

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

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

Por:

Shalón Dina Ponce Paredes
Marisol Orosco Ambas

Asesora:

Dra. Damaris Quinteros Zuñiga.

Lima, diciembre 2016

Ficha catalográfica elaborada por el Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación – CRAI – de la UPeU

TPS Ponce Paredes, Shalón Dina
2 Creencias irracionales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes del primer año de la
P77 Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este, 2016/
2016 Autores: Shalón Dina Ponce Paredes; Marisol Orosco Ambas Asesor: Dra. Damaris
Quinteros Zuñiga.. -- Lima, 2016.
127 páginas: anexos, tablas.

Tesis (Licenciatura)--Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud.
EP. de Psicología, 2016.
Incluye referencias y resumen.
Campo del conocimiento: Psicología.

1. Creencia irracional. 2. Ansiedad estado. 3. Ansiedad rasgo.

**DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS**

Damaris Susana Quinteros Zúñiga, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: "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". Constituye la memoria que presentan los bachilleres Shalón Dina Ponce Paredes y Marisol Orosco Ambas para aspirar al título profesional de Psicólogas ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, 30 de octubre del 2017.



Damaris Susana Quinteros Zúñiga

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

Presentada para optar el título profesional de Psicóloga

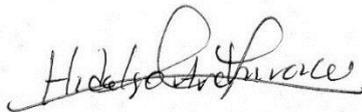
JURADO CALIFICADOR



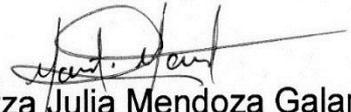
Mg. Daniel Josué Farfán Rodríguez
Presidente



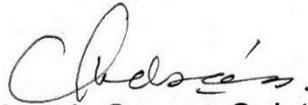
Psic. Guisell Vasty Merjildo Tinoco
Secretaria



Psic. Sara Domenica Hidalgo Anchiraico
Vocal



Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza
Vocal



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga
Asesora

Ñaña, 28 de diciembre de 2016

Dedicatoria

A mi esposo Juan y mi hijo Yaré por su amor, paciencia y sacrificio, animándome cada día para seguir adelante durante todos estos años de estudio, mil gracias sin ustedes nunca lo hubiera logrado.

Marisol.

A mi mami, en especial por su motivación constante y comprensión; asimismo a mis hermanos por su paciencia, muchas gracias a todos, ahora puedo decir reto cumplido.

Shalón.

Agradecimiento

Agradecemos principalmente a nuestro Dios, quien es el dador de la fortaleza para seguir con perseverancia hacia la meta trazada de ser psicólogas.

A la Dra. Damaris Quinteros, nuestra asesora por su tiempo y apoyo constante durante la realización de esta tesis y compartirnos su amor por la investigación.

Al profesor Wildman Vilca, por su paciencia y dirección durante el proceso en esta investigación.

A la Universidad Peruana Unión, en especial a la Facultad de Ciencias de la Salud, por apoyarnos significativamente durante este reto de culminar una carrera profesional.

Índice de Contenido

Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de Contenido	vii
Índice de Tablas	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	xv
Capítulo I	16
El problema	16
1. Planteamiento del problema	16
2. Formulación del problema	19
2.1. Problema general.	19
2.2. Problemas específicos.	19
3. Justificación	21
4. Objetivos de la investigación	22
4.1. Objetivo general.	22
4.2. Objetivos específicos.	22
Capítulo II	24
Marco teórico	24
1. Marco bíblico filosófico	24

2.	Antecedentes de la investigación	26
2.1.	Antecedentes internacionales	26
2.2.	Antecedentes nacionales	28
3.	Marco conceptual	31
3.1.	Creencias irracionales.	31
3.1.1.	Definiciones creencias irracionales.	31
3.1.2.	Características de las creencias irracionales	32
3.1.3.	Modelos teóricos de creencias irracionales.	33
	Modelo racional emotivo de Ellis	33
	Modelo teórico de Beck.	46
	Modelo teórico Jeffrey Young.	48
3.1.4.	Importancia de las creencias irracionales.	50
3.2.	Ansiedad.	50
3.2.1.	Definiciones de ansiedad.	50
3.2.2.	Características de la ansiedad.	54
3.2.3.	Modelos teóricos de ansiedad.	55
	Enfoque conductista.	55
	Enfoque cognitivo.	56
	Enfoque psicoanalítico.	57
3.2.4.	Etiología de la ansiedad.	58
3.2.5.	Importancia del estudio de la ansiedad.	59
3.3.	Estudiantes universitarios.	60

3.3.1. Características de los estudiantes universitarios.	62
3.4. Definición de términos	63
4. Hipótesis de la investigación	64
4.1. Hipótesis general.	64
4.2. Hipótesis específicas.	64
Capítulo III	67
Materiales y métodos	67
1. Método de la investigación	67
2. Variables de la investigación	67
2.1. Identificación de las variables.	67
2.1.1. Creencias irracionales.	67
2.1.2. Ansiedad.	67
2.2. Operacionalización de las variables.	68
3. Delimitación geográfica y temporal	70
4. Participantes	70
4.1. Criterios de inclusión y exclusión	70
4.1.1. Criterio de inclusión:	70
4.1.2. Criterios de exclusión:	71
4.2. Características de los participantes	71
4.3. Técnica e instrumentos de recolección de datos	71
4.3.1. Instrumentos.	71
Inventario de creencias irracionales	72

Cuestionario de Ansiedad Estado - Rasgo.	72
4.3.2. Proceso de recolección de datos.	73
4.3.3. Procesamiento y análisis de datos.	74
Capítulo IV	75
Resultados y discusión	75
1. Resultados	75
1.1. Análisis descriptivo	75
1.1.1. Arraigo de creencias irracionales	75
1.1.2. Arraigo de creencias irracionales según datos sociodemográficos	76
1.1.3. Niveles de Ansiedad estado – rasgo	78
1.1.4. Nivel de ansiedad estado-rasgo según datos sociodemográficos	79
1.2. Prueba de normalidad	81
1.3. Análisis de correlación	82
2. Discusión de resultados	83
Capítulo V	87
1. Conclusiones	87
2. Recomendaciones	90
Referencias	91
Anexos	104
Anexo 1. Cuestionario de creencias irracionales	104
Anexo 2. Operacionalización del inventario de creencias irracionales	110
Anexo 3. Inventario de ansiedad estado- rasgo (STAI)	116

Anexo 4. Operalización del inventario ansiedad rasgo estado	118
Anexo 5. Consentimiento informado	120
Anexo 6. Propiedades psicométricas del inventario de creencias irracionales	122
Anexo 7. Propiedades psicométricas del inventario de Ansiedad estado rasgo	124
Anexo 8. Matriz de operacionalización de creencias irracionales y ansiedad estado rasgo	125

Índice de Tablas

Tabla 1: Matriz de operacionalización de las variables creencias irracionales.....	68
Tabla 2: Matriz de operalización de la variable ansiedad estado - rasgo	69
Tabla 3: características de los participantes.....	71
Tabla 4: Arraigo de las creencias irracionales en los estudiantes universitarios ..	75
Tabla 5: Arraigo de creencias irracionales según sexo en estudiantes universitarios	76
Tabla 6: Arraigo de las creencias irracionales según edad en estudiantes universitarios	77
Tabla 7: Niveles de ansiedad estado - rasgo en estudiantes universitarios	78
Tabla 8: Niveles de ansiedad según sexo en estudiantes universitarios.....	79
Tabla 9: Niveles de ansiedad estado-rasgo según edad en estudiantes universitarios	80
Tabla 10: Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio.....	81
Tabla 11: Análisis de correlación entre creencias irracionales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes universitarios	82

Resumen

El objetivo del presente trabajo fue determinar si existe relación significativa entre 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. El diseño de investigación fue no experimental de corte trasversal y de alcance correlacional. Los participantes fueron 166 estudiantes de ambos sexos con edades entre 16 y 22 años. Los instrumentos empleados fueron: el Inventario de Creencias Irracionales, creado por Albert Ellis, adaptado al castellano por Davis, Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987), asimismo el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAI), cuyos autores son Spielberg, Gorsuch, Lushene (1970). Los resultados pusieron de manifiesto relación positiva y altamente significativa entre perfeccionismo y sobreimplicación con ansiedad de estado ($r=.446, p<0.01$; $r=.379, p<0.01$) y ansiedad de rasgo ($r=.401, p<0.01$; $r=.501, p<0.01$). También se evidenció correlación moderada entre irresponsabilidad emocional y ansiedad estado ($\rho=.329, p<0.01$) y correlación baja con rasgo ($\rho=.297, p<0.01$). Asimismo correlación moderada entre desesperanza y ansiedad rasgo ($r=.366, p<0.01$) y correlación baja con ansiedad estado ($r=.278, p<0.01$). Sin embargo se evidenció una correlación baja entre búsqueda de placer, frustración y culpabilización con ansiedad estado ($\rho=.267, p<0.01$; $\rho=.232, p<0.01$; $\rho=.216, p<0.01$) y rasgo ($\rho=.285, p<0.01$; $\rho=.242, p<0.01$; $\rho=.205, p<0.01$). Del mismo modo se encontró correlación baja entre control emocional y ansiedad rasgo ($r=.282, p<0.01$) y correlación débil con ansiedad estado ($r=.179, p<0.01$). También se halló correlación débil entre demanda de aprobación y ansiedad rasgo ($\rho=.184, p=.018$). Sin embargo no se halló correlación con ansiedad estado ($\rho=.115, p=.140$). Finalmente no se encontró correlación entre dependencia emocional y ansiedad estado ($\rho=-.069, p>0.01$) ni rasgo ($\rho=-.138, p>0.01$).

Palabras clave: Creencia irracional, ansiedad estado, ansiedad rasgo.

Abstract

The objective of the present study was to determine if there is a significant relationship between irrational beliefs and state - trait anxiety in students of the first year of the Faculty of Health Sciences of a private university in. The research design was non-experimental cross-sectional and correlational in scope. Participants were 166 students of both sexes between the ages of 16 and 22. The instruments used were: the Inventory of Irrational Beliefs, created by Albert Ellis, adapted to the Spanish by Davis, Eshelman (1986) and Navas Robleto (1987); also the State Trait Anxiety Inventory (STAI), whose authors are Spielberg, Gorsuch, Lushene (1970). The results showed a positive and highly significant relationship between perfectionism and over-involvement with state anxiety ($r = .446, p < 0.01, r = .379, p < 0.01$) and trait anxiety ($r = .401, p < 0.01 ; R = .501, p < 0.01$). There was also a moderate correlation between emotional irresponsibility and state anxiety ($\rho = .329, p < 0.01$) and low correlation with trait ($\rho = .297, p < 0.01$). Also moderate correlation between hopelessness and anxiety trait ($r = .366, p < 0.01$) and low correlation with state anxiety ($r = .278, p < 0.01$). However, there was a low correlation between pleasure search, frustration and guilt with state anxiety ($\rho = .267, p < 0.01; \rho = .232, p < 0.01; \rho = .216, p < 0.01$) = $.285, p < 0.01; \rho = .242, p < 0.01; \rho = .205, p < 0.01$). Similarly, a low correlation was found between emotional control and anxiety trait ($r = .282, p < 0.01$) and weak correlation with state anxiety ($r = .179, p < 0.01$). There was also a weak correlation between demand for approval and trait anxiety ($\rho = .184, p = .018$). However, no correlation was found with state anxiety ($\rho = .115, p = .140$). Finally, no correlation was found between emotional dependence and state anxiety ($\rho = -0.69, p > 0.01$) or trait ($\rho = -.138, p > 0.01$).

Keywords: irrational belief, state anxiety, trait anxiety.

Introducción

La ansiedad es uno de los trastornos más frecuentes en la población peruana, autores como Beck y Ellis mencionan que las creencias irracionales y los pensamientos distorsionados son causantes de esta perturbación emocional que produce deterioro en el individuo si no es controlado.

Por ello, este trabajo de investigación pretende encontrar el grado de asociación entre creencias irracionales y ansiedad.

Este trabajo está estructurado de la siguiente manera:

En el capítulo I, se presenta el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos y justificación del presente trabajo de investigación.

Seguidamente en el capítulo II, se presenta el marco teórico, que contiene marco bíblico filosófico, así como los antecedentes, la descripción y las teorías de las dos variables: Creencias Irracionales desde la teoría de la terapia racional, terapia cognitiva y terapia de esquemas; y la ansiedad de estado y rasgo e hipótesis de la investigación.

En el capítulo III, se describe el diseño y tipo de investigación, variables, delimitación geográfica y temporal, características de los participantes, instrumentos utilizados, su validez y confiabilidad, así como, el proceso de recolección de datos.

Finalmente en el capítulo IV, se incluye el resultado y discusión de la investigación y en el capítulo V se encuentra las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud en la actualidad los trastornos mentales y del comportamiento representan 5 de las 10 causas de morbilidad en personas de 15 a 44 años de edad (Camacho y Heinze, 2010). Además se estima que una de cada tres personas ha tenido un trastorno mental en un momento dado, y que una de cada diez personas ha tenido dos o más de estos trastornos, refiere el Instituto Nacional de Salud (INS, 2012).

Asimismo, los trastornos mentales son causa de incapacidad, empobrecimiento y detención de desarrollo; y entre los trastornos más comunes están la depresión y la ansiedad (Rondón, 2006).

El INS agrega que la ansiedad es más frecuente (prevalencia de 14.9%), seguido por los trastornos del humor (8.2%) y los trastornos del control de impulsos y el de sustancias, los cuales tuvieron una prevalencia de 8.1% y de 5.8% en nuestro país, asimismo que la edad de inicio tuvo una distribución hacia una edad más temprana para los trastornos de ansiedad, siendo 15 años la edad promedio (INS, 2012).

Además, el Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC), refiere que los trastornos de ansiedad en sí mismos o asociados a otras patologías, son causa frecuente de consultas en atención primaria, dificultando el funcionalismo del sujeto y deteriorando la calidad de vida (MSC, 2008). Pinto et al. (2007) agregan que la ansiedad y la comorbilidad de este trastorno resulta especialmente incapacitante y afecta negativamente a la salud.

El MSC (2008) define la ansiedad como la anticipación de un daño o desgracia futura, acompañada de síntomas somáticos. Asimismo, Goncalves, Gonzales y Vásquez (2008) agregan que la ansiedad es “un sentimiento de malestar difuso que se manifiesta tanto en el ámbito psíquico como el somático con repercusiones en el funcionalismo del sujeto” (p. 60).

Fernández (1997) añade que las reacciones emocionales (ansiedad y depresión) y del comportamiento son consecuencias de las creencias del propio individuo.

De igual manera, Riso (2009) afirma que las conductas disfuncionales y las reacciones emocionales deficientes provienen de las creencias e interpretaciones de la persona. También Ellis explica la razón de las conductas disfuncionales y la emocionalidad a través de dos procesos de pensamiento, y denomina a esos procesos creencias racionales y creencias irracionales (Kay y Robleto ,2008). De esta forma, Beck y Ellis definen que las creencias son estructuras cognitivas, que se desarrollan a partir de experiencias tempranas, factores ambientales y biológicos, estos vienen a ser un marco de referencia que permiten evaluar las

situaciones, las interacciones con otros y las propias acciones (Coppari, 2010). Por otro lado Ellis y Grieger (1990) añaden que las creencias racionales son pensamientos que ayudan a las personas a vivir más tiempo y más felices propiciando el logro de metas y propósitos de manera eficaz, mientras que las irracionales son pensamientos absolutistas que generan conductas contraproducentes y perturbaciones emocionales como ansiedad y depresión.

Medrano y Olaz (2008) buscan explicar que una de las etapas donde se genera la ansiedad es la transición del colegio a la universidad por la incorporación a un nuevo entorno social y académico. Además una de las principales causas de la deserción universitaria es el factor emocional el cual incluye la tristeza, temor, angustia y evitación (Woolfolk ,2006).

Por lo explicado anteriormente y deseando que los estudiantes que cursan el primer año de universidad tengan un desarrollo saludable a nivel psíquico y emocional, además de una permanencia hasta finalizar su formación profesional, este estudio ha sido enfocado en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud, ya que el inicio de la vida universitaria implica asumir nuevos roles, adaptarse a nuevas situaciones sociales y académicas, donde el afrontamiento adecuado de los estudiantes dependerá, entre otros factores, de sus creencias racionales y positivas (Mayordomo, 2013). Asimismo se ha centrado en la Facultad de Ciencias de la Salud porque ellos serán los futuros profesionales, quienes tendrán la responsabilidad directa del bienestar físico y emocional de la

población en estado de riesgo, los cuales necesitarán estar con buena salud mental para brindar un buen servicio.

Por lo expuesto, el presente estudio pretende investigar la relación que existe entre creencias irracionales y la ansiedad estado - rasgo en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

2. Formulación del problema

2.1. Problema general.

¿Existe relación significativa entre 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?

2.2. Problemas específicos.

- ¿Existe relación significativa entre demanda de aprobación y ansiedad estado- rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre perfeccionismo y ansiedad estado- rasgo en estudiantes el primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre culpabilización y ansiedad estado- rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

- ¿Existe relación significativa entre frustración y ansiedad estado- rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre control emocional y ansiedad estado- rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre sobreimplicación ansiosa y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre irresponsabilidad emocional y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre dependencia emocional y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre desesperanza y ansiedad estado - rasgo en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre búsqueda de placer y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

3. Justificación

El presente estudio es relevante porque permitirá identificar en qué medida las creencias irracionales se relacionan con la ansiedad de rasgo o la ansiedad de estado, asimismo conocer qué tipo de creencias irracionales son las que generan y mantienen la ansiedad en los estudiantes de primer año. Además permitirá corroborar y comparar los resultados obtenidos de otros estudios con la población analizada.

También contribuye en la adaptación y validación del Inventario de Creencias irracionales y la escala de ansiedad estado – rasgo. Además esta investigación permitirá revisar, actualizar y profundizar el conocimiento sobre creencias irracionales y ansiedad estado rasgo, tanto en libros como artículos publicados en los últimos meses.

Finalmente, el aporte teórico que se plasma dentro del contenido será de utilidad para quienes realicen investigaciones posteriores puesto que la información que se presenta ha sido recopilada, ordenada y sintetizada, de tal forma que sirva como fuente de referencia.

4. Objetivos de la investigación

4.1. Objetivo general.

Determinar si existe relación significativa entre 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.

4.2. Objetivos específicos.

- Determinar si existe relación significativa entre demanda de aprobación y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre perfeccionismo y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre culpabilización y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre frustración y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre control emocional y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

- Determinar si existe relación significativa entre sobreimplicación ansiosa y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre irresponsabilidad emocional y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre dependencia emocional y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre desesperanza y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre búsqueda de placer y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

Capítulo II

Marco teórico

1. Marco bíblico filosófico

White (1977) menciona que los sentimientos son el reflejo de los pensamientos, así pues si se piensa en cosas frívolas y malas, los sentimientos también serán los mismos.

Asimismo la Biblia refiere en Proverbios 23: 7 “Porque cuál es su pensamiento en su corazón, tal es él”, si la mente alberga sentimientos de maldad, egoísmo y tristeza así también será el comportamiento.

White agrega que los pensamientos deben estar controlados con esfuerzo estricto y hasta severo, y que nadie, fuera de la misma persona puede controlar sus propios pensamientos. Además menciona que si se permite que los pensamientos trascurren por canales de sospecha, duda y lamentaciones las personas serán los más infelices de los mortales y sus vidas serán un fracaso.

Chaij (2012) menciona que “la verdadera felicidad tiene que ver con la actitud íntima de la mente, allí se libra la gran batalla, donde se obtiene triunfos o derrotas” (p 47). Una mente renovada y positiva constituye el mayor capital de la vida, el consejo bíblico menciona en Efesios 4:23, “renovaos en el espíritu de vuestra

mente”, ello es posible con la dirección divina, Dios puede reorientar y enriquecer los pensamientos. Así como el consejo de Pablo en Filipenses 4:8 “Todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si algo es digno de alabanza, en esto pensad”.

Se puede decir entonces que la felicidad y la desdicha dependen de la forma como se piensan e interpretan las situaciones. Por ello se recomienda constantemente cultivar pensamientos que sean positivos y puros para tener sentimientos agradables y ser felices.

Además la Biblia hace mención sobre la ansiedad en sus diversos libros entre ellos está 1 de Pedro 5:7, donde menciona “Echad toda nuestra ansiedad en él, porque él tiene cuidado de nosotros”.

Asimismo, White (1986) hace referencia a este tema exhortando a los hombres a no abandonarse a la ansiedad el cual es desgastante e irritante impidiendo superar las pruebas que se presentan. De esta manera se reconoce que la ansiedad es un problema que desgasta las energías e impide el buen funcionamiento del ser humano.

Dios no desea que su pueblo esté lleno de preocupaciones, sin embargo él prepara al hombre a través de pruebas, para enfrentar con valentía el futuro, no dice que no habrán dificultades, más bien ante ellas ofrece un refugio a los agobiados y cansados, como se menciona en Mateo 11: 28 “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados y yo os hare descansar”. Asimismo Pereira (2011)

añade que en el libro de Mateo 6: 25- 34 detalla un tratamiento para combatir la ansiedad y las preocupaciones más comunes, sintetizándolas en algunas reglas básicas, las cuales son: “No te preocupes”, “Cambia el sentido de tu mirada”, “Tened fe” y “Define las prioridades” estas indicaciones son un llamado de atención para no permitir que las preocupaciones embarguen y lastimen a la persona.

Entonces se puede concluir que las dificultades que el ser humano atraviesa en su diario vivir tiene como objetivo entrenar al individuo para un mejor afronte, además la Biblia insta a tener fe en Dios para las soluciones acertadas, asimismo a dejar las preocupaciones que embargan el pensamiento a través de la busca de soluciones por medio de la selección de prioridades.

2. Antecedentes de la investigación

2.1. Antecedentes internacionales

Canelón (2004) realizó un estudio en la Universidad Rafael Urdaneta en Venezuela; sobre los niveles de ansiedad, depresión y creencias irracionales con 186 estudiantes de psicología entre 17 y 18 años de ambos sexos, con la finalidad de determinar si existe relación entre estas variables. Se utilizó el inventario de depresión de Beck-1976 y la escala de valores irracionales de Donald-1987. Los resultados demostraron que existe una baja correlación entre creencias irracionales, ansiedad y depresión, mientras que entre ansiedad y depresión la correlación fue moderada.

Jurado y Rascón (2011) en México tuvieron como objetivo analizar la presencia de ideas irracionales y padecimientos psicológicos en perpetradores y receptoras de violencia de pareja, en una muestra de 51 hombres perpetradores y 56 mujeres violentadas entre las edades de 20 y 67 años. Utilizaron una ficha de datos socio-demográficos, lista de cotejo de síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEP), Inventario de depresión de Beck (BDI), Inventario de ansiedad de Beck (BAI). Los resultados mostraron que las mujeres receptoras de violencia presentan mayores ideas irracionales, las más frecuentes fueron las relacionadas a demandas (perfeccionismo) y ansiedad (baja tolerancia a la frustración) estas se correlacionan con la presencia de padecimientos psicológicos como depresión y ansiedad.

Asimismo, en Argentina Medrano, Galleano, Galera y Del Valle (2010) realizaron un estudio para examinar la relación entre creencias irracionales, rendimiento y deserción universitaria en estudiantes ingresantes a la universidad, contaron con 31 participantes de la carrera de psicología, entre 17 y 53 años de ambos sexos, seleccionado por un muestreo no probabilístico accidental. Se utilizó preguntas abiertas para que los encuestados puedan expresar y fundamentar sus respuestas. En los resultados se observó la existencia de niveles elevados de creencias irracionales en estudiantes que abandonaron sus estudios y menor en los que persistieron; con relación a la deserción no se observó ninguna relación.

Martínez y Pérez (2014) en la ciudad de Madrid, evaluaron la presencia de ansiedad en estudiantes universitarios y para ello utilizaron el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), con una muestra de 106 estudiantes (89 mujeres

y 17 varones) de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid. Los resultados mostraron que los estudiantes muestran elevados niveles de ansiedad tanto en estado como rasgo confirmando la existencia de ansiedad elevada en parte significativa de los participantes, los cuales se relacionan con factores individuales, familiares, sociales y ambientales fuera de lo académico.

Por otro lado en Ecuador, Dávila (2012) realizó un estudio de tipo descriptivo, para conocer las reacciones emocionales con respecto a la ansiedad, depresión y pensamientos automáticos predominantes en padres cuyos hijos padecen de leucemia aguda. Se trabajó con 25 casos de pacientes con leucemia, se utilizaron como instrumentos el Inventario de Depresión de Beck-1996 (BDI-II), el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad desarrollado por Tobar y Vindel -1996 (ISRA) y el Inventario de Pensamientos Automáticos adaptado por Ruiz y Lujan -1991. Como resultado se evidenciaron niveles elevados de ansiedad con un 92% y depresión en un 84%, las ideas irracionales más frecuentes en los padres fueron falacia de recompensa divina, los deberías y el filtraje.

2.2. Antecedentes nacionales

A continuación Celis, et al (2001) en el Perú realizaron un estudio analítico transversal con el objetivo de determinar la relación ansiedad estado (AE) rasgo (AR) y el estrés académico entre los estudiantes de medicina humana del primer y sexto año; trabajaron con una población de 98 estudiantes, 53 del primer año y 45 del sexto año de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San

Marcos (UNMSM). Los instrumentos que se usaron, fueron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger, Gorsuch y Lushene -1982 y el Inventario de Estrés Académico de polo, Hernández y Pozo -1996. Los resultados mostraron mayores niveles de ansiedad estado – rasgo en estudiantes del primer año, que en estudiantes del sexto año. Además las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.

Pardo (2010) en Lima, realizó un estudio para conocer la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la ansiedad estado - rasgo en un grupo de 120 estudiantes entre las edades de 22 a 56 años, pertenecientes al programa de MBA de una escuela de negocios privada. Utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Keyes -1995 y el Inventario de Ansiedad (estado-rasgo) de Spielberger, Gorsuch y Lushene -1970. Los resultados muestran que las dimensiones de bienestar psicológico mantiene una correlación negativa con la ansiedad-estado y con la ansiedad-rasgo, el bienestar asociado al manejo del ambiente es la dimensión que mantiene una relación elevada con ambas escalas de la ansiedad.

Asimismo García (2014), en la misma ciudad realizó un estudio con el objetivo de identificar las creencias irracionales asociadas a la ansiedad estado - rasgo en un grupo de 100 estudiantes de la carrera de Medicina Humana en una universidad nacional. Para la medición del constructo creencias irracionales se utilizó el Inventario de Creencias Irracionales de Navas -1998, para ansiedad estado -rasgo se usó el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo de Spielberger, Gorsuch y

Lushene -1970. Los resultados mostraron que existe asociación entre las creencias irracionales y ansiedad estado – rasgo, siendo la creencia irracional “necesidad de afecto” la que se relaciona con la ansiedad estado y rasgo, y las creencias “determinismo de los hechos”, “evitación de problemas” se asocian a la ansiedad estado rasgo y “ocio indefinido” se asocia a la ansiedad estado.

Collado (2014) en Lima, realizó un estudio descriptivo comparativo con el objetivo de ver las variaciones de los niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado en estudiantes de universidades particulares y nacionales en las carreras de derecho, ingeniería, medicina humana y psicología, se tuvo como muestra a 320 participantes. Para esta investigación se aplicó el inventario de ansiedad Estado - Rasgo (IDARE) Spielberger y Diaz -1975. Los resultados mostraron que hay diferencias significativas en relación a los niveles de ansiedad estado en los estudiantes de universidades nacionales y privadas en las carreras de ingeniería civil y medicina, con relación a la ansiedad rasgo se hallaron diferencias significativas en mujeres estudiantes de psicología de universidades privadas y nacionales, asimismo en varones relacionados a la ansiedad estado en las carreras de ingeniería civil, medicina y psicología.

Delgado (2015) en Chiclayo, desarrollo un estudio descriptivo comparativo donde buscó determinar las diferencias entre la ansiedad estado y ansiedad rasgo en las madres del programa vaso de leche de una zona rural y zona urbana en un distrito urbano en Chiclayo. Se trabajó con la participación de 170 madres de la zona urbana y 108 de la zona rural, se utilizó el inventario de ansiedad estado-rasgo

(STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene -1970. Como resultado se obtuvo que las madres de la zona urbana presentan ansiedad estado en un nivel medio y la ansiedad rasgo se encuentra en un nivel bajo a diferencia de la zona rural, que muestran niveles bajos de ansiedad estado – rasgo. Demostrándose la diferencia existente en ansiedad estado en ambos grupos y no se halló diferencia para ansiedad rasgo.

3. Marco conceptual

3.1. Creencias irracionales.

3.1.1. Definiciones creencias irracionales.

Ellis y Lega (1993) refirieron que el pensamiento irracional es dogmático y poco funcional donde el individuo evalúa a su persona, a los demás y al mundo de una forma rígida.

Ellis refiere que la creencia irracional son establecidas en términos absolutistas e incluyen frases de connotación imperativa – compulsoria tales como: debo, debería, tengo que, etc. (Kay y Robleto, 2008).

Ellis menciona que la creencia irracional no está basado en la realidad, es falso e ilógico impidiendo que las personas logren sus metas y propósitos más básicos e interfieren en la supervivencia y la felicidad (Caro, 2007).

Pervin expone que las creencias irracionales son aquellas que no son lógicas y que no se pueden someter a la prueba o la refutación (Coppari, 2010).

Por otro lado Clark (2009) menciona que los pensamientos irracionales son pensamientos autodestructivos, contraproducentes e inadaptadas que conducen al desequilibrio emocional.

A todo ello podemos decir que las creencias irracionales son ideas rígidas y creíbles que carecen de sustento lógico y no se perpetúan con la confrontación o refutación racional.

3.1.2. Características de las creencias irracionales

Almansa (2011) refiere que Ellis describe que las creencias irracionales son inconsistentes es decir distinto a la realidad observable, son absolutistas y dogmáticas por ser expresadas con demandas y aparecen en términos del debo, necesito, jamás, etc. Estas demandas están dirigidas a uno mismo, hacia otros y al mundo. Asimismo conducen a conductas autosaboteadoras e impiden el logro del objetivo.

Por su parte, Beck y Clark (2010) los pensamientos irracionales son denominados pensamientos automáticos disfuncionales, éstos se caracterizan por ser involuntarios, altamente específicos, coherente al propio estado emocional, además son plausibles es decir merecen ser aprobados o creídos por el individuo, finalmente son una representación sesgada de la realidad.

Según Young, Klosko y Weishaar (2013) añade que las creencias son denominados esquemas disfuncionales maladaptativos tempranos, estos tienen la característica de ser resistentes al cambio, son disfuncionales, se auto perpetúan,

son verdades a priori, es decir son ideas que se dan como verdaderas antes de ser comprobadas por la experiencia.

3.1.3. Modelos teóricos de creencias irracionales.

Modelo racional emotivo de Ellis

Ellis menciona que no son las circunstancias los que producen malestar emocional, sino es la forma de procesar los datos lo que genera el sentimiento de malestar. Además es necesario cambiar primero los esquemas disfuncionales (creencias irracionales) para cambiar las perturbaciones emocionales. Asimismo menciona que aún en los ambientes favorables se puede desarrollar esquemas disfuncionales. Finalmente las creencias pueden cambiarse con esfuerzos activos y persistentes mediante el reconocimiento, desafío y revisión de la creencia irracional. La terapia racional emotiva conductual (TREC), propone el método ABC, este modelo explica cómo a partir de un acontecimiento vital (A) el cual puede ser sucesos externos o internos, el individuo desarrolla creencias irracionales (B) el cual incluye contenido del sistema cognitivo como normas, filosofía de vida, inferencias, atribuciones, etc. Estas pueden ser racionales o irracionales, a su vez estas generan consecuencias o reacciones de tipo emotivo o conductual (C). A este modelo se puede agregar el debate o cuestionamiento (D), donde se confronta la creencia y los efectos finales (E) (Almansa, 2011).

Las creencias irracionales de Ellis.

Ellis, 2006 y Navas ,1981 explican las 11 creencias irracionales:

a) *Es de suma necesidad que nos quieran y aprueben todas las personas significativas de nuestra vida.*

Pensamiento irracional

Es cierto que los niños y adultos deseen sin duda el ser amados y aprobados por la mayoría de las personas significativas de su entorno, pero esto no es absolutamente necesario, el creer que uno debe ser aprobado y aceptado por las personas importantes es irracional. El que desea que se cumpla esta necesidad se vuelve inseguro, se frustra, se minusvalora y ante cualquier signo de desaprobación se sentirá infeliz.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- El exigir que todas las personas te amen es ser perfeccionista ya que es un objetivo inalcanzable porque habrá alguien a quien no le agrades.
- Si se sigue pensando y buscando la forma de agradar y recibir aprobación uno entrará en estado de ansiedad.
- No importa que te esfuerces por ser simpático, es inevitable que llegues a agradar a todos.
- Si existiera una forma teórica de ganar la aprobación de cada persona se invertiría mucho tiempo y quedarían pocas posibilidades de hacer otras actividades gratificantes y provechosas.
- El intentar incesantemente tener la aprobación de los demás, dejaría a un lado los intereses y preferencias propias dejando de ser menos autodirectivos.

- Si se busca obsesivamente la aprobación del resto, existirá la tendencia a conducirse con inseguridad y el resto terminará perdiendo el respeto y por consiguiente se destruirá los objetivos propios.

Pensamiento racional

Para la persona racional esta no es una meta en sí, ya que a menudo debe decidir por lo que es mejor aunque las personas lo desapruében. El buscar ser aprobados para el crecimiento de sí mismos aumenta la falsa estima. Además se debe admitir que no ser aprobados es fastidioso y frustrante pero no es catastrófico ni horroroso. Además se debe recordar que una manera de ganar amor es darlo sinceramente.

b) Hay que ser competente en todos los aspectos de nuestra vida, para poder considerarnos personas de valor.

Pensamiento irracional

Para ser valiosos es necesario ser exitosos en todos los aspectos o por lo menos en un aspecto, aquí se caerá en dos errores, la primera es la devaluación cuando no seamos mejores que otros, el segundo nuestro valor dependerá del grado de éxito de nuestras metas. El individuo presentará temor al fracaso, sentimientos de inferioridad por buscar la perfección.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- Ningún ser humano puede ser totalmente competente y destacar en todos los aspectos.

- El tener éxito de manera razonable tiene sus ventajas, siendo necesaria energía y fuerza más allá de las propias posibilidades y esto puede generar tensión excesiva.
- El individuo que busca tener un éxito clamoroso solo quiere comprobar su poder así mismo y a los demás.
- El definir la valía en función a los éxitos extrínsecos y el mantener la idea de que la felicidad solo dependerá del éxito absoluto.
- El concentrarse en el éxito y en ser competente a menudo aparta al individuo de su objetivo y le propicia infelicidad.
- La preocupación constante de tener éxito da como resultado: temor al fracaso

Pensamiento racional

Somos falibles y a veces cometemos errores, mejor es tratar de aprender que buscar la perfección. Asimismo es recomendable disfrutar no solo el resultado de nuestro esfuerzo sino el proceso, el intentar actuar bien debe ser por la propia satisfacción más que agradar al resto. Finalmente se debe aprender a aceptar los errores en vez de horrorizarnos por ellos.

c) Ciertas personas son malas, perversas y ruines y deben ser severamente castigadas y penalizadas.

Pensamiento irracional

La gente debería actuar con justicia, sin embargo la gente es mala, perversa e infame y deberían ser severamente castigadas.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- Las personas que actúan de forma errónea o inmoral es por perturbación emocional, ignorancia o poca inteligencia. Es ilógico culpabilizarlos o denigrarlos por su estado, lo mejor que se puede hacer es ayudarlos para que no lo vuelvan a hacer.
- El hombre es falible y se puede esperar errores, no es realista esperar que esto no sea así y condenarlos por ello.
- La teoría de llamar infame al que actúa mal y castigar tiene el supuesto que la culpa y el castigo inducen a abandonar el mal comportamiento.
- En conclusión la culpa, la cólera y la hostilidad son la causa de la mayoría de las perturbaciones humanas y si ello enseñamos a los niños ellos actuarán de la misma forma y esto será un círculo vicioso.

Pensamiento racional

Somos seres que estamos expuestos a equivocarnos, el que una persona sea castigada severamente por su mal comportamiento solo podría llevar a aumentarla. La persona racional no culpa a los demás, ni así mismo; y si otros quieren crear culpa, evalúa su conducta y la corrige si lo cree necesario. Además procura que la conducta de otros no le trastorne. Se debe entender que los propios errores son el resultado de la ignorancia o perturbación emocional, no se debe culpar por tener estas fallas sino aceptar y tener en cuenta para que el fracaso tenga menos errores en lo sucesivo. No tomar como algo horroroso sino aceptar que el hombre es un ser falible. Se debería tratar de entender por qué la gente actúa de manera errónea y si hay alguna probabilidad para ayudar a reducir su conducta se actuará. Además

antes de culpabilizar por los errores se debería fijar el individuo en sus propios errores y corregir lo que hace mal.

d) Es tremendamente horroroso que las cosas no nos salgan tan perfectas como deseábamos que salieran.

Pensamiento irracional

Es catastrófico cuando las cosas no salen como espero, las cosas tienen que ser como yo quiero y si no lo son no lo puedo soportar y nunca voy a ser feliz.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- No hay razón para creer que las cosas sean de forma diferente a lo que es actualmente. Es absurdo estar perturbado porque la realidad sea la realidad.
- El estar abatidos por circunstancias dadas no ayudará a mejorarlas. Al contrario mientras más abatido por las circunstancias desagradables más ineficaces serán nuestros esfuerzos encaminados a mejorar la situación.
- Es cierto que debemos luchar y a veces con mucha fuerza para que la situación cambie, pero cuando es imposible cambiar lo que a menudo ocurre es mejor resignarnos y aceptar las cosas como son.
- El sentirnos frustrados y privados por algo que deseábamos no es necesario sentirnos desdichados, a no ser que fijemos como una necesidad extrema.

Pensamiento racional

Es mejor aceptar la frustración como parte de nuestro vivir, ya que el perturbarnos es una pérdida de tiempo. Es mejor aceptar una situación y no

exagerar las incomodidades de la vida. Las situaciones desagradables no son tan horribles o catastróficas, a menos que las consideremos como tales.

e) La infelicidad humana se debe a causas externas y nosotros no tenemos capacidad para controlar nuestras emociones perturbadoras.

Pensamiento irracional

El destino, la suerte y los demás son los culpables de lo malo que pueda sucedernos y de nuestra infelicidad.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- La gente y los acontecimientos en realidad no causan daño a menos que este sea físico o la privación de necesidades básicas. Los gestos y las palabras son hirientes de acuerdo a las actitudes y reacciones que se tenga de ellos.
- Algunas personas piensan que no pueden controlar sus emociones y creen que su destino es estar desgraciados sin importar lo que hagan. Las emociones están compuestas por percepciones, pensamientos y evaluaciones, la tristeza es producida por el pensamiento.

Pensamiento racional

La vida se desarrolla de acuerdo a los planes, son las autoverbalizaciones, creencias y evaluaciones los que causan malestar, cada individuo tiene el poder para controlar sus reacciones a tales experiencias, es necesario ser constante en la práctica de los pensamientos racionales.

f) Todas aquellas situaciones amenazantes o que nos pueden dar grandes preocupaciones o traernos conflictos, deben ser evitadas a cualquier precio.

Pensamiento irracional

Toda situación amenazante es peligrosa por eso debo estar alerta para evitarlas. El tener presente este pensamiento, hace imposible la evaluación objetiva, impide el comportamiento eficaz, si sucediera algo peligroso, la ansiedad y el temor excesivo pueden poner al individuo en una situación que se presente lo temido, el exagerar la experiencia indeseable hace parecer la situación peor de lo que en realidad es.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- El temor y ansiedad ante la posibilidad de que un peligro ocurra impide la eficacia para afrontarlo.
- El preocuparse ante la posibilidad de que algo terrible ocurra, solo contribuirá que suceda. El estar nervioso o temeroso solo aumentará el accidente de coche con un poste de luz, todo se hubiese podido evitar con estar tranquilo.
- Estar inquieto y preocupado solo exagera las posibilidades que ocurra lo que se teme.
- Hay hechos como la muerte al final de la vida, que es inevitable y la preocupación no evitará a que no ocurra.
- Muchos peligros como la diabetes en realidad no presentan tanto problema, ya que se puede vivir confortablemente. El preocuparse y dramatizar no conduce a nada.

Pensamiento racional

La mayoría de las situaciones potencialmente peligrosas no ocurren. La persona racional mide las posibles consecuencias negativas de las experiencias

sin exagerar el peligro potencial. Si puede hacer algo para evitar las consecuencias desagradables, lo hace con calma. Además el individuo racional se da cuenta que frecuentemente debe realizar lo que le atemoriza, para probarse así mismo que la experiencia no es tan peligrosa como él cree.

g) Es mucho más fácil evitar las dificultades, responsabilidades que afrontarlas.

Pensamiento irracional

Es terrible tener que afrontar situaciones desagradables, debo esperar hasta que la situación sea intolerante para enfrentarlo. Esta conducta solo conducirá a la pérdida de la propia confianza e insatisfacciones en el futuro.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- Aunque parezca sencillo y fácil optar por la evitación de las situaciones en lugar de afrontarlas, en realidad la evitación es una larga y ardua tarea de debate con uno mismo donde la inseguridad reinará.
- La confianza en uno mismo nace de confrontar más no de evitar.
- Muchas personas creen que una vida fácil y sin responsabilidades es satisfactoria pero ello solo es temporal, pero es extraño que sea provechosa porque la vida es actividad y movimiento, experiencia y creatividad.

Pensamiento racional

Tratar con situaciones desagradables, responsabilidades, contratiempos y buscar soluciones es parte de la vida así como la diversión y los pasatiempos, esto producirá mayor satisfacción y el logro de metas.

h) Uno debe ser siempre dependiente de los demás y tener a alguien más fuerte en quien confiar.

Pensamiento irracional

Debo tener alguien fuerte de quien depender, si no tengo a alguien, me sentiré desconsolada e indefensa, no puedo funcionar sin la ayuda de alguien.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- Es verdad que todos de algún modo somos dependientes de los demás, sin embargo no hay razón para que esta dependencia se maximice y literalmente se exija que los demás piensen por nosotros, seamos colaboradores.
- Mientras más se confíe en los demás menos posibilidades habrá de hacer lo que nos gustaría en la vida. Mientras más dependientes seamos menos desarrollo de la individualización e independencia tendremos.
- La dependencia es un círculo vicioso, ello solo conduce a aumentar la ansiedad y la desconfianza a uno mismo, si se tiene miedo a la frustración o equivocación se debe entender que somos personas falibles.
- Al depender de los demás solo aumentará la disposición a estar sujetos y sumisos a los demás.

Pensamiento racional

Me gustaría que los demás me guiaran y apoyaran, pero es más realista que dependa de mí mismo, puedo ser más independiente y autónomo en la toma de mis decisiones, si fallo aprenderé de mis errores y comprenderé que el fracaso no es algo terrible, sin embargo seguiré luchando por lo que deseo en la vida,

adoptando la filosofía de que arriesgaré y cometeré errores por elección propia. Sin embargo buscare y aceptaré ayuda cuando lo vea conveniente.

i) Nuestras experiencias y eventos del pasado son los que determinan nuestra conducta presente; no podemos nunca librarnos de la influencia del pasado.

Pensamiento irracional

Las perturbaciones vienen del pasado es decir hay una causa específica en el pasado. Es necesario tratar lo que causa la perturbación para no sentir más su influencia en el presente.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- El permitir que la historia pasada determine las circunstancias solo se cae en la supergeneralización, ya que presupone que si alguna circunstancia es verdad todas las demás también lo son.
- Cuanto más sea la influencia de soluciones pasadas menos posibilidades habrá de generar nuevas soluciones.
- Las experiencias del pasado pueden generar un cambio en el presente, esto podría conducir a perturbaciones emocionales.

Pensamiento racional

Los sentimientos y pensamientos presentes están más controlados por mis creencias y conversaciones mentales presentes que por acontecimientos pasados o distantes, algunos aspectos del pasado han sido desagradables, he aprendido de esas experiencias, ahora puedo aprender alternativas que me ayuden a manejar los aspectos desagradables de mi pasado. En gran medida, no es nuestro pasado

lo que determina nuestra conducta en el presente, sino nuestras actitudes e interpretaciones del pasado. El aceptar que el pasado es determinante y su influencia significativa, es necesario analizar que el presente será el pasado de mañana y que el esforzarse por cambiarlo puede conducir un mañana diferente. En lugar de tener rencor por el pasado y su influencia se debería cuestionar las ideas adquiridas que son claramente perjudiciales en el presente.

j) Deberíamos preocuparnos mucho por los problemas y trastornos de otras personas.

Pensamiento irracional

Aquellos que quiero no deben tener conflictos significativos, no lo podría soportar si los tuvieran, no puedo ser feliz sabiendo que otros no lo son.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- Las dificultades de los demás poco o nada tienen que ver con nosotros y no hay razón por la que sentirse preocupado.
- La mayoría de nuestro enojo proviene no de la conducta de los demás sino por nuestra idea de injusticia que estemos percibiendo tras su forma de actuar. Además se produce la poca aceptación de la realidad.
- El disgustarnos por la conducta de los demás no mejorará de forma mágica su conducta, aunque tengamos capacidad para controlarnos, el hecho es que no tenemos poder para cambiarlos.
- Al inducir cambiar al resto, nosotros pagamos un alto precio por generar nuestra propia perturbación.

- El disgustarnos por la forma de conducirse de otras personas favorece el que se deje de lado nuestra preocupación principal y descuidemos nuestros objetivos.

Pensamiento racional

Me preocupa y entristece cuando escucho que los demás pasan cosas desagradables, voy a esforzarme de acuerdo a mis posibilidades para ayudarlos, porque el preocuparme no me capacitará para ayudar, sin embargo la infelicidad de los demás no pueden causar directamente mi infelicidad. Además sino puedo cambiar la conducta autodestructiva de los demás debo intentar no estar enojado y renunciar a la idea de mejorar la situación.

k) Siempre hay una solución única y perfecta para cada problema, y esta es la que debemos encontrar, o de lo contrario fracasaremos.

Pensamiento irracional

Debe existir una solución correcta y perfecta y debo encontrarla, si no lo encuentro sería horrible y catastrófico.

Este pensamiento es irracional por las siguientes razones:

- La búsqueda de la perfección solo producirá inseguridad y origina expectativas falsas y ansiedad.
- Es mejor aceptar la realidad y dejar de decir que deben existir soluciones perfectas a todos los problemas. No existe verdad absoluta.
- El perfeccionismo induce a soluciones poco eficaces.
- La gente imagina que sobrevendrán desastres si no consigue la solución perfecta o eficaz al problema, pero ello solo está en la imaginación de la persona, si eso

creo es probable que será víctima de un desastre como un estado de pánico y desesperanza o inutilidad.

Pensamiento racional

No me gustan los problemas que no tienen una solución perfecta, pero puedo vivir con ellos, no puedo controlar completamente mi mundo el cual es complicado. Errar es parte de la toma de decisiones, el equivocarnos es parte de nuestra existencia, es mejor aceptar lo más factible que hallar soluciones perfectas a cada problema. Cuando uno enfrenta un problema debe buscar distintas alternativas de solución y elegir la más práctica y factible. Además la decisión sobre una solución debe ser tomada asumiendo las consecuencias o los riesgos, asimismo se debe entender que el ser humano aprende constantemente de intentos y equivocaciones, además es mejor arriesgarse y seguir buscando nuevas formas de soluciones.

Modelo teórico de Beck.

Clark y Beck (2010) describen el modelo cognitivo. El cual postula que el modo en que se piensa afecta sobre cómo se siente, dicho de otro modo el pensamiento tiene una poderosa influencia en cómo se siente, si ansioso o tranquilo, además refiere que la ansiedad se centra en la percepción que tiene la persona de sí misma como objeto de peligro interno o externo que carece de control y es insuficiente para proporcionarse sensación de seguridad y sobrestima la amenaza con intensidad, el cual le conduce a la evitación. Además este modelo cognitivo consta de dos fases con relación a la ansiedad, la primera es la fase inmediata de la

respuesta de miedo y la segunda fase es la elaborativa del procesamiento que determina la persistencia o finalización del estado ansioso.

El modelo cognitivo de la ansiedad tiene sus raíces en el procesamiento de información, esta se define como estructuras y procesos que transforman el significado e interpretan la situación como amenazadora. Además este modelo menciona que la ansiedad deriva de un sistema defectuoso de procesamiento de información. Beck presenta los principios básicos del modelo cognitivo de la ansiedad, entre ellos está la valoración exagerada de la amenaza el cual produce un impacto negativo en el bienestar de la persona, así como mayor indefensión ya que hay una subestimación de la capacidad para enfrentar la amenaza percibida, también el procesamiento inhibido de la información a la seguridad frente a la amenaza o daño percibido, así como el deterioro del pensamiento y razonamiento más constructivo o reflexivo, además de la mezcla en la elaboración de procesos cognitivos automáticos y estratégicos responsables de la ansiedad incontrolable, del mismo modo la atención centrada en uno mismo de las señales y síntomas de la ansiedad que contribuye la intensidad de la angustia, así como la primacía cognitiva que sobrevalora la amenaza produciendo respuestas defensivas fisiológicas y conductuales inapropiadas, finalmente la vulnerabilidad cognitiva es decir el aumento de la susceptibilidad de la ansiedad a través de las creencias nucleares sostenidas sobre la indefensión frente a la amenaza.

Beckham y Leber (1995) hacen mención de seis errores cognitivos, entre ellos la inferencia arbitraria la cual saca conclusión en ausencia de evidencias reales,

también la abstracción selectiva donde la atención se enfoca en los aspectos negativos e interpreta la situación sobre esta base, del mismo modo está la generalización excesiva que extrae una conclusión a partir de un incidente aislado y es aplicado en todas las situaciones, aunque no estén relacionadas con el incidente, asimismo está la maximización y minimización que subestima eventos satisfactorios y magnifica los eventos desagradables, también la personalización que es la tendencia a relacionar los eventos externos consigo mismo y finalmente el pensamiento todo o nada que es la tendencia a pensar en términos absolutos.

Modelo teórico Jeffrey Young.

Rodríguez (2009); Young, Klosko y Weishaar (2013), realizaron una revisión teórica de la terapia centrada en esquemas de Jeffrey Young, esta refiere que la terapia evolucionó a partir del tratamiento cognitivo de Beck.

El concepto central y básico de este modelo son los esquemas maladaptativos tempranos estos se elaboran durante la infancia y se desarrollan durante la vida del individuo determinando el procesamiento de experiencias posteriores. Estos esquemas son relativamente estables y duraderos. El modelo implica conocer los orígenes, la infancia y la influencia de todo en su problema. Estos esquemas son la secuencia de una interacción entre: una necesidad central no satisfecha, las experiencias tempranas y el temperamento, este último interactúa con los acontecimientos para la formación de esquemas. Así también los esquemas se perpetúan a través de tres mecanismos; la primera por las distorsiones cognitivas que refuerzan y acentúan la información en otros casos minimiza o maximiza el

pensamiento que contradice y confronta la distorsión cognitiva, la segunda son los patrones vitales que son seleccionados de forma inconsciente los cuales perpetúan y disparan el esquema, finalmente los estilos de afrontamiento o respuestas desadaptativas que mantienen el esquema. Los esquemas maladaptativos tempranos se agrupan en cinco áreas o ideas centrales: Desconexión y rechazo donde el individuo tiene la expectativa que la seguridad, aceptación y respeto no serán satisfechos, también el área de autonomía y desempeño deteriorados el cual presenta la expectativa de uno mismo y del ambiente como interferencias para funcionar de manera más independientes, también está el área de orientación hacia los otros este se concentra excesivamente en las necesidades de los demás a expensas de las propias para ganar amor y aprobación, además está la sobrevigilancia e inhibición el cual es la supresión excesiva de los sentimientos, impulsos y la elección en el acatamiento de reglas, finalmente el área de los límites insuficientes que es la deficiencia en los límites internos que dificultan el respeto por los derechos de otros.

En la terapia de esquemas se da mayor número de sesiones por la resistencia al cambio, además la confrontación es dada en menor medida, asimismo la carga afectiva es mayor.

Según este modelo de los esquemas una persona psicológicamente sana, es aquella que puede satisfacer las necesidades centrales. Asimismo Young resalta la importancia de:

Las experiencias vitales tempranas, las cuales se originan en el núcleo familiar.

El temperamento emocional, que hace referencia al temperamento biológico el cual interactúa con los acontecimientos de la infancia en la formación de los esquemas.

3.1.4. Importancia de las creencias irracionales.

Riso (2009), refiere que las creencias irracionales es causa de las perturbaciones emocionales ante ello Ellis y Lega (1993), reafirman que las ideas ilógicas o irracionales generan perturbaciones emocionales, entre ellas la ansiedad, siendo este trastorno el que más afecta a la población de América Latina y el Caribe y representa una de las causas de discapacidad más importantes (Organización Panamericana de la Salud, 2009), asimismo es el trastorno más frecuente en la capital del Perú, Lima (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, 2013). Por ello la terapia racional emotiva conductual se ha desarrollado teniendo como base fundamental reemplazar las ideas erróneas a través de la confrontación de la creencia irracional con la creencia racional y producir en el individuo un mayor bienestar y salud mental (Clark, 2009).

3.2. Ansiedad.

3.2.1. Definiciones de ansiedad.

La ansiedad es un estado emocional con el cual todas las personas estamos familiarizados, sin embargo no es fácil llegar a un consenso y darle una definición ya que se le ha atribuido diversos conceptos.

En principio el término de ansiedad, proviene del idioma latín “anxietas” que significa angustia o congoja que consiste en un periodo de incomodidad psicofísico, donde se percibe posibles amenazas de origen indeterminado generando sensaciones de inseguridad e inquietud (Virues, 2005).

Reyes (2001) considera la ansiedad como un fenómeno normal que ayuda al auto conocimiento, facilitando el desarrollo de la personalidad, la motivación en el cumplimiento de metas así como a mantener un nivel de trabajo y conducta elevado, sin embargo en exceso la ansiedad compromete la eficacia y conduce a problemas de salud que pueden ser nocivas.

Por su parte Clark y Beck (2012) mencionan que la ansiedad es una emoción orientada hacia el futuro, caracterizada por las percepciones que no se pueden controlar ni predecir, con respecto a sucesos potencialmente aversivos con un cambio rápido en la atención a un acontecimiento potencialmente peligroso o hacia la propia respuesta afectiva.

American Psychological Association (2010) refiere que la ansiedad es una “emoción que se caracteriza por la aprensión y síntomas somáticos de tensión donde un individuo anticipa peligro, catástrofe o desgracia inminente, el cuerpo a menudo se moviliza para enfrentar la amenaza percibida los músculos se tensan, la respiración se acelera y el corazón late con mayor rapidez” (p.32).

Virgen, Lara, Morales y Villaseñor (2005) definen a la ansiedad como una sensación de temor desagradable, donde la persona percibe una alerta de peligro amenazante, por lo general esta amenaza es desconocida, la ansiedad forma parte

de una de las funciones de las respuestas emocionales que presenta toda persona. esta idea coinciden con Goncalves, González y Vázquez (2008) quienes le suman las respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas donde la persona se encuentra en un estado de alerta e hiperactivación, “existe una ansiedad normal relacionada con las situaciones que vivimos que constituye una respuesta fisiológica y adaptativa proporcional al estímulo que lo origina, la ansiedad normal se convierte en patológica cuando no cumple una función adaptativa o cuando por su intensidad o duración es desproporcional” (p.60).

La persona que padece de ansiedad generalmente percibe amenazas que son irreales y exageradas asiendo que nuestro cuerpo se active para protegernos de algo terrible e inhibe el deseo de la persona de enfrentarse a la situación, mientras más incapaz se sienta la persona de enfrentar una situación amenazante mayor será la amenaza que perciba haciendo que este evite situaciones que le generen temor, incluso interfiriendo en la realización de tareas habituales y con su vida social (Rizwan y Nasir, 2010).

Por otro lado Catell y Scheier destacan la presencia de dos factores relativos de la ansiedad siendo estos la ansiedad estado y ansiedad rasgo, quienes se distinguen como estados emocionales. “La ansiedad estado se caracteriza por la aparición de una serie de respuestas altamente correlacionadas y que tomadas en conjunto, definen la ansiedad misma, tal aparición se produce en un momento de tiempo y es medible; ansiedad rasgo se considera parte de la personalidad del

sujeto y se hace consistente a lo largo del tiempo” (Ansorema, Cobo y Romero, 1983).

De igual manera Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1970) realizaron un estudio tomando en cuentas las investigaciones de Catell, con el objetivo de evaluar la ansiedad en sus dos dimensiones, ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Ansiedad estado(A/E) se caracteriza por una condición emotiva en un determinado momento (transitorio), sentimientos subjetivos conscientemente percibidos, acompañados de tensión, aprehensión, nerviosismo, pensamientos molestos y a su vez activa la intensidad del sistema nervioso autónomo (cambios fisiológicos), estos síntomas pueden variar con el tiempo y en intensidad.

Ansiedad Rasgo (A/R) Es una inclinación ansiosa relativamente estable que diferencia a los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras, es una disposición biológica, puede ser activado a través de algún estímulo o situación adquirida por el individuo, respondiendo consecuentemente a las amenazas con reacciones de ansiedad estado.

Asimismo Hernández De la Merced (2012) ratifica estos dos tipos de medición de la ansiedad. A/R es parte de la personalidad de cada individuo, siendo las características de respuestas individuales ante un estímulo ansioso, mientras que la A/E se caracteriza por la tensión o aprehensión subjetiva los cuales son percibidos conscientemente e incrementa la actividad del sistema nervioso autónomo ante un evento estresante, teniendo una presencia limitada o transitoria.

Castillo, Chacón, Díaz (2016) refuerzan este concepto sobre la ansiedad estado y rasgo donde la ansiedad estado es la interpretación de un acontecimiento estresante que se da en un periodo de tiempo determinado y forma parte de un estado emocional transitorio, mientras que la ansiedad rasgo son diferencias relativamente estables que influyen en el nivel de percepción del individuo haciendo que la persona con elevados niveles de ansiedad rasgo distinguirá un estímulo como más amenazante, este se puede distinguir por la frecuencia con la que la ansiedad se presenta y no por los cambios de conducta ya que no se manifiesta directamente en esta.

3.2.2. Características de la ansiedad.

Rojas (2014) menciona que las manifestaciones de la ansiedad se pueden presentar en cuatro componentes fundamentales que provocan diversas formas de respuesta.

Respuestas fisiológicas: son manifestaciones somáticas y se deben a una activación del sistema nervioso autónomo.

Teniendo como principales síntomas a: la taquicardia, dificultad respiratoria, opresión precordial, sequedad de boca, tensión del tono muscular, náuseas o deseos de vomitar, vértigos o inestabilidad espacial, disfunción sexual.

Respuestas conductuales: son manifestaciones visibles de forma objetiva y que generalmente son motoras.

Siendo los síntomas más frecuentes: temblores diversos (manos, brazos, piernas, etc.) bloqueo generalizado (como una cierta paralización motora), estado

de alerta, irritabilidad, respuestas desproporcionadas a estímulos externos simples, moverse de un sitio para otro (caminatas sin rumbo), cambios y altibajos en el tono de la voz, tensión mandibular, morderse las uñas o los padrastrós, tener necesidad de algo entre las manos.

Respuestas cognitivas: representa el modo de procesar la información que le llega y afecta a la percepción, la memoria, el pensamiento y la forma de usar los instrumentos de la inteligencia.

Sus principales síntomas son: inquietud mental (miedos, hipervigilancia, preocupación), temores de anticipación de lo peor, preocupaciones obsesivas, pensamientos intrusos negativos, pesimismo generalizado (sin base real), dificultades de concentración y decisión, así como para pensar con claridad, cualquier noticia le afecta negativamente, se acuerda más de lo negativo que de lo positivo.

Respuestas asertivas (o sociales) hacen referencia al contacto interpersonal por ejemplo: bloqueo en las relaciones sociales dificultando iniciar una conversación con alguna persona, presentarse a sí mismo en una reunión social, mostrarse en desacuerdo, está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de él, prefiere pasar desapercibido.

3.2.3. Modelos teóricos de ansiedad.

Existen diversas propuestas para poder comprender la ansiedad, en este trabajo se describirán los aportes más importantes.

Enfoque conductista.

La teoría conductista destaca que la ansiedad está condicionada a estímulos ambientales donde de manera errónea se aprendió a asociar los estímulos neutros con situaciones traumáticas de forma que al darse el contacto con el estímulo neutro se desencadena la reacción ansiosa (Belloch, Sandin y Ramos, 1995). Dentro de este mismo enfoque Watson hace mención a la ansiedad como una respuesta conductual y fisiológica frente a una situación de peligro o una estimulación que la persona percibe, es decir que fueron aprendidos con anterioridad, siendo así la ansiedad una respuesta condicionada clásicamente impulsando al sujeto a una conducta de respuesta (Tobal y Casado 1999).

Asimismo Valiente, Sandin y Chorot (2003), menciona que la ansiedad es un tipo de respuesta condicionada la cual es aprendida a través del condicionamiento clásico. La teoría de aprendizaje social indica que la ansiedad se desarrolla a través del condicionamiento observacional o vicario y no solo de las experiencias ya sean estas positivas o traumáticas sino que estos aprendizajes se pueden dar de personas que están en nuestro entorno y por lo general son significativas en nuestras vidas (Virues, 2005).

Enfoque cognitivo.

Sierra, Ortega, Zubeidat (2003) menciona que la concepción cognitiva cobra real importancia dentro de la psicología en la década de los años sesenta, Lazarus y Beck resaltan su importancia donde los procesos cognitivos se presenta entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que emite el sujeto.

Merino (2000) toma en cuenta la concepción de Lazarus quien define a la ansiedad dentro del pensamiento cognitivo como “una emoción basada en la valoración del temor, que vincula elementos simbólicos anticipatorios o inciertos” siendo estos quienes median los estímulos estresantes y las respuestas emocionales ayudando a distinguir la ansiedad de otras emociones afines al temor. Beck y Ellis, postulan teorías donde se menciona que la ansiedad es la consecuencia de esfuerzos disfuncionales por tratar de encontrar un sentido al entorno en el que se vive, siendo los pensamientos irracionales y las creencias irracionales los generadores y determinantes de la ansiedad.

Asimismo Canelón (2004), toma como referencia a Beck, menciona que los desórdenes de la ansiedad afectan al esquema cognitivo haciendo que la persona ansiosa tiendan a exagerar la probabilidad de daño y minimizan sus habilidades para enfrentarse a la amenaza, asocian patrones de pensamientos e imágenes distorsionadas que activan las conductas mal adaptativas y perturbaciones emocionales que genera respuestas inapropiadas en la persona.

Enfoque psicoanalítico.

Vallejo y Gastó (2000) indican que la ansiedad fue tomada en cuenta por primera vez por Freud formulando dos posiciones, para entender con mayor facilidad los trastornos psicológicos y emocionales, en la primera posición entiende a la ansiedad como expresión de energía sexual reprimida que no fue satisfecha y la segunda posición la considera como una respuestas interna de alerta a algún peligro.

Asimismo Sierra Ortega y Azubeidat (2003) mencionan que la ansiedad dentro de este enfoque es considerado como el resultado de un conflicto entre un impulso inadecuado (ello) y la firmeza del (ego) Freud añade que existen elementos subjetivos y fisiológicos donde el subjetivo es el más relevante y causante del malestar en la ansiedad.

3.2.4. Etiología de la ansiedad.

Navas y Vargas (2012) refieren que en el desarrollo de la ansiedad intervienen múltiples factores, como son los factores biológicos psicodinámicos, sociales, traumáticos y de aprendizaje.

Factores biológicos.

En los trastornos de ansiedad el factor genético juega un papel importante en la predisposición de la ansiedad, esta vulnerabilidad tiene relación con los trastornos de ansiedad y con una mayor contundencia en el trastorno de pánico el obsesivo compulsivo y la fobia social.

Factores psicosociales.

Las causas estresantes juegan un papel de suma importancia en muchos de los trastornos de ansiedad así como en los trastornos de adaptación; la educación que se brinde en los primeros años de vida predispone a padecer trastorno de ansiedad en la edad adulta, aunque no se ha podido identificar alguna causa que los pueda relacionar.

Factores traumáticos.

Enfrentar eventos traumáticos como accidentes graves, desastres, violaciones, torturas, entre otros que están fuera de la experiencia humana normal, suele provocar baños biológicos a nivel cerebral que se relacionan con los síntomas de la ansiedad.

Factores Psicodinámicos.

La ansiedad es una respuesta a un peligro que amenaza desde el interior en forma de un impulso instintivo que escapa del control del individuo. La ansiedad como señal de alarma provoca que el “yo” adopte medidas defensivas; si estas defensas logran tener éxito la ansiedad desaparece, en caso contrario si no se contiene según el tipo de defensa empleada, podría presentar síntomas conversivos, fóbicos, y obsesivo compulsivo.

Factores cognitivos y conductuales.

Dentro del factor cognitivo los pensamientos negativos son los que preceden a las conductas desadaptativas y los trastornos emocionales. Siendo que la ansiedad es una sobre valoración amenazante de los estímulos y una infravaloración del potencial personal. Asimismo los mecanismos de condicionamiento, estímulos externos y la generalización pueden imitar respuestas o aprender conductas ansiosas de otras personas.

3.2.5. Importancia del estudio de la ansiedad.

El estudio de la ansiedad juega un papel de suma importancia ya que la salud mental constituye “una importante carga económica y social tanto por su frecuencia, coexistencia y comorbilidad, como por la discapacidad que producen” (p.497). La

ansiedad es una de las consultas más frecuentes en los centros de atención primaria, siendo sus síntomas tan diversos, suele asociarse con otras enfermedades no dándole la atención adecuada y oportuna (Navas y Vargas, 2012).

Echeburúa (1993) menciona que los niveles de ansiedad en mínimas cantidades son necesarias y hasta favorecedoras para un rendimiento eficaz, sin embargo en grandes cantidades constituyen factores de riesgo para el desarrollo y el bienestar en la adolescencia o en los primeros años de vida adulta dificultado su desempeño en diversas actividades y en ocasiones llegando a desarrollar trastornos de ansiedad o fobias y posteriormente depresión, por lo tanto una detección y abordaje oportuno puede prevenir futuros trastornos.

El estudio de esta variable deja como precedente la existencia de la ansiedad y de las repercusiones que esta pueda traer ya que la presencia de la ansiedad en estudiantes pueden producir bloqueos intelectuales y dificultades significativas en el desempeño académico, los resultados que se muestren ayudarán para el desarrollo de programas de prevención y soporte para los estudiantes que puedan padecer de ansiedad para mejorar su calidad de vida así como el mejorar su desempeño académico.

3.3. Estudiantes universitarios.

Según Velasco (2003) en la transición a la vida universitaria intervienen diferentes factores que resultan favorables pero también problemáticos y

difíciles para el estudiante quien deberá generar no solo nuevas maneras de pensar, sino también nuevas relaciones sociales y culturales con sus profesores y compañeros, en otras palabras nuevas redes de soporte social lo cual no es muy frecuente en clases numerosas. No solo es preocupante el impacto económico por completar los estudios universitarios sino también la problemática personal interna que inquieta al estudiante entre ellos sus sentimientos de fracaso y frustración. A esto Muñoz añade que el fracaso universitario se da por la ansiedad que el estudiante experimenta, por lo general estos se presentan con mayor intensidad en los primeros años de estudio y van disminuyendo durante los años posteriores (Martin, 2007).

Selye (1950) menciona que los universitarios deben desarrollar la capacidad de adaptarse durante su transición del colegio a la vida universitaria como a la constante exigencia académica durante su permanencia en la universidad. Asimismo Arco, López, Heilborn y Fernández (2005) coinciden con esta idea refiriendo que el ingreso a la universidad conlleva cambios en las actividades cotidianas del estudiante donde la universidad presenta características y exigencias académicas las cuales en ocasiones conducen a reacciones adaptativas generadoras de ansiedad.

Entonces se puede decir que durante los primeros años los estudiantes universitarios enfrentan cambios tanto en lo emocional, social, físico y cognitivo, que afectan las formas de respuesta a las demandas del medio.

3.3.1. Características de los estudiantes universitarios.

En este estudio se utilizó una muestra clasificada por rangos de edad las cuales Erickson la describe como el estadio identidad versus confusión de roles ubicadas entre las edades de 12 a 20 años siendo sus características la inseguridad, incertidumbre en la formación de la identidad, así como la formación de relaciones sociales significativas en grupos de iguales, donde el individuo busca armonizar e identificarse de forma cognitiva, comportamental y afectivamente con aquellos que establecen relaciones autodefinitorias (Bordignon, 2005). En esta etapa de transición el adolescente cuestiona los modelos de la niñez y trata de asumir nuevos roles, es en esta etapa donde el apego a los padres empieza a desaparecer comienza un mayor acercamiento con otros pares buscando la aceptación y cohesión de grupo, cuando no haya una identidad clara se produce el rechazo al grupo o a la sociedad, no identificando correctamente el rol que le corresponde, le cuesta trabajo encontrar una profesión que lo satisfaga y sus expectativas no se adapta a la sociedad en la que vive, sintiéndose aislado vacío, ansioso e indeciso. Consecutivamente se ubica el estadio intimidad versus aislamiento donde se encuentra la etapa del adulto joven entre las edades de 20 a 30 años, en esta etapa se presentan las características integración en afiliaciones sociales y desarrollo de la fuerza ética dentro del medio en el que interactúa, sin embargo también se presenta la parte contraria como es el aislamiento o distanciamiento que se manifiesta en el individualismo y egocentrismo. El equilibrio de estos dos (intimidad y aislamiento) fortalece la capacidad de la realización del amor y el ejercicio

profesional, cuando no se logra establecer estas relaciones el joven entra en un conflicto donde siente temor y una amenaza inexistente que daña su identidad aislándose en mayor o menor grado (Robles, 2008).

También la teoría cognitiva de Piaget hace mención sobre el desarrollo de la adolescencia el cual es un periodo donde se producen importantes cambios en la capacidad cognitiva, en esta etapa se adquiere el pensamiento formal. Asimismo se desarrolla el pensamiento autónomo y crítico que se aplicara cuando formule su proyecto de vida y su perspectiva sobre la sociedad, desde esta perspectiva la adolescencia se produce, por una interacción de factores individuales y sociales Berger (2007).

3.4. Definición de términos

- Creencia irracional: son pensamientos autodestructivos, contraproducentes e inadaptadas que conducen al desequilibrio emocional (Clark ,2009).
- Creencia racional: son pensamientos que nos decimos a nosotros mismos de autoayuda para sobrellevar situaciones que facilitan la adaptación y conducen a la salud emocional (Clark ,2009).
- Esquemas disfuncionales tempranos: son temas muy estables y duraderos que se desarrollan a lo largo de toda la vida (Caro, 2011).
- Pensamientos automáticos: son cogniciones, juicios e interpretaciones que aparecen automáticamente y de forma involuntaria además son poco razonables pero creíbles para el individuo quien lo emite (Caro, 2007).

- **Ansiedad estado:** Se caracteriza por una condición emotiva en un determinado momento siendo fluctuante y transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, acompañados de tensión, aprehensión y a su vez activa la intensidad del sistema nervioso autónomo (Spielberger, 1973).
- **Ansiedad de rasgo:** Es una predisposición a las situaciones ambientales como amenazadoras, puede ser activado a través de algún estímulo o situación adquirida por el individuo, respondiendo consecuentemente a las amenazas con fuertes estados ansiedad (Spielberger, 1973).

4. Hipótesis de la investigación

4.1. Hipótesis general.

Sí existe relación significativa entre 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.

4.2. Hipótesis específicas.

- Sí existe relación entre demanda de aprobación y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación entre perfeccionismo y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

- Sí existe relación entre culpabilización y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación entre la frustración y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación entre control emocional y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación entre sobre implicación ansiosa y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación entre irresponsabilidad emocional y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación entre dependencia emocional y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación entre desesperanza y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

- Sí existe relación entre búsqueda de placer y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Método de la investigación

El presente trabajo de investigación es de diseño no experimental, pues el investigador no controla ni manipula las variables de estudio, así también de corte transversal porque los instrumentos se aplicaron en un momento dado y de tipo descriptivo correlacional, ya que se tiene como propósito medir si existe relación entre las creencias irracionales y ansiedad estado - rasgo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

2. Variables de la investigación

2.1. Identificación de las variables.

2.1.1. Creencias irracionales.

Clark (2009) menciona que los pensamientos irracionales son pensamientos autodestructivos, contraproducentes e inadaptadas que conducen al desequilibrio emocional.

2.1.2. Ansiedad.

Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) definen a la ansiedad como una reacción emocional que surge ante las situaciones amenazantes, desconocidas o

inciertas que nos disponen para actuar ante ellas, activando la mente, cuerpo y la conducta del individuo.

2.2. Operacionalización de las variables.

En la tabla 1 se presenta la operacionalización de las variables creencias irracionales juntamente con sus dimensiones e ítems.

Tabla 1

Matriz de operacionalización de las variables creencias irracionales según el modelo de Kay y Robleto (2008).

variables	Indicador	Ítems
Creencias Irracionales.	1. Para un adulto, existe una necesidad absoluta de cariño y aprobación de sus semejantes, familia y amigos.	(D) 1, 21, 71, 81 (I) 11, 31, 41,61,91
	2. Hay que ser indefectiblemente competentes y casi perfecto en todo lo que se emprende.	(D) 2,12,42,62,72,82 (I) 22,32,52,92
	3. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.	(D)3,13,23,33,53,63,73 (I) 43,83, 93
	4. Es horrible cuando las personas y las cosas no son como uno quisiera que fueran.	(D) 24,34,84 (I) 4,14,44,54,64,74,94
	5. Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de las personas; la gente simplemente reacciona según los acontecimientos	(D) 55,75 (I)5,15,25,35,45,65,85,95

inciden sobre sus emociones.

6. Hay que sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa. (D) 6,26,46,66,76,96 (I) 16,36,56,86

7. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente. (D) 7,27,47,67 (I) 17,37,57,77,87,97

8. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo. (D) 8,18,28,38,78 (I) 48,58,68,88,98

9. El pasado tiene mucho que ver en la determinación del presente. (D) 9,19,49,69,79,89 (I) 29,39,59,99

10. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido (D)10,50,70,80,90,100 (I) 20,30,40,60

Tabla 2

Matriz de operalización de la variable ansiedad estado-rasgo según el modelo de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970).

Variables	Dimensiones	Ítems
	1. Ansiedad Estado (A-E) Es una condición emocional transitoria, que se caracteriza por sentimientos, subjetivos de tensión y aprensión, crea una hiperactividad del sistema nervioso autónomo y varia en tiempo e intensidad.	(+) = 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 (-) = 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16,19, 20

Ansiedad

2. Ansiedad Rasgo (A-R)
es una predisposición a (+) = 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31,
percibir las situaciones 32, 34, 35, 37, 38, 40
ambientales como
amenazantes, tiende a dar (-) = 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39
respuestas con fuertes
estados de ansiedad.

3. Delimitación geográfica y temporal

El trabajo se llevó a cabo en el presente año (2016), en la Universidad Peruana Unión, la cual se halla ubicada en el Km. 19 de la Carretera Central, Ñaña - Lurigancho, provincia de Lima, departamento de Lima.

4. Participantes

Los participantes de la investigación fueron los estudiantes de ambos sexos del primer año de la Facultad de ciencias de la Salud entre 16 a 22 años de edad. Dichos estudiantes provienen de distintos lugares e idiosincrasias asimismo son elegidos con un diseño no probabilístico de tipo voluntario.

Seguidamente se detallaran los criterios de inclusión y exclusión de los mismos.

4.1. Criterios de inclusión y exclusión

4.1.1. Criterio de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el primer I ciclo del 2016.
- Estudiantes que desean contestar voluntariamente los cuestionarios.
- Estudiantes de ambos géneros cuyas edades estén entre los 16 años hasta los 22 años.

4.1.2. Criterios de exclusión:

- Estudiantes mayores de 23 años y menores de 16 años de edad.
- Estudiantes con nacionalidades extranjeras.
- Estudiantes de otras facultades.

4.2. Características de los participantes

A continuación se presenta las características de la muestra en cuanto a la edad, género, estado civil y la carrera profesional.

Tabla 3

Variables sociodemográficas de los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud – 2016-I

Variable	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Edad	16 -19	143	86.10%
	20 – 22	23	13.90%
Sexo	Masculino	65	39%
	Femenino	101	60.80%
Estado civil	Soltero	164	98.80%
	Casado	1	0.60%
Carrera	Psicología	66	39.80%
	Nutrición	34	20.50%
	Enfermería	14	8.40%
	Medicina	52	31.30%

4.3. Técnica e instrumentos de recolección de datos

4.3.1. Instrumentos.

Inventario de creencias irracionales

El inventario de creencias irracionales fue creada en los Estados Unidos, tiene por autor a Albert Ellis, fue adaptado al castellano por Davis Mc. Kay, Eshelman-1986 y por Navas Robleto-1987. Tiene como finalidad evaluar las diez principales concepciones erróneas que son aprendidas e incorporadas en nuestro repertorio comportamental a lo largo de nuestra crianza, la aplicación es en varones y mujeres desde los 12 años de edad, se aplica de manera grupal o individual en un tiempo de 30 minutos aproximadamente; cuenta con opciones de respuesta dicotómicas indicando si se está de acuerdo o desacuerdo, la puntuación puede variar de 0 a 1. Está constituida por 10 dimensiones y cada una explora 10 creencias irracionales respectivamente, siendo en total 100 ítems los cuales 50 son ítems inversos y 50 son ítems directos; para determinar la existencia de una creencia irracional, se adoptó un punto de corte donde a mayor existencia de 7 puntos se considera establecida la creencia irracional. Otero (2004), realizó la confiabilidad donde obtuvo un alfa de Cronbach general del instrumento de 0.76, así como valores entre 0.56 a 0.72 para cada creencia lo cual indicaría que el instrumento y cada creencia poseen una confiabilidad adecuada.

Cuestionario de Ansiedad Estado - Rasgo.

Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAI) cuyos autores son Spielberg, Gorsuch, Lushene, fue creada en Consulting Psychologists press, Palo Alto, California en 1970. La primera adaptación del instrumento se dio en España por el estudio de Bermúdez – 1977. Tiene como finalidad poder brindar medidas objetivas

de auto evaluación de la ansiedad tanto en estado como rasgo. Su aplicabilidad es en adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario, cuenta con dos dimensiones ansiedad estado (A/E) y ansiedad rasgo (A/R) y cada una considera 20 ítems de respuesta asiendo un total de 40 ítems, con opciones de respuesta de tipo Likert. Las puntuaciones pueden variar desde un mínimo de 0 puntos hasta un máximo de 60 puntos. Los análisis de confiabilidad realizados por los autores mostraron coeficientes de alpha de Cronbach entre 0.83 y 0.92, la consistencia interna de A/E presenta una alta confiabilidad de 0.90 y 0.93, y en A/R 0,84 y 0,87, según el coeficiente de Pearson; la aplicación puede realizarse de forma individual y colectiva con una duración de 15 minutos aproximadamente.

Para este estudio también se comprobó las propiedades psicométricas de la escala de creencias irracionales con una fiabilidad y valides de .003 y .617 así como la ansiedad estado rasgo A/E .408 y .780 A/R .098 y .736 respectivamente.

4.3.2. Proceso de recolección de datos.

Los datos fueron recolectados mediante los siguientes instrumentos Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, e Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) aplicado a estudiantes de primer año de la facultad de ciencias de la salud. Previamente se solicitó los permisos a las autoridades competentes de cada escuela, seguidamente se procedió a contactarse con los docentes para la coordinación de los horarios, el tiempo aproximado de la aplicación fue de 45 minutos por aula de clases, una vez en el aula se les explicó a los estudiantes el

propósito de los cuestionarios, solicitando su participación voluntaria. La aplicación de los instrumentos se realizó de forma grupal en cada salón en diferentes horarios de clase, los evaluadores permanecieron en el aula brindando orientación para el completamiento de los instrumentos y resolviendo sus dudas. Finalmente los instrumentos fueron depurados y agrupados por escuelas profesionales.

4.3.3. Procesamiento y análisis de datos.

Para el análisis estadístico se empleó el software estadístico SPSS versión 22.0. Luego de la recolección de los datos se ingresaron manualmente los resultados al programa, donde se realizó la limpieza de los datos y la recodificación. Para este análisis se utilizó el estadístico rho de Spearman, debido que en la prueba de bondad Kolmogorv Sminov (K-S) no hubo una distribución normal. Posteriormente se obtuvieron las tablas descriptivas los cuales permitieron interpretar corroborando o rechazando las hipótesis planteadas.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1. Análisis descriptivo

Seguidamente se muestra los resultados descriptivos de las variables, iniciando con el arraigo de creencias irracionales, para luego presentar los niveles de ansiedad estado – rasgo.

1.1.1. Arraigo de creencias irracionales

Tabla 4

Arraigo de las creencias irracionales en universitarios de 16 a 22 años.

	Creencia no Arraigada		Creencia Arraigada	
	n	%	n	%
Demanda de aprobación	148	89.2%	18	10.8%
Perfeccionismo	144	86.7%	22	13.3%
Culpabilización	140	84.3%	26	15.7%
Frustración	148	89.2%	18	10.8%
Control emocional	161	97.0%	5	3.0%
Sobreimplicación	120	72.3%	46	27.7%
Irresponsabilidad emocional	155	93.4%	11	6.6%
Dependencia emocional	126	75.9%	40	24.1%
Desesperanza	153	92.2%	13	7.8%
Búsqueda de placer	156	94.0%	10	6.0%

En la tabla 4 se aprecia que si bien la mayoría de los estudiantes no presentan creencias irracionales arraigadas, existe un grupo importante con un 27.7 % que sí presenta temor o ansiedad marcada ante lo desconocido y hacia el futuro próximo (sobreimplicación). Asimismo el 24.1% de estudiantes piensan que no tienen el control absoluto de sus acciones y carecen de criterio para tomar decisiones adecuadas, por lo tanto necesitan ser guiados en sus decisiones (dependencia emocional). También el 15.7% piensan que todas las personas que comenten errores o se equivocan deben ser castigados (culpabilización).

1.1.2. Arraigo de creencias irracionales según datos sociodemográficos

Seguidamente, la tabla 5 muestra el arraigo de las creencias irracionales según la variable sexo.

Tabla 5

Arraigo de creencias irracionales según sexo.

	Masculino				Femenino			
	Creencia no arraigada		Creencia arraigada		Creencia no arraigada		Creencia arraigada	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Demanda de aprobación	58	89.2%	7	10.8%	90	89.1%	11	10.9%
Perfeccionismo	58	89.2%	7	10.8%	86	85.1%	15	14.9%
Culpabilización	56	86.2%	9	13.8%	84	83.2%	17	16.8%
Frustración	58	89.2%	7	10.8%	90	89.1%	11	10.9%
Control emocional	63	96.9%	2	3.1%	98	97.0%	3	3.0%
Sobreimplicación	52	80.0%	13	20.0%	68	67.3%	33	32.7%
Irresponsabilidad emocional	61	93.8%	4	6.2%	94	93.1%	7	6.9%
Dependencia emocional	48	73.8%	17	26.2%	78	77.2%	23	22.8%
Desesperanza	60	92.3%	5	7.7%	93	92.1%	8	7.9%
Búsqueda de placer	59	90.8%	6	9.2%	97	96.0%	4	4.0%

Se aprecia en la tabla 5 que tanto varones como mujeres presentan una marcada creencia irracional en sobreimplicación, culpabilización y dependencia emocional. Donde se observa que existe más mujeres (32.7%) que presentan temor o ansiedad marcada ante lo desconocido y hacia el futuro próximo a diferencia de los varones (20.0%). De manera similar se observa en culpabilización (16.8% de mujeres frente a un 13.8% de varones). Sin embargo esto no ocurre en la creencia relacionada a la dependencia emocional, donde hay más varones (26.2%) que piensan que no tienen el control absoluto de sus acciones y carecen de criterio para tomar decisiones adecuadas, por lo tanto necesitan ser guiados en sus decisiones a diferencia de las mujeres (22.8%).

A continuación, la tabla 6 muestra el arraigo de las creencias irracionales según la variable edad.

Tabla 6

Arraigo de las creencias irracionales según edad.

	16-19				20-22			
	Creencia no Arraigada		Creencia Arraigada		Creencia no Arraigada		Creencia Arraigada	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Demanda de aprobación	128	89.5%	15	10.5%	20	87.0%	3	13.0%
Perfeccionismo	126	88.1%	17	11.9%	18	78.3%	5	21.7%
Culpabilización	120	83.9%	23	16.1%	20	87.0%	3	13.0%
Frustración	127	88.8%	16	11.2%	21	91.3%	2	8.7%
Control emocional	140	97.9%	3	2.1%	21	91.3%	2	8.7%
Sobreimplicación	101	70.6%	42	29.4%	19	82.6%	4	17.4%
Irresponsabilidad emocional	134	93.7%	9	6.3%	21	91.3%	2	8.7%
Dependencia emocional	109	76.2%	34	23.8%	17	73.9%	6	26.1%
Desesperanza	131	91.6%	12	8.4%	22	95.7%	1	4.3%
Búsqueda de placer	134	93.7%	9	6.3%	22	95.7%	1	4.3%

Se observa en la tabla 6 que la mayoría de estudiantes entre los 20 y 22 años (26.1%) piensan que no tienen el control absoluto de sus acciones y carecen de criterio para tomar decisiones adecuadas, a diferencia de los estudiantes de 16 a 19 años (23.8%). La misma tendencia se aprecia en perfeccionismo, existiendo un mayor número de participantes de 20 a 22 años (21.7%) que piensan se debe ser competente y perfectos en todo lo que se hace, a diferencia de los de 16 a 19 años (11.9%). Sin embargo en sobre implicación ocurre lo contrario, donde hay un mayor número de adolescentes de 16 a 19 años (29.4%) que presentan temor o ansiedad marcada ante lo desconocido y hacia un futuro próximo a diferencia de los de 19 a 22 años (17.4%)

1.1.3. Niveles de Ansiedad estado – rasgo

En la tabla 7 se muestra los niveles de la variable Ansiedad Estado – Rasgo.

Tabla 7

Niveles de ansiedad estado – rasgo

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Ansiedad estado	84	50.6%	55	33.1%	27	16.3%
Ansiedad rasgo	64	38.6%	74	44.6%	28	16.9%

En la tabla 7 se aprecia que el 50.6% de los estudiantes presentan un nivel bajo de ansiedad estado es decir no presentan conductas de aprensión y tensión. Por

otro lado el 44.6% de la muestra evidencian un nivel moderado en ansiedad rasgo es decir presentan una condición ansiosa estable.

1.1.4. Nivel de ansiedad estado-rasgo según datos sociodemográficos

A continuación, la tabla 8 muestra los niveles de la Ansiedad estado - rasgo según la variable sexo.

Tabla 8

Niveles de ansiedad estado rasgo según sexo

Niveles	ansiedad estado				ansiedad rasgo			
	Masculino		Femenino		Masculino		Femenino	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bajo	35	53.8%	49	48.5%	19	29.2%	45	44.6%
Moderado	24	36.9%	31	30.7%	35	53.8%	39	38.6%
Alto	6	9.2%	21	20.8%	11	16.9%	17	16.8%

En la tabla 8 se observa que el 53.8% de varones y el 48.5% mujeres presentan un nivel bajo en ansiedad de estado, es decir no presentan conductas de aprensión y tensión. Sin embargo en ansiedad rasgo hay más varones que presentan un nivel moderado (53.8%) es decir presentan una condición ansiosa estable en comparación a las mujeres (44.6%).

Seguidamente, en la tabla 9 se muestra los niveles de la ansiedad estado - rasgo según la variable edad.

Tabla 9

Nivel de ansiedad según edad.

Niveles	ansiedad estado				ansiedad rasgo			
	16 -19		20-22		16 -19		20-22	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bajo	75	52.4%	9	39.1%	57	39.9%	7	30.4%
Moderado	47	32.9%	8	34.8%	63	44.1%	11	47.8%
Alto	21	14.7%	6	26.1%	23	16.1%	5	21.7%

En la tabla 9 se observa que existe un grupo significativo de estudiantes entre las edades de 16 y 19 años que presentan ansiedad estado en un nivel bajo (52.4%) en comparación a los de 20-22 años (39.1%). Por otro lado el 21.7% de la muestra entre las edades de 20 y 22 años se ubican en un nivel alto de ansiedad rasgo a diferencia de los de 16 y 19 años (16.1%).

1.2. Prueba de normalidad

Tabla 10

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio.

Instrumentos	VARIABLES	Media	D.E.	K-S	P
Creencias Irracionales	Demanda de aprobación	4.02	1.878	.135	,000 ^c
	Perfeccionismo	4.45	1.877	.149	,000 ^c
	Culpabilización	4.63	1.783	.123	,000 ^c
	Frustración	4.54	1.602	.131	,000 ^c
	Control emocional	2.78	1.535	.189	,000 ^c
	Sobreimplicación	5.28	1.996	.132	,000 ^c
	Irresponsabilidad emocional	3.64	1.709	.159	,000 ^c
	Dependencia emocional	5.34	1.568	.135	,000 ^c
	Desesperanza	3.63	1.946	.117	,000 ^c
	Búsqueda de placer	3.35	1.802	.134	,000 ^c
Ansiedad	Ansiedad de estado	17.91	11.701	.125	,000 ^c
	Ansiedad de rasgo	19.67	9.576	.113	,000 ^c

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov - Smirnov (K-S). Como se observa en la tabla 4 los datos correspondientes a las 12 variables no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativa ($p < 0.05$) por tanto para los análisis estadísticos correspondientes se empleará estadística no paramétrica.

1.3. Análisis de correlación

Tabla 11

Coefficiente de correlación entre creencias irracionales y ansiedad estado rasgo

Creencias Irracionales	Ansiedad de Estado		Ansiedad de Rasgo	
	rho	p	Rho	p
Demanda de aprobación	.115	.140	.184*	.018
Perfeccionismo	.446**	.000	.401**	.000
Culpabilización	.216**	.005	.205**	.008
Frustración	.232**	.003	.242**	.002
Control emocional	.179*	.021	.282**	.000
Sobreimplicación	.379**	.000	.501**	.000
Irresponsabilidad emocional	.329**	.000	.297**	.000
Dependencia emocional	-.069	.380	-.138	.077
Desesperanza	.278**	.000	.366**	.000
Búsqueda de placer	.267**	.001	.285**	.000

** La correlación es significativa al nivel 0.01

En la tabla 11 se observa que hay una relación positiva y altamente significativa entre las creencias irracionales de perfeccionismo y sobreimplicación con ansiedad de estado ($r=.446$, $p<0.01$; $r=.379$, $p<0.01$) y ansiedad de rasgo ($r=.401$, $p<0.01$; $r=.501$, $p<0.01$) es decir cuanto más arraigada la creencia irracional de perfeccionismo y sobreimplicación mayor es el sentimiento de tensión y aprensión. Por otro lado, solamente en demanda de aprobación y dependencia emocional no están relacionados significativamente con la ansiedad estado ($r=.115$, $p>0.01$; $r=-.069$, $p>0.01$) sin embargo, hay una relación significativa entre demanda de aprobación y ansiedad rasgo ($r=.184$, $p>0.01$) a diferencia de dependencia emocional ($r=-.138$, $p>0.01$).

2. Discusión de resultados

Los resultados evidenciaron correlación altamente significativa entre perfeccionismo y sobreimplicación con ansiedad de estado ($\rho=.446$, $p<0.01$; $\rho=.379$, $p<0.01$) y ansiedad de rasgo ($\rho=.401$, $p<0.01$; $\rho=.501$, $p<0.01$), esto refiere que el pensamiento de ser casi perfectos en todo lo que se emprenda y el temor hacia un futuro desconocido está vinculado con una mayor ansiedad de tipo transitorio y estable. Shafran, Cooper y Fairburn (2002) mencionan que el perfeccionismo es un esquema cognitivo que autoimpone niveles de exigencia desmesurados y se convierte en disfuncional cuando la autocrítica y autoevaluación es negativa y además trae consecuencias psicológicas y físicas por temor al fracaso. Thompson, Davis, y Davidson (1998) concuerdan con esta postura, entendiendo que el perfeccionismo es un conjunto de normas extremadas de desempeño acompañadas por autoevaluaciones sumamente críticas, este constructo está asociado al temor al fracaso y ello está presente en la ansiedad. Arana, et al. (2010) agregan que el perfeccionismo puede ser una dimensión de la personalidad especialmente en estudiantes universitarios. Por otro lado Cárdenas, Fera, Palacios y De la Peña (2012) mencionan que el miedo a lo desconocido o a nuevas experiencias es un mecanismo básico de supervivencia y es una respuesta a situaciones que nos parecen amenazantes, esto se hace presente en la perturbación emocional como la ansiedad. Asimismo Velásquez (2002) encontró resultados similares donde la sobreimplicación está relacionado de manera positiva con el nivel de ansiedad de rasgo en estudiantes.

Por otro lado, se halló una correlación moderada entre la creencia irracional de irresponsabilidad emocional y ansiedad estado ($\rho=0.329$, $p<0.01$); mientras que con ansiedad rasgo la correlación fue baja ($\rho=0.297$, $p<0.01$). Esto señala que a mayor evitación de responsabilidades y problemas serán mayores los niveles de tensión (ansiedad estado). Es decir, dejar de realizar responsabilidades, evitar enfrentar los problemas, solo aumentará la ansiedad estado, ante ello Sandin (2005) refiere que la evitación a situaciones u objetos es un componente central de la ansiedad perturbadora. También Ferro (2000) menciona que las personas ansiosas frecuentemente buscan evitar exponerse a eventos y experiencias que incrementen su ansiedad.

- Asimismo se evidencia correlación débil entre culpabilización y frustración con ansiedad estado ($\rho=0.216$, $p<0.01$; $\rho=0.232$, $p<0.01$) y ansiedad rasgo ($\rho=0.205$, $p<0.01$; $\rho=0.242$, $p<0.01$). Esto explica que a menor presencia de estas creencias irracionales menor serán los niveles de ansiedad; es decir, a menor presencia de las ideas de que, “ toda mala acción merece una sanción” y la manera de pensar, “es terrible que las cosas no salgan como uno espera”, menor serán la condición ansiosa estado - rasgo.

- La correlación entre control emocional y ansiedad estado es débil ($r=0.179$, $p<0.01$) y con ansiedad de rasgo es baja pero significativa ($r=0.282$, $p<0.01$) siendo que a menor presencia de esta idea “la mayoría de las desgracias son causa de acontecimientos externos”, menor serán los niveles de ansiedad estado - rasgo.

•También se encontró correlación baja entre desesperanza y ansiedad estado ($r=.278$, $p<0.01$) sin embargo con rasgo la correlación fue moderada ($r=.366$, $p<0.01$). Siendo que a menor presencia de la idea “los acontecimientos del pasado seguirán influyendo en el presente”, menor serán los niveles de ansiedad estado - rasgo”.

•Del mismo modo se encuentra una correlación baja ($\rho=.267$, $p<0.01$; $\rho=.285$, $p<0.01$) en la creencia irracional búsqueda de placer con ansiedad estado y rasgo, esto muestra que mientras sea menor la idea irracional, “el ocio y la inactividad aumentan la felicidad”, menor serán la condición ansiosa (estado – rasgo).

Esta correlación baja coincide con lo encontrado en los resultados de Velásquez (2002) con ansiedad rasgo, donde las creencias culpabilización, frustración, control emocional, y desesperanza presentan correlaciones significativas débiles con ansiedad rasgo mas no sucede lo mismo con la ansiedad estado, dado que la ansiedad rasgo es un constructo de la personalidad que está firme y que predispone a la perturbación emocional.

En cuanto a la relación entre la creencia irracional de demanda de aprobación y ansiedad rasgo se evidenció correlación débil ($\rho=.184$, $p=.018$) es decir a menor necesidad de la demanda de aprobación menor la condición ansiosa estable en el individuo. Entendiendo que la necesidad de aprobación al no ser satisfecha aumenta la condición ansiedad de rasgo Cruz, et al. (2013) mencionan que las personas que constantemente están muy preocupados por las evaluaciones

negativas son más propensas a evitar dichas evaluaciones lo cual provoca en ellos respuestas más ansiosas en diferentes situaciones, mientras que con ansiedad de estado el coeficiente de rho de Spearman no evidencia una relación ($\rho=.115$, $p=.140$).

•Por último entre la creencia irracional de dependencia emocional y ansiedad de estado no se halló una relación significativa ($\rho=-.069$, $p>0.01$) ni tampoco con ansiedad de rasgo ($\rho=-.138$, $p>0.01$) es decir la presencia o ausencia de esta creencia irracional de, “ser guiados para la toma de decisiones”, no está vinculada con una condición ansiosa transitoria ni estable en el estudiante de primer año. Es decir en este grupo de edad no se halló relación, una posible explicación podría ser que la dependencia emocional está vinculada a las primeras etapas de desarrollo del individuo, de acuerdo a la teoría Psicosocial de Erikson los tres primeros años de vida, se da el desarrollo de la autonomía, el desarrollo de esta capacidad generará libertad e independencia en las áreas física, cognitivas y afectiva, a medida que el individuo va desarrollándose alcanzará mayor independencia (Seelbach, 2013). Ante ello Bordignon (2005) agrega que la virtud que nace de la autonomía es el poder de decisión y el discernimiento.

Capítulo V

1. Conclusiones

- En relación al objetivo general, se determinó que sí existe correlación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad estado - rasgo en los estudiantes del primer año de la facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima – Este

- Con respecto al primer objetivo, el análisis de la relación entre demanda de aprobación y ansiedad rasgo, los resultados mostraron correlación ($r=.184$, $p<0.18$), sin embargo, no existe relación significativa con ansiedad estado ($r=.115$, $p>0.01$). De modo que si la demanda de aprobación no es satisfecha en la persona, mayor será la condición ansiosa estable que presente haciendo que pueda evitar situaciones que lo expongan.

- En cuanto al segundo objetivo, se puede evidenciar que sí existe correlación altamente significativa entre perfeccionismo y ansiedad estado ($r=.446$, $p<0.01$) y rasgo ($r=.401$, $p<0.01$) siendo este un esquema cognitivo que autoimpone niveles de exigencia muy altos convirtiéndose en disfuncional cuando la autocrítica y autoevaluación es negativa, haciendo que la condición ansiosa sea estable y permanente por el temor al fracaso.

- Por otro lado entre culpabilización y ansiedad estado - rasgo ($r=.216, p<0.01$) ($r=.205, p<0.01$) se observa una correlación baja, del mismo modo entre frustración y ansiedad estado - rasgo ($r=.232, p<0.01$) ($r=.242, p<0.01$). De esta forma se explica que a menor presencia de las ideas irracionales: “toda acción merece ser castigada” y “es terrible que las cosas no salgan como uno espera”, menor será la condición ansiosa estado - rasgo.

- Asimismo el análisis de correlación entre control emocional y ansiedad estado es débil ($r=.179, p<0.01$) y con ansiedad de rasgo es baja pero significativa ($r=.282, p<0.01$) siendo que a menor presencia de esta idea “la mayoría de las desgracias son causa de acontecimientos externos”, menor serán los niveles de ansiedad estado - rasgo.

- También se encontró correlación baja entre desesperanza y ansiedad estado ($r=.278, p<0.01$) sin embargo, con rasgo la correlación fue moderada ($r=.366, p<0.01$). Siendo que a menor presencia de la idea “los acontecimientos del pasado seguirán influyendo en el presente”, menor serán los niveles de ansiedad estado - rasgo”.

- En cuanto a la relación entre sobreimplicación y ansiedad de estado - rasgo ($r=.379, p<0.01$) ($r=.501, p<0.01$), se observa una alta correlación entre estas variables, donde el temor a lo que pueda pasar en un futuro desconocido así como las nuevas experiencias se vincula con la ansiedad ya sea transitoria o estable.

- Con respecto a irresponsabilidad emocional y ansiedad estado ($r=.329, p<0.01$); muestran una correlación moderada y con ansiedad rasgo la correlación

es baja ($r=.297$, $p<0.01$), se entiende que la ansiedad estado se incrementa, cuando la persona evita enfrentar problemas o responsabilidades.

- En relación a dependencia emocional con ansiedad estado - rasgo, no se hallaron relaciones significativas con ninguna de estas dos, estado ($r=-.069$, $p>0.01$) ni rasgo ($r=-.138$, $p>0.01$), es decir que la baja presencia de las creencias irracionales como se tiene que guiar a la persona para que tome sus decisiones, no genera ninguna condición ansiosa ya sea de estado o rasgo.

- Finalmente en el análisis de correlación entre búsqueda de placer y ansiedad estado - rasgo ($r=.267$, $p<0.01$), ($r=.285$, $p<0.01$) se observa una baja correlación, esto muestra que mientras sea menor la idea irracional, el ocio y la inactividad aumentan la felicidad, menor serán la condición ansiosa (estado – rasgo).

2. Recomendaciones

En base a los resultados se sugieren las siguientes recomendaciones.

Se recomienda para próximas investigaciones se amplíe las edades de la muestra y se tome en cuenta a los estudiantes del primer al último año académico de esta forma se ampliará las conclusiones y se enriquecerá la investigación para un mejor aporte científico.

Además se sugiere a la institución realizar un trabajo enfocado a una población adolescente de ambos sexos ya que en esta etapa el ser humano experimenta cambios no solo a nivel físico sino a nivel cognitivo afectando su desenvolvimiento en distintas áreas de su vida.

Finalmente se recomienda a la institución universitaria promover charlas psicoeducativas, talleres en base a los resultados que indiquen mayor correlación entre las creencias irracionales y la ansiedad estado rasgo (demanda de aprobación, perfeccionismo y sobre implicación) asimismo la elaboración de programas de intervención grupal para la población evaluada en esta investigación, de esta manera salvaguardar la salud mental de dichos estudiantes.

Referencias

- Almansa, C. (2011). *Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curados (E. Bach)*. Presentado en el Congreso Sedibac de Terapia Floral. Recuperado de: <http://www.sedibac.org/CONGRESO%202011/CD/PDF/C-Almansa-.pdf>
- American Psychological Association. (2010). *APA Diccionario conciso de Psicología* (2ª ed.). México: Manual Moderno.
- Ansorena, A., Cobo, J. y Romero, I. (1983). El constructo de ansiedad en psicología. *Estudios de Psicología*, (16) 31-45. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/65892.pdf>
- Arana, F., Scapptura, M., Miracco, M., Elizathe, L., Rutzstein, G. y Keegan, E. (2010). Un estudio sobre perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos: resultados preliminares en estudiantes de Psicología. *Anuario de Investigación*, (16), 17-24 Recuperado de: <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuin/v16/v16a01.pdf>
- Arco, J., López, S., Heilborn, V. y Fernández, F. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5 (3), 589-608 Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33705310>
- Barlow, D. (2001). *Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic*. (2º. Ed.). New York, Estados Unidos: Guilford.

- Beckham, E. y Leber, W. (1995). *Handbook of Depression*. (2da ed.). New York. Guilford. Recuperado de: <http://www.bibliopsi.org/docs/materias/obligatorias/CFP/psicoterapias/keegan/Practicos%20Parte%204,%205%20y%206%20Psicoterapias%20Keegan/sacco%20beck%20-%20teoria%20y%20terapia%20cognitiva%20cap%2011%20329-351.pdf>
- Berger, K. (2007). *Psicología del desarrollo* (7. ed.). Madrid: Medica- Panamericana.
- Belloch, A., Sandini, B. y Ramos, F. (1995). *Manual de psicología*. México: MC Graw Hill.
- Ministerio de Salud. (2015). Perspectivas para la creación e implementación de un subsistema de vigilancia. *Boletín Epidemiológico la salud mental en el Perú*, 24 (25), 495-511. Recuperado de: <http://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/boletines/2015/25.pdf>
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo Psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de investigación*, 2 (2):50-63. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Camacho, P. y Heinze, G. (2010). *Guía clínica para el Manejo de la Ansiedad*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Recuperado de: http://www.inprf.gob.mx/opencms/export/sites/INPRFM/psicosociales/archivos/guias/manejo_ansiedad.pdf
- Cárdenas, M., Fera, M., Palacios, L. y De la Peña, F. (2010). *Guía Clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría. Recuperado de:

http://www.inprf.gob.mx/opencms/export/sites/INPRFM/psicosociales/archivos/guias/trastornos_de_ansiedad.pdf

Calvete, E. y Cardeñoso, O. (2001). Creencias, Resolución de Problemas Sociales y Correlatos Psicológicos. *Psicothema*, 13(1), 95-100. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/419.pdf>

Canelón, J. (2004). *Creencias irracionales, ansiedad y depresión en estudiantes de psicología*. (Tesis para optar el título de Licenciatura en Psicología). Universidad Maracaibo. Argentina. Recuperado de: <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-04-00446.pdf>

Castillo, P., Chacón T., Díaz, V. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica* (8) doi:10.1016/j.riem.2016.03.001

Caro, I. (2007). *Manual teórico - práctico de Psicoterapias Cognitivas*. España: RGM, S.A.

Caro, I. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas*. España: RGM, S.A.

Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., y Monge, E. (2001). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año*. (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología). Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Lima. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/4143/330>

- Collado, L. (2014). *Comparación de los niveles de la ansiedad en estudiantes de las carreras profesionales de derecho, ingeniería, medicina humana, y psicología de instituciones particulares y estatales de lima metropolitana*. (Tesis para optar el título de licenciada en psicología). Universidad Ricardo Palma, Lima.
- Cruz, C., Díaz, R., Oropeza, R., Díaz, P., Padilla, J. y González, L. (2013). Temor a la evaluación social negativa: validez de constructo y criterio del instrumento de medición. *Revista Universitas Psychologica*, 12 (2): 531 – 545. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/647/64728763019.pdf>
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. New York, Estados Unidos: Desclée de Brouwer. Recuperado de: https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/terapia_cognitiva_para_trastornos_de_ansiedad1.pdf
- Clark, L. (2009). *SOS ayuda con las emociones*. Estados Unidos: Publishers Cataloging – In.
- Coppari, N. (2010). Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios. *Eureka*, 7(2): 32-52. Recuperado de: <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-7-2-10.pdf#page=34>
- Chaij, E. (2012). *Cómo vivir con optimismo*. Argentina: Casa Editora Sudamericana.
- Chaves, L. y Quiceno, N. (2010). Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 2(3), Recuperado de:

<https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/10230/9458>

Davila, C. (2012). *Reacciones emocionales más frecuentes como: ansiedad, depresión y pensamientos automáticos en los padres con hijos cuyo diagnóstico es la leucemia aguda* (Tesis para optar el título de Psicólogo Clínica). Universidad Central del Ecuador, Facultad de Ciencias Psicológicas. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2690/3/T-UCE-0007-82.pdf>

Delgado, S. (2015). *Ansiedad Estado - Rasgo en madres del programa vaso de leche de la zona urbana del distrito de Chiclayo y de la zona rural del distrito de Lambayeque* (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Facultad de Medicina-Escuela de Psicología. Recuperado de: http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/434/1/TL_Delgado_Silva_Elizabeth.pdf

Echeburúa, E. (1993). *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide.

Ellis, A. y Lega, L. (1993). Como 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. Recuperado de: <http://www.behavioralpsycho.com/PDFespanol/1993/num1/Como%20aplicar%20algunas.pdf>

Ellis, A. (2006). *Razón y emoción*. España: Desclée de Brouwer, S.A.

- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional – Emotiva*. España: Desclée de Brouwer.
- Ferro, G. (2000). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Psicothema* 12(3) 445-450 recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/355.pdf>
- Fernández, A. (1997). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.
- Freud, S. (1971). *Introducción al psicoanálisis*. Madrid: Alianza.
- García, A. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional*. (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología). Universidad San Martín de Porres. Lima. Recuperado http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1148/1/GARCIA_A_S.pdf
- Goncalves, E., González, R., y Vázquez, C. (2008). *Atención primaria de calidad: Guía de Buena práctica en Depresión y Ansiedad*. Madrid: Marqueting and communication, S.A. (MyC)
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación científica*. México DF, México: McGraw Hill
- Hernández de la Merced, S. (2012) Niveles de ansiedad estado del paciente cardiópata previo a estudios de tomografía computada. *Revista Mexicana de enfermería cardiológica*, 20(3), 94-98. Recuperado de: <http://www.index-f.com/rmec/20pdf/20-094.pdf>

Instituto Nacional de Salud (2012). *Prevalencia de vida y edad de inicio de trastornos psiquiátricos en el Perú urbano: Estudio epidemiológico en ciudades de la costa, sierra y selva del Perú*. Perú: Unidad de Análisis y Generación de Evidencias en Salud Pública (UNAGESP), Centro Nacional de Salud Pública. Recuperado de: http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/4/jer/evidencias/Resumen%20Ejecutivo%202012%20-%202011_%20PREVALENCIA%20DE%20VIDA%20Y%20EDAD%20DE%20INCIO%20DE%20TRASTORNOS%20PSIQUI%3%81TRICOS%20EN%20EL%20PER%3%9A%20URBANO.pdf

Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2013). Estudio epidemiológico de salud mental en Lima metropolitana y Callao – Replicación 2012. *Anales de Salud Mental*, 29 (1), 28-29. Recuperado de: <http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf>

Jurado, I., y Rascón, G. (2011). Ideas irracionales y padecimientos psicológicos: análisis en perpetradores y receptoras de violencia de pareja. *Revista mexicana de Psicopatología Clínica, Legal Y Forense*, 11(1), 83-99. Recuperado de <http://www.masterforense.com/pdf/2011/2011art5.pdf>

Martínez, V. y Pérez, O. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 29(2), 63-78. Recuperado de <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

- Martin, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. Recuperado de www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf
- Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. (2002). España: Elsevier Masson.
- Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo Largo del Ciclo Vital*. (Tesis para optar el grado de doctorado en psicogerontología). Universidad de Valencia: España.
- Medrano, L., Galleano, C., Galera, M., y Fernandez, R. (2010). *Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios*. (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología). Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a08v16n2.pdf>
- Medrano, L. y Olaz, F. (2008). Autoeficacia Social en Ingresantes Universitarios: su relación con el Rendimiento y la Deserción Académica. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 61 (4), 369-383.
- Merino, M. (2000). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis para optar licenciatura). Universidad Privada San Martín de Porres. Lima.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2008). *Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria*. España: Unidad de evaluación de Tecnologías Sanitarias. Recuperado de: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content->

Disposition&blobheadervalue1=filename%3DGuia+resumida.pdf&blobkey=id&blob
table=MungoBlobs&blobwhere=1220399613699&ssbinary=true

Kay, D. y Robleto, E. (2008). *Inventario de Creencias Irracionales*. Estados Unidos: Psicho Metric.

Navas, J. y José J. (1987). Terapia racional emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 75-83. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/html/805/80513105/>

Navas, O., Vargas, B. (2012). Trastornos de Ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centro América*, LXIX(604), 497-507. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>

Otero, E. (2004). *Creencias irracionales y afrontamiento en pacientes seleccionados para terapia cognitiva conductual*. Tesis para optar Grado de licenciatura en la Universidad Ricardo palma, facultad de Psicología. Lima, Perú.

Organización Panamericana de la Salud (2009). *Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y el Caribe*. Washington, D.C.: OPS. Recuperado de:
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/740/9789275316320.pdf?sequence>

Pardo, P. (2010). *Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana*. (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú: Lima.

- Pereyra, M. (2011). *Tratamiento divino para los trastornos de ansiedad. Recurso de escuela Sabática. Recuperado de:*
<http://www.escuelasabatica.cl/2011/tri1/lecc2/2011-01-02ComentarioMRP.pdf>
- Pinto, M., Haro, J., Palacín, C., Tores, J., Ochoa, S., Villagut, G., Martines, A., Codony, M., y Alonso, J. (2007). Impacto de los trastornos del ánimo, Ansiedad y de las enfermedades físicas crónicas en la calidad de vida de la población general de España. Resultados de estudio ESEMeD- España, 35(2), 12- 20. Recuperado de <http://public-files.prbb.org/publicacions/7054a0d0-0b5f-012e-a84a-000c293b26d5.pdf>
- Reina, C. y Valera, C. (1960). *La Santa Biblia*. Colombia: Sociedades Bíblicas Unidas.
- Reyes, T. (2001) *Trastornos de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. Barcelona: pirámide.
- Rizwan, A. y Nasir, M. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*. December 32 (2), 63-73. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Nasir_Mahmood19/publication/265627083_The_Relationship_between_Test_Anxiety_and_Academic_Achievement/links/5598f87d08ae21086d2379c1.pdf?origin=publication_list
- Riso, W. (2009). *Terapia Cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Rodriguez, E. (2009). La terapia centrada en esquemas de Jeffrey Young. *Revista Unife*, 17(1), 59-74. Recuperado de:
<http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/edgarrodriguez.pdf>

Rojas, E. (2014) *Como superar la ansiedad*. Barcelona: Planeta.

Robles, M. (2008). La infancia y la niñez en el sentido de identidad. Comentarios en torno a las etapas de la vida de Erik Erikson. *Revista Mexicana de pediatría*, 75(1), 29-34. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2008/sp081g.pdf>

Rondón, M. (2006). Salud Mental: Un problema de salud pública en el Perú. *Revista Peru Med Exp Salud Publica* 23(4), 237-238 Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v23n4/a01v23n4.pdf>

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383-92. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf>

Spielberg, C., Garsuch, R. y Lushene, R. (1970). State –Trait Anxiety Inventory.

Spielberger, C. (1973). *Cuestionario de auto evaluación Ansiedad Estado Rasgo*. CPP, California:TEA.

Salamanca, Y., y Forero, I. (junio, 2014). Características psicológicas del Estudiante de psicología de una Universidad pública de Colombia. *Psicología*, 4(2), 129-144. Recuperado de: <http://colegiodepsicologosarequipa.org/Caracter%C3%ADsticasdelestudiantedepsicologia.pdf>

- Sandin, B. (2005). Evitación interoceptiva: nuevo constructo en el campo de los trastornos de ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 10 (2):103-114. Recuperado de: [http://aepcp.net/arc/01.2005\(2\).Sandin.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2005(2).Sandin.pdf)
- Sierra, J. Ortega, V. y Zubeidt, I. (2003). Ansiedad, Angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista malestar subjetividad y fortaleza*, 3(1) 10- 59 Recuperado de <http://animasalud.files.wordpress.com/2009/02/anisedadangustia-strees.pdf>
- Seelbach, G. (2013). *Teoría de la personalidad*. México: Tercer Milenio.
- Shafran, R., Cooper, Z. y Fairburn, C. (2002). Perfeccionismo clínico: un análisis cognitivo – conductual. *Magazine Pergamon*, 40(2002):773 -791. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/73229745/Clinical-Perfectionism-a-Cognitive-behavioural-Analysis>
- Tobal, H. y Casado, M. (1999). Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos, tesis doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Thompson, T., David, H. y Davidson, J. (1998). Attributional and affective responses of impostors to academic success and failure outcomes. *Magazine Pergamon*, 25 (1998):381 -396. Recuperado de: http://www.affektiv.hu/lib/exe/fetch.php?media=thompson_et_al_-_impostors.pdf
- Valiente, R., Sandin, B., Chorot, P. (2003). *Miedos en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: UNED.
- Velásquez, S. (2002) *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis para optar el grado de licenciado en psicología). Universidad Mayor de San Marcos: Lima. Recuperado de

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3394/1/Vel%C3%A1squez_sj.pdf

Velasco, C. (2003). *La transición a la vida universitaria – Éxito, fracaso, cambio y abandono*. Presentado ante el IV Encuentro Nacional de Docentes Universitarios Católicos. Argentina. Recuperado de: http://www.alfaguia.org/alfaguia/files/1319733023_12.pdf

Virues, R. (2005). *Estudio sobre ansiedad*. México. Universidad Autónoma de nuevo León. Recuperado de [Http: // WWW.psicología.científica. Com](http://WWW.psicología.científica.com).

Virgen, M., Lara, Z., Morales, B. y Villaseñor, B. (2005). Los trastornos de ansiedad. *Revista Digital Universitaria*, 6 (11) 2 -11 Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/art109.htm>

Vallejo, J. Gastó Ferrer, C. (2000). *Trastornos afectivos: ansiedad y depresión*. Barcelona: MASSON, S.A.

Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa*. México: Pearson.

White, E. (1977). *Mente Carácter y Personalidad*. Estados Unidos: Nashville.

White, E. (1986). *Steps to Christ*. Estados Unidos. Hagerstown, MD.

Young, J. Klosko, J. y Weishaar M. (2013). *Terapia de esquemas*. España: RGM, S.A.

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de creencias irracionales

CUESTIONARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Este cuestionario busca identificar creencias particulares de las personas y permite darnos cuenta de nuestra forma de percibir la realidad.

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones y responde lo que realmente piensas y no lo que deberías pensar. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y marque (X) la respuesta que mejor describa su situación presente.

EDAD	GÉNERO		ESTADO CIVIL		ESCUELAS ACADÉMICAS				SEÑALA LA REGION DONDE CRECISTE		
	F	M	Soltero	Casado	Psicología	Nutrición	Enfermería	Medicina Humana	Costa:	Sierra:	Selva:

		No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo
1	Es importante para mí que otras personas me aprueben.		
2	Yo odio el fallar en cualquier cosa.		
3	Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede.		
4	Usualmente analizo lo que sucede filosóficamente.		
5	Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia.		
6	Yo siento temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.		

7	Usualmente postergo decisiones importantes.		
8	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir por ayuda y consejo.		
9	Concuerdo que: “una cebra no puede cambiar sus rayas”.		
10	Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas.		
11	Me gusta tener el respeto de los demás, pero yo no tengo porque manifestarlo.		
12	Yo evito las cosas que no hago bien.		
13	Muchas personas se salvan del castigo que ellas merecen.		
14	Las frustraciones no me perturban.		
15	Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.		
16	Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros.		
17	Trato salir adelante y cumplir con las tareas aunque sean molestas o fastidiosas.		
18	Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.		
19	Es casi imposible vencer la influencia del pasado.		
20	Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.		
21	Yo quiero agradecerle a todo el mundo.		
22	No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.		
23	Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados.		
24	Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son.		
25	Yo produzco mis propias emociones.		
26	Frecuentemente no puedo apartar de mi mente algunas preocupaciones.		
27	Yo evito el enfrentar mis problemas.		
28	Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas.		

29	Que alguna situación haya afectado fuertemente mi vida, no quiere decir que tenga que hacerlo en el futuro.		
30	Me siento más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer.		
31	Yo puedo gustar de mí mismo (a) aun cuando otras personas no lo hagan.		
32	Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que deba tenerlo.		
33	La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.		
34	Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.		
35	Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera.		
36	Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso.		
37	Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.		
38	Hay personas de las cuales dependo grandemente.		
39	Las personas sobrevaloran la influencia del pasado.		
40	Yo disfruto mucho más el envolverme en un proyecto creativo.		
41	Si no le agrada a los demás, ese es su problema, no el mío.		
42	Es muy importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago.		
43	Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.		
44	Usualmente acepto las cosas de la manera que son, aún si ellas no me agradan.		
45	Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que quiera estarlo.		
46	No puedo tolerar el tomar riesgos.		
47	La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.		
48	Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a).		
49	Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser.		
50	Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo.		
51	Es difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.		

52	Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno (a) yo sea en ellas.		
53	El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.		
54	Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro.		
55	Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será.		
56	Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro.		
57	Casi nunca dejo las cosas sin hacer.		
58	Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.		
59	Casi nunca pienso en las experiencias pasadas, que me afectan en el presente.		
60	Demasiado tiempo libre es aburrido.		
61	Aunque me agrada la aprobación, de los demás realmente no es una necesidad para mí.		
62	Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.		
63	Todo el mundo es básicamente bueno.		
64	Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.		
65	Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos.		
66	Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.		
67	Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.		
68	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.		
69	Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.		
70	En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.		
71	Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan.		
72	Me perturba cometer errores.		

73	Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”.		
74	Yo “tomo las cosas como vienen”.		
75	La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.		
76	En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente.		
77	Una vida de comodidades pocas veces es recompensante.		
78	Yo encuentro fácil el buscar consejo.		
79	Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera		
80	Me agrada estar sin hacer nada.		
81	Me preocupa lo que otras personas piensen o sientan acerca de mí.		
82	Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.		
83	Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad.		
84	Las personas son más felices cuando tienen desafíos y problemas que superar.		
85	No hay razón alguna para permanecer apesadumbrado (preocupado) por mucho tiempo.		
86	casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica		
87	Me desagrada la responsabilidad.		
88	Me desagrada tener que depender de los demás.		
89	Realmente las personas nunca cambian en sus raíces.		
90	La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente.		
91	Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.		
92	No tengo temor de hacer cosas aunque no me salgan bien.		
93	Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo.		
94	Casi nunca me perturbo por los errores de los demás.		
95	Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismas.		

96	Frecuentemente planifico lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.		
97	Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera.		
98	He aprendido a no esperar que los demás estén muy interesados en mi bienestar.		
99	No me incomoda lo que he hecho en el pasado.		
100	Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada.		

Anexo 2. Operacionalización del inventario de creencias irracionales

Operacionalización del inventario de creencias irracionales de Albert Ellis.

Dimensiones	Definición operacional	Ítems
1. Para un adulto, existe una necesidad absoluta de cariño y aprobación de sus semejantes, familia y amigos.	Es imposible que nuestras conductas y cualidades sean aprobadas por todas las personas, siempre se busca cumplir con estas expectativas de los demás, esto nos provoca infelicidad personal.	<p>Es importante para mí el que otras personas me aprueben.</p> <p>Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo.</p> <p>Yo quiero agradecerle a todo el mundo.</p> <p>Yo puedo gustar de mí mismo (a) aun cuando otras personas no lo hagan.</p> <p>Si no le agrado a los demás, ese es su problema, no el mío.</p> <p>Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.</p> <p>Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.</p> <p>Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan.</p> <p>Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí.</p> <p>Es incómodo pero no perturbador el ser criticado.</p> <p>Yo odio el fallar en cualquier cosa.</p> <p>Yo evito las cosas que no hago bien.</p> <p>No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.</p> <p>Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo.</p> <p>Es grandemente importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago.</p> <p>Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin</p>
2. Hay que ser indefectiblemente competentes y casi perfecto en todo lo que se emprende.	Esto menciona a los auto-reproches, ante los errores que cometemos, esto solo afecta nuestra autoestima y genera inseguridad, y miedo a los fracasos.	

3. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.

En esta idea se puede evidenciar el odio, enfado y resentimiento que se puede tener ante el comportamiento de otra persona, y se busca antes de una solución una forma de castigo, una forma de corrección ante su actitud.

4. Es horrible cuando las personas y las cosas no son como uno quisiera que fueran.

En este pensamiento las cosas nunca salen como las esperamos, tanto en situaciones como en personas, esto nos genera una frustración y no nos deja disfrutar buenos momentos, así también nos alejan de personas y actividades. Esto termina con un cuadro de estrés e irritación del individuo.

importar cuan bueno (a) yo sea en ellas.

Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.

Me perturba cometer errores.

Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.

Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien.

Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien.

Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen.

Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados.

La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.

Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.

El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.

Todo el mundo es básicamente bueno.

Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”.

Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad.

Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo.

Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente.

Las frustraciones no me perturban.

Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son.

Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.

Usualmente acepto las cosas de la manera en que

5. Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de las personas; la gente simplemente reacciona según los acontecimientos incidentes sobre sus emociones.

Esta idea intenta explicar que tanto los buenos o malos momentos de la vida, responden a los acontecimientos externos que nos ocurren. Esto simplemente justifica estas ideas con una forma de evitar el enfrentarse a la realidad de las cosas. Si tenemos el control sobre las acciones externas también podemos tener control sobre nuestra felicidad, emociones y acciones a futuro.

6. Hay que sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

Tener un miedo incoherente a un futuro próximo, y ante las cosas que no conocemos. Esta idea genera una ansiedad

son, aún si ellas no me agradan.

Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro.

Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.

Yo "tomo las cosas como vienen".

Las personas son más felices cuando tienen desafíos y problemas que superar.

Casi nunca me perturbo por los errores de los demás.

Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia.

Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.

Yo produzco mis propias emociones.

Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera.

Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.

Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será.

Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos.

La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.

No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo.

Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos.

Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.

muy grande, así como el aumento de estrés del individuo.

7. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

Este pensamiento es una forma de excusarse ante los problemas, y responsabilidades. El dejar los pendientes a un futuro próximo solo demuestra que no sabemos controlar nuestras vidas.

Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros.

Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones.

Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso.

No puedo tolerar el tomar riesgos.

Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro.

Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.

En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente.

Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica.

Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.

Usualmente hago a un lado decisiones importantes.

Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen.

Yo evito el enfrentar mis problemas.

Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.

La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.

Casi nunca dejo las cosas sin hacer.

Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.

Una vida de comodidades es raras veces muy recompensante.

Me desagrada la responsabilidad.

Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera.

8. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

Esta idea nos dice que no tenemos el control absoluto de nuestras acciones, que necesitamos ser guiados y encaminados en nuestros pensamientos, ya que nuestro criterio no es suficiente fuerte como para denotar nuestra determinación. Esto demuestra inseguridad ante nuestras decisiones.

Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo.

Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.

Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas.

Hay personas de las cuales dependo grandemente.

Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a).

Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.

Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.

Yo encuentro fácil el buscar consejo.

Me desagrada tener que depender de los demás.

Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar.

“Una cebra no puede cambiar sus rayas”.

Es casi imposible vencer la influencia del pasado.

Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro.

Las personas sobrevaloran la influencia del pasado.

Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser.

Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.

Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.

Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera.

Realmente las personas nunca cambian en sus raíces.

9. El pasado tiene mucho que ver en la determinación del presente.

En este pensamiento hacemos una conducta de situaciones que nos afectaron, está bien aprender de las situaciones negativas pero es necesario superarlas y no quedarnos atadas a estas.

10. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Es saber identificar la felicidad en su plenitud, y no solo a través de la inactividad y el ocio. Es necesario tener otras alternativas personales de satisfacción.

No me incomoda lo que he hecho en el pasado.

Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas.

Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.

Yo estoy más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer.

Yo disfruto mucho más el involucrarse en un proyecto creativo.

Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo.

Demasiado tiempo libre es aburrido.

En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.

Me agrada estar sin hacer nada.

La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente.

Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada.

Anexo 3. Inventario de ansiedad estado- rasgo (STAI)

STAI

AUTO EVALUACION (A/E)

Responda de acuerdo a cómo se sienta usted en este momento.

		Nada	Algo	Bastante	Mucho
1.	Me siento calmado.	0	1	2	3
2.	Me siento seguro.	0	1	2	3
3.	Estoy tenso.	0	1	2	3
4.	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5.	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6.	Me siento alterado.	0	1	2	3
7.	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8.	Me siento descansado.	0	1	2	3
9.	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10.	Me siento confortable.	0	1	2	3
11.	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12.	Me siento nervioso.	0	1	2	3
13.	Estoy desasosegado (intranquilo).	0	1	2	3
14.	Me siento muy "atado" (como oprimido).	0	1	2	3
15.	Estoy relajado.	0	1	2	3
16.	Me siento satisfecho.	0	1	2	3
17.	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18.	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19.	Me siento alegre.	0	1	2	3
20.	En este momento me siento bien.	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA

RESPUESTA

Ahora, vuelva la hoja y lea las instrucciones antes de comenzar a contestar las frases.

A- R

INSTRUCCIONES

Responda de acuerdo a cómo se siente usted en general o mayoría de las veces.

		Casi Nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21.	Me siento bien.	0	1	2	3
22.	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23.	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24.	Me gustaría ser feliz como otros.	0	1	2	3
25.	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26.	Me siento descansado.	0	1	2	3
27.	Soy una persona tranquila serena y sosegada.	0	1	2	3
28.	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29.	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30.	Soy feliz.	0	1	2	3
31.	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32.	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33.	Me siento seguro.	0	1	2	3
34.	No suelo afrontar crisis o dificultades.	0	1	2	3
35.	Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
36.	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37.	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	0	1	2	3
38.	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos.	0	1	2	3
39.	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40.	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Anexo 4. Operalización del inventario ansiedad rasgo estado

Operalización del inventario ansiedad rasgo estado.

Dimensiones	Definición operacional	Ítems
1. Ansiedad Estado (STAI-A/E).	Es una condición emocional transitoria del ser humano, que se caracteriza por sentimientos, situaciones tensas y aprensión. Así mismo crea una hiperactividad al sistema nervioso autónomo.	<p>A/E</p> <p>Estoy tenso</p> <p>Estoy contrariado</p> <p>Me siento alterado</p> <p>Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras</p> <p>Me siento angustiado</p> <p>Me siento nervioso</p> <p>Estoy desasosegado</p> <p>Me siento muy «atado» (como oprimido)</p> <p>Estoy preocupado</p> <p>Me siento aturdido y sobreexcitado</p> <p>A/E</p> <p>Me siento calmado</p> <p>Me siento seguro</p> <p>Me siento cómodo (estoy a gusto)</p> <p>Me siento descansado</p> <p>Me siento comfortable</p> <p>Tengo confianza en mí mismo</p> <p>Estoy relajado</p> <p>Me siento satisfecho</p> <p>Me siento alegre</p> <p>En este momento me siento bien</p>
2. Ansiedad Rasgo (STAI-A/R).	Esta condición ansiosa relativamente estable que diferencia a los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras. La AR puede ser activado a través de algún estímulo o situación adquirida por el individuo.	<p>A/R</p> <p>Me siento seguro</p> <p>Estoy tenso</p> <p>Estoy contrariado</p> <p>Me siento cómodo (estoy a gusto)</p> <p>Me siento descansado</p> <p>Me siento angustiado</p> <p>Tengo confianza en mí mismo</p> <p>Me siento nervioso</p> <p>Me siento muy «atado» (como oprimido)</p> <p>Estoy relajado</p> <p>Estoy preocupado</p> <p>Me siento aturdido y sobreexcitado</p>

En este momento me
siento bien

A/R

Me siento calmado

Me siento alterado

Estoy preocupado

ahora por posibles

desgracias futuras

Me siento confortable

Estoy desasosegado

Me siento satisfecho

Me siento alegre

Anexo 5. Consentimiento informado

Consentimiento informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza del estudio, así como su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Shalon Ponce Paredes y Marisol Orosco Ambas, de la Universidad Peruana Unión, La meta de este estudio es establecer si existe relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad privada de Lima Este, 2016.

Si usted accede a participar de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que usted brinde será confidencial y no se usará en ningún otro propósito fuera de esta investigación, y por lo tanto serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede realizar preguntas en cualquier momento durante su participación en el.

De ante mano le agradecemos su participación.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo acepto participar voluntaria mente en esta investigación, conducida por Shalon Ponce Paredes y Marisol Orosco Ambas, He sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es establecer si existe relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad privada de Lima Este, 2016.

Así mismo, me han indicado que completare dos cuestionarios, lo cual tomara 35 minutos y que además puedo realizar preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es confidencial y no será usada para ningún otro propósito.

Anexo 6. Propiedades psicométricas del inventario de creencias irracionales

Fiabilidad del inventario de creencias irracionales

La fiabilidad global del inventario de creencias irracionales y sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach. En la siguiente tabla se observa que la consistencia interna del inventario creencias irracionales de (100 ítems) obtuvo puntajes bajos por la cantidad de la muestra que fueron 166 participantes.

Estimaciones de consistencia del inventario de creencias irracionales

Sub dimensiones	Nº Ítems	Alpha
Demanda de aprobación	10	.474
Perfeccionismo	10	.433
Culpabilización	10	.352
Frustración	10	.119
Control emocional	10	.340
Sobreimplicación	10	.478
Irresponsabilidad emocional	10	.401
Dependencia emocional	10	.355
Desesperanza	10	.483
Búsqueda de placer	10	.489
Creencias irracionales	100	

Validez de constructo del sub test del inventario de creencias irracionales

Como se observa en la siguiente tabla los coeficientes de correlación producto momento de Pearson (r) son significativos; lo que indica que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en sus globalidades son moderados y significativos en su mayoría lo cual evidencia que el inventario presenta validez de constructo.

Correlación sub test – inventario de creencias irracionales

Dimensiones	Test	
	R	P
Demanda de aprobación	.597**	.000
Perfeccionismo	.579**	.000
Culpabilización	.617**	.000
Frustración	.438**	.000
Control emocional	.544**	.000
Sobreimplicación	.533**	.000
Irresponsabilidad emocional	.576**	.000
Dependencia emocional	.519**	.000
Desesperanza	.109	.161
Búsqueda de placer	.601**	.000

Anexo 7. Propiedades psicométricas del inventario de Ansiedad estado rasgo

Fiabilidad del inventario Ansiedad estado rasgo

El cuestionario para la evaluación de la ansiedad estado rasgo consta de (40 ítems) fue valorado mediante el coeficiente Alpha de Cronbach el cual presenta una elevada fiabilidad en las dos dimensiones.

Estimaciones de consistencia interna de la escala ansiedad estado - rasgo

Sub dimensiones	Nº Ítems	Alpha
Ansiedad estado	20	.941
Ansiedad rasgo	2	.885
Ansiedad estado-rasgo	40	

Validez de constructo del sub test del inventario de Ansiedad estado rasgo

Como se observa en la siguiente tabla, los coeficientes de correlación Producto Momento de Person (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de los ítems del constructo son significativos.

Correlación de ítems – test del cuestionario STAI

Dimensiones	Test	
	R	P
Ansiedad Estado	0.780	0.00
Ansiedad Rasgo	0.736	0.00

Anexo 8. Matriz de operacionalización de creencias irracionales y ansiedad estado rasgo

Matriz de operacionalización de creencias irracionales y ansiedad estado rasgo.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	DISEÑO Y ALCANCE
¿Existe relación significativa entre 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?	Determinar si existe relación significativa entre 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.	Sí existe relación significativa entre 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.	o: No experimental de corte transversal. ce: Correlacional.
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>1.- ¿Existe relación significativa entre demanda de aprobación y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?</p> <p>2.- Existe relación significativa entre perfeccionismo y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?</p> <p>3.- Existe relación significativa entre culpabilización y ansiedad</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>1.- Determinar si existe relación significativa entre demanda de aprobación y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.</p> <p>2.- Determinar si existe relación significativa entre perfeccionismo y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <p>1. –Sí existe relación entre demanda de aprobación y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.</p> <p>2.- Sí existe relación entre perfeccionismo y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.</p> <p>3.-Sí existe relación entre culpabilización y ansiedad</p>	<p>VARIABLES</p> <p>Creencia irracional</p> <p>Ansiedad estado rasgo</p>

estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

4.- Existe relación significativa entre frustración y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

5.- Existe relación significativa entre control emocional y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

6.- Existe relación significativa entre sobreimplicación ansiosa y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

7.- Existe relación significativa entre irresponsabilidad emocional y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

3.- Determinar si existe relación significativa entre culpabilización y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

4.- Determinar si existe relación significativa entre frustración y ansiedad de estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

5.- Determinar si existe relación significativa entre control emocional y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

6. Determinar si existe relación significativa entre sobreimplicación ansiosa y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

7.- Determinar si existe relación significativa entre irresponsabilidad emocional y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la

estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

4.- Sí existe relación entre la frustración y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

5.- Sí existe relación entre control emocional y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

6.- Sí existe relación entre sobreimplicación ansiosa y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

7.- Sí existe relación entre irresponsabilidad emocional y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

8.- Sí existe relación entre dependencia emocional y ansiedad estado rasgo en

8.- Existe relación significativa entre dependencia emocional y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

9.- Existe relación significativa entre desesperanza y ansiedad estado rasgo en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

10.- Existe relación significativa entre búsqueda de placer y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?.

Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

8.- Determinar si existe relación significativa entre dependencia emocional y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

9.- Determinar si existe relación significativa entre desesperanza y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

10.- Determinar si existe relación significativa entre búsqueda de placer y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

9.-Sí existe relación entre desesperanza y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

10.- Sí existe relación entre búsqueda de placer y ansiedad estado rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.