibir la aprobación de los demás		
02	Me fastidia equivocarme en algo		
03	La gente que se equivoca debe recibir su merecido		
04	Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad		
05	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier situación		
06	“Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza”		
07	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligada a manifestar mi respeto a los demás		
08	Evito las cosas que no puedo hacer bien		
09	Las personas malas deben ser castigadas		
10	Las frustraciones y decepciones no me perturban		
11	A la gente no le alteran los acontecimientos sino la percepción que tiene de estos		
12	Es casi imposible superar la influencia del pasado		
13	Quiero agradecerles a los demás		
14	Evito competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo		
15	Aquellos que se equivocan, merecen cargar con su culpa		
16	Las cosas deben ser distintas a como son		
17	Yo misma provoco mi mal humor		
18	Si algo afecta tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro		
19	Me gusto a mí misma, aun cuando no les gusto a los demás		
20	Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no tengo las capacidades para hacerlo		
21	La inmoralidad debería castigarse severamente		
22	A menuda me siento preocupada por situaciones que no me gustan		

23	Las personas que no son felices, generalmente, se provocan ese estado de ánimo		
24	La gente le da mucha importancia a la influencia del pasado		
25	Si no le gusto a los demás es su problema		
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 a las personas como son, aunque no me gusten		
29	Nadie está mucho tiempo de mal humor o molesto, a menos que quiera estarlo		
30	Si hubiera vivido experiencias positivas, podría ser 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	Mis experiencias pasadas me afectan 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 preocupante por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos		
42	Somos dependientes de nuestro pasado		
43	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte		
44	Me preocupa cometer errores		
45	No es justo que “llueva igual sobre el bueno que sobre el malo”		
46	Yo disfruto tranquilamente de la vida		
47	Me es difícil evitar sentirme muy alterada ante ciertas situaciones		
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 que alcanzar y problemas que resolver		
53	No hay razón para permanecer preocupada por mucho tiempo		
54	Básicamente, la gente nunca cambia		

55	Ser criticada es algo incómodo, pero no perturbador		
56	Nunca me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien		
57	Nadie es malo a pesar de que sus actos sean inadecuados		
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		

Gracias por su participación.

Anexo 5

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ADOLESCENTES (16 - 17 años) Y ADULTOS (CON CAPACIDAD DE DECESIÓN)

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para determinar la presencia de creencias irracionales y evaluar los niveles de ansiedad que pueda presentar, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación de las creencias irracionales y el nivel de ansiedad son aparentemente sencillas, se realizará a través de preguntas que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar con la entrevista en el momento que lo necesite

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará una escala de autovaloración de ansiedad.
2. Se aplicará un registro de opiniones de creencias irracionales.

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación clínica, se informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de la prueba realizada. Los costos y el análisis de las misma serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno. *(Los beneficios deben ser directamente para el participante; en caso no existan beneficios directos, debe indicarse y buscar una alternativa como, por ejemplo, brindar educación sobre el tema).*

Costos y compensación

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para usted.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

CONTACTO DEL INVESTIGADOR

Para cualquier consulta relacionada con el presente estudio contáctese con:

Nombre del investigador: Mendoza Mendoza Julio Félix
Número de contacto: 951314345
Email: 73270277@continental.edu.pe

Nombres y Apellidos

Nombres y Apellidos

Participante

Investigador

Fecha y Hora

Fecha y Hora

Anexo 6

Solicitud de permiso para recolección de datos

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

**SOLICITO: PERMISO PARA RECOPIRAR
INFORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER
CICLO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA**

Mag.

Jorge Salcedo Chuquimantari

Director de la EAP de Psicología

Yo, **MENDOZA MENDOZA, Julio Félix**; identificado con DNI N° **73270277**, con domicilio en la calle Las Retamas 290, Distrito Chilca, Provincia Huancayo, Departamento Junin; bachiller en psicología de la Universidad Continental; ante Usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Que, valorando los diferentes indicadores que suponen la existencia de creencias irracionales y ansiedad en los estudiantes universitarios es mi deseo llevar a cabo la investigación titulada "**CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE HUANCAYO, 2023**", cuyo objetivo general es determinar la relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2023; para lo cual es necesaria la recopilación de datos mediante la aplicación del Registro de Opiniones Forma A – Regopina y la Escala de ansiedad de Zung, los cuales son los instrumentos de recolección de la investigación mencionada.

Por lo expuesto:

Solicito a Usted Sr. Director, tenga a bien acceder a mi solicitud.

Huancayo, 14 de agosto de 2023

Atentamente,



MENDOZA MENDOZA, Julio Félix

Anexo 7

Oficio de aprobación emitido por el Comité Institucional de Ética en Investigación



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Huancayo, 31 de agosto del 2023

OFICIO N°0535-2023-CIEI-UC

Investigadores:

MENDOZA MENDOZA JULIO FÉLIX

Presente-

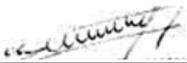
Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE HUANCAYO.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente




Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental