

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Resiliencia y creencias irracionales como predictores de la
ansiedad en universitarios de una universidad pública puneña:**

Un análisis predictivo

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Geraldine Glenda Quispe Callacondo

Lisbeth Yessenia Huacasi Apaza

Yency Emerly Flores Catacora

Asesor:

Mg. Alcides Quispe Mamani

Juliaca, marzo de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Alcides Quispe Mamani, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Resiliencia y creencias irracionales como predictores de la ansiedad en universitarios de una universidad pública puneña: Un análisis predictivo”** de los autores Geraldine Glenda Quispe Callacondo, Lisbeth Yessenia Huacasi Apaza y Yency Emerly Flores Catacora tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 17 días del mes de marzo del año 2024.



Mg. Alcides Quispe Mamani



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a trece día(s) del mes de marzo del año 2024 siendo las 10:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Mg. Helen Sara Flores Mamani el (la) secretario(a) Mg. Santos Armondina Farceque Huacuas y los demás miembros Mg. Lucy Puño Quispe y el (la) asesor(a) Mg. Alcides Quispe Mamani

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado

Resiliencia y creencias irracionales como predictores de la ansiedad en universitarios de una universidad pública puneña: Un análisis predictivo

- a) Geraldine Glenda Quispe Callacando de los (las) bachilleres
b) Lisbeth Yessenia Huacasi Apaza
c) Yency Emerly Flores Catacora

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicólogo

(Determinación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a) Geraldine Glenda Quispe Callacando

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 16, B, Bueno, Muy bueno

Bachiller (b) Lisbeth Yessenia Huacasi Apaza

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 15, B-, Bueno, Muy bueno

Bachiller (c) Yency Emerly Flores Catacora

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 16, B, Bueno, Muy bueno

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Signature of Presidente/a

Signature of Asesor/a

Signature of Bachiller (a)

Signature of Secretario/a

Signature of Miembro

Signature of Bachiller (c)

Miembro

Signature of Bachiller (b)

ÍNDICE

| | |
|-------------------------------|----|
| Resumen | 6 |
| Abstract | 7 |
| 1. Introducción..... | 8 |
| 2. Materiales y Métodos | 14 |
| 3. Resultados | 16 |
| 4. Discusión..... | 22 |
| Recomendaciones..... | 25 |
| Referencias | 26 |
| ANEXOS | 31 |

Índice de tablas

| | |
|---|--------------------------------------|
| Tabla 1 Análisis sociodemográfico | ¡Error! Marcador no definido. |
| Tabla 2 Media, dispersión, distribución y pruebas de normalidad | 18 |
| Tabla 3 Resumen del modelo..... | 19 |
| Tabla 4 Análisis predictivo..... | 20 |
| Tabla 5 Análisis de correlación entre resiliencia y creencias irracionales..... | 21 |

Resiliencia y creencias irracionales como predictores de la ansiedad en universitarios de una universidad pública puneña: Un análisis predictivo

Resumen

Antecedentes: En la actualidad se encontró una prevalencia de un 50 a 60% de ansiedad en estudiantes universitarios, por cuanto es necesario determinar las causas bajo análisis predictivos. **Objetivo:** Determinar la predictibilidad de la ansiedad a partir de la resiliencia y creencias irracionales en universitarios. **Método:** El presente estudio es coherente con un diseño no experimental, el nivel de estudio es predictivo o causal, de corte es transversal y de enfoque cuantitativo **Resultados:** Los principales hallazgos indican que el modelo logra explicar un 16.3% de ansiedad; por su parte, la resiliencia logra predecir el comportamiento indirectamente ($B=0.146$; $p<0.05$) y que, de las diez creencias irracionales, solo las ideas irracionales como “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” y “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” son predictores directos. **Conclusión:** La presente investigación demuestra que la resiliencia si es una variable que predice la ansiedad de manera indirecta, baja, pero significativa.

Palabras clave: Creencias irracionales, resiliencia, ansiedad y universitarios.

Resilience and irrational beliefs as predictors of anxiety in university students from a public university in Puno: A predictive analysis

Abstract

Background: Currently, a prevalence of 50 to 60% of anxiety was found in university students, since it is necessary to determine the causes using predictive analysis. **Objective:** Determine the predictability of anxiety from resilience and irrational beliefs in university students. **Method:** The present study is consistent with a non-experimental design, the level of study is predictive or causal, cross-sectional and quantitative in approach. **Results:** The main findings indicate that the model manages to explain 16.6% of anxiety; For its part, resilience manages to predict behavior indirect (B=0.146; $p<0.05$) and that, of the ten irrational beliefs, only irrational ideas such as “You should feel fear or anxiety about anything unknown, uncertain or potentially dangerous.” ” and “The past has great influence in determining the present” are directly predictors. **Conclusion:** The present research demonstrates that resilience is a variable that predicts anxiety indirectly, in a low, but significant way.

Keywords: Irrational beliefs, resilience, anxiety and university students.

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) precisa que el 4.6% de personas entre 15 a 19 años, padece algún tipo de trastorno ansioso y el 2.8% podría padecer depresión. Algunos factores protectores de trastornos de ansiedad y depresión sugieren desarrollar hábitos saludables, como definir patrones de sueño, hacer ejercicios, fortalecer habilidades sociales saludables y adoptar estrategias afrontamiento enfocadas a la gestión emocional; pero las exigencias académicas en algunas carreras podrían converger para afectar estos hábitos (Alcarcon, 2020); esta idea puede ser fortalecida por un estudio realizado por Sánchez et al. (2021) quienes evaluaron cerca de 1264 universitarios de todos los departamentos del Perú, durante la época pandémica; los resultados indican que más de la mitad de los encuestados presentó entre tres y seis indicadores de ansiedad en niveles significativos y, el 45% presentó depresión; estos hallazgos bien pueden ser atribuibles a la presencia del COVID-19; sin embargo, la prevalencia de trastornos de ansiedad observada en universitarios antes de la pandemia alcanzaban picos de hasta un 58% (Cardona-Arias, 2015). En ese entender, la pandemia solo agudizó un problema que, desde hace mucho y hasta ahora, sigue siendo significativo. Miranda (2019) quien publicó en el diario “La República” precisó realidades universitarias más preocupantes como: nueve por cada diez universitarios peruanos padecen ansiedad y estrés y, a pesar que, algunas universidades cuentan con consultorio psicológico o centros de atención psicológica, solo el 15% de docentes o universitarios recurren a ellas; por lo que se cree, los estudiantes temen que sus problemas sean difundidos porque son docentes quienes atienden en estos centros de salud mental.

El problema de la salud mental, específicamente en universitarios de primeros años, puede ser explicado por Perales et al. (2019) quienes realizaron un estudio entre estudiantes de primer año y estudiantes a partir del segundo año en una universidad nacional del Perú (n=1570), los hallazgos indican que, al menos un 7.5% de estudiantes en el primer año, padecieron intentos suicidas, el 21.9% con pensamientos homicidas, el 18.9% manifestaron conductas disociales, el 3.2% angustia o ansiedad, el 8.5% manifestó depresión y un 4.8% presentaron problemas con el alcohol; pero llama la atención que estos problemas se agravaron conforme el estudiante avanzaba en su carrera de estudios ($p < 0.05$).

Por lo anteriormente explicado, la ansiedad se ha convertido en un problema latente en los universitarios, inclusive a tal punto de normalizarlas; estos problemas vienen acompañados de muchos otros factores, pero queda imprescindible precisar que factores exactamente son posibles causas significativas. Por lo tanto, los hallazgos encontrados incrementarán el fundamento empírico respecto a las causas de la ansiedad en

universitarios, con el fin de implementar programas experimentales modificando las causas, en este caso las creencias irracionales y resiliencia.

Otro estudio dado por Hervías et al. (2022) quienes tratan el tema de la salud mental en la adolescencia, han resaltado que la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión es alta durante la infancia y adolescencia. Además, la comorbilidad de estos trastornos es un suceso común en la psicopatología adolescente, con tasas fluctuando entre el 30% y el 75% de acuerdo a varios estudios epidemiológicos. Los autores insisten en que una evaluación holística implica obtener datos de los padres, cuidadores y docentes. Si bien el diagnóstico durante este periodo vital se apoya principalmente en la evaluación clínica, existen herramientas escalares que pueden ser útiles para la identificación de síntomas y el monitoreo de su progresión a lo largo del tiempo.

En Madrid-España, Mestre (2022) realizó una investigación, en donde los resultados demostraron que la resiliencia, tiene una relación negativa y predice a la ansiedad en un 8,3%, siendo los factores de metas e identidad los que cooperan significativamente a explicar las diferentes variaciones.

En Toluca-Mexico, Ghane et al. (2019) elaboraron una investigación en donde demostraron que se halló una correlación negativa y significativa por medio de la ansiedad en los estudiantes con capacidad de recuperación y la autoeficacia con un 99% de confianza. Seguido de esto, los análisis de regresión nos señalan que el 51% de los cambios de ansiedad en los estudiantes se encontraban relacionados con la autoeficacia y la resiliencia.

Existen otros estudios que también explican el estado de arte sobre la predictibilidad de la ansiedad junto a otras variables, por ejemplo, en España, Smedema y Franco (2018) realizaron un estudio encontrando hallazgos con relación a los niveles de resiliencia y sentido de la vida, y se encontró una correlación positiva significativa entre ambos indicadores, así como una relación negativa entre la ansiedad y las otras dos variables investigadas.

Por otro lado, en Perú se encontró otra investigación realizada por Montero et al. (2021). Entre los primeros resultados se encontró que la ansiedad Estado-Rasgo fue superior al 65% en adultos. Por otro lado, la ansiedad estaba relacionada con la resiliencia.

Así también en Chiclayo – Perú, Valle et al. (2022) desarrolló una investigación, entre los resultados se encontró que el 56,41% de los estudiantes muestra una ansiedad leve y un nivel de resiliencia muy alto; así también se encontró que el 5,13% de los estudiantes de enfermería muestran una ansiedad intensa y un nivel de resiliencia muy alto. Aceptando la hipótesis nula planteada donde determina que no hay relación entre ambas variables.

La relevancia de estudiar estos constructos radica en la posibilidad de diseñar políticas y programas que aborden estos problemas y fomenten el bienestar y salud mental en los universitarios. Además, la contribución académica de esta investigación se refleja en la ampliación del conocimiento científico existente sobre estos temas y su potencial impacto en el ámbito de la salud pública.

Respecto al marco teórico, en cuanto a las creencias irracionales, Ellis (2009) indica que se tratan de pensamientos infundados que provocan malestar u obsesión, que podrían ser transmitidos por el núcleo familiar y la sociedad. Dichas ideas, se gestan desde la niñez a quienes se les exige éxito, el perfeccionismo, la visualización del fracaso como algo "aterrador" y la consideración del esfuerzo como un "obstáculo". Cuando estas percepciones se vuelven disfuncionales o ilógicas, naturalmente desencadenan ansiedad fisiológica, cognitiva, conductual y emocional. Por tanto, este enfoque engloba aspectos de otras teorías y enfatiza la relevancia del componente cognitivo en la generación de comportamientos, alteraciones biológicas y emociones mal adaptativas (Natividad, 2014). Como se mencionó previamente, las creencias irracionales suelen manifestarse como ideas o peticiones rígidas, exigencias, visiones catastróficas, disminuida tolerancia a la frustración y otros pensamientos expresados de forma absoluta. Se puede observar que las creencias irracionales están relacionadas con situaciones ansiógenas, mientras que las creencias racionales se asocian a la resiliencia, aceptando así la realidad académica y en casos de no obtener resultados deseados optan por manejar el fracaso como medio de motivación para mejorar en el ámbito académico (Bernard et al., 2006). Y basándose en el enfoque de la Terapia Racional Emotiva Conductual (Egan et al., 2007) donde se refiere a las creencias académicas como el grado de responsabilidad que asumen los estudiantes para el éxito académico, su voluntad de prepararse para las actividades de aprendizaje y las expectativas de apoyo que los estudiantes esperan de los maestros para lograr sus objetivos de aprendizaje. Según estos autores, la creencia se consideraría irracional cuando se expresa en términos de absoluto e imperativo, además de ser ilógica e inconsistente con la realidad. Estas creencias crean ansiedad y dificultan el logro de las metas.

La variable creencias irracionales, según Ellis (2009) cuenta con 10 dimensiones; que son las más significativas entre los seres humanos, las cuales son: Necesidad de Aprobación; esta creencia sostiene que es absolutamente necesario ganarse el cariño y la aprobación de todos; esta idea puede llevar a una búsqueda constante de validación externa, lo que resulta en una autoestima frágil. También está la dimensión del Perfeccionismo; que viene a ser la creencia de que uno debe ser perfecto en todo lo que hace, esto genera una presión insoportable y puede llevar al agotamiento, la procrastinación y la ansiedad. Así también está la dimensión del Etiquetado moral, que es la idea de que ciertas personas son

intrínsecamente malas y merecen ser castigadas, se centra en culpar y etiquetar, en lugar de entender el comportamiento y buscar soluciones. Seguido a ello viene la dimensión del Catastrofismo, que se presenta como el pensamiento de "horrible"; cuando las cosas no salen como uno quisiera, puede llevar a emociones intensas como la ira, la ansiedad y la depresión, haciendo difícil enfrentar los problemas de manera racional. También está la dimensión del Determinismo externo, esta creencia subraya que los acontecimientos externos son la principal causa de la felicidad o infelicidad; ignora el papel que juegan nuestras propias interpretaciones y actitudes ante los eventos. Asimismo, está la dimensión del miedo a lo Desconocido; que consta en creer que todo lo desconocido o incierto es peligroso, puede llevar a la evitación y la ansiedad, limitando nuevas experiencias y el crecimiento personal. También existe la dimensión Evitación de problemas; que se basa en la idea de que es más fácil evitar problemas que enfrentarlos puede conducir a la inacción y a la acumulación de problemas más serios en el futuro. Seguido a ello, tenemos la dimensión Dependencia, consiste en creer que uno necesita algo o alguien más grande y más fuerte para sobrevivir puede llevar a una dependencia emocional poco saludable y limitar la autonomía personal. Continuamos con la dimensión influencia del pasado; si bien el pasado puede influir en el presente, creer que determina completamente nuestro presente puede hacernos sentir atrapados y sin poder cambiar. Por último, está la dimensión de Inactividad y Felicidad, que viene a ser la creencia de que la felicidad aumenta con la inactividad, puede llevar al estancamiento, la apatía y, finalmente, a la insatisfacción. Estas creencias irracionales suelen ser internalizadas desde una edad temprana y pueden influir de manera significativa en el comportamiento adulto. Ellis sugiere que, al reconocer y desafiar estas creencias, las personas pueden vivir de manera más libre y feliz, las cuales son descritas como 10 dimensiones de su teoría e instrumento (Ellis, 2009).

Con respecto a resiliencia, esta es polifacética, encontrando aplicaciones en campos tan diversos como la sociología, la psicología, la física y la medicina. Para Rutter (1992) la resiliencia es un fenómeno interdisciplinario que implica aspectos tanto individuales como del entorno, descritos como un conjunto de factores sociales e intrapsíquicos que promueven una vida saludable. Desde las lentes de la psicología y la sociología, la resiliencia abarca cómo las personas superan los desafíos sin negar el sufrimiento que puedan experimentar, utilizando dichas emociones como un motor para el crecimiento.

Siguiendo el Modelo del Desafío de Wolin y Wolin (1993) diseñaron el "Mándala de la Resiliencia", un modelo que identifica varias características clave, tales como la percepción, la independencia, la interacción, la moralidad, el humor, la iniciativa y la creatividad. Por otro lado, está el modelo teórico de los rasgos de resiliencia de Wagnild y Young (citado por Novella, 2002), es un enfoque importante examinado en diversos estudios, aunque no sea

un modelo muy reciente. Los autores establecen que la resiliencia no solo es una cualidad beneficiosa de la personalidad que ayuda a superar desafíos y adversidades, sino que también proporciona herramientas para recuperarse emocionalmente y mantener una actitud positiva. En su teoría, Wagnild y Young identifican dos grandes categorías que influyen en la resiliencia: la primera es la "competencia auto personal" y la segunda se centra en la "vida que nos rodea".

Las dimensiones de esta variable según Wagnild y Young (citado por Novella, 2002) son cinco: Primero, la confianza en uno mismo, que según este modelo significa que, la autoconfianza implica no solo ser responsable de las propias acciones y resolver problemas de manera autónoma, sino también tener un sentido realista de las propias capacidades y limitaciones. Este reconocimiento contribuye a una mejor autoestima. Seguido a ello está la dimensión de ecuanimidad, los autores Wagnild y Young sostienen que este elemento consiste en tener una visión equilibrada de la vida y las experiencias personales, permitiendo mantener un balance entre la emoción y la razón, especialmente en momentos de gran tensión emocional; la ecuanimidad facilita decisiones más objetivas y estabilidad emocional. También tenemos como dimensión a la perseverancia; este rasgo implica una continua lucha contra los obstáculos y desafíos, manteniendo un optimismo que permite mantener la disciplina necesaria para alcanzar metas personales; también incluye seguir adelante incluso cuando los problemas parecen insuperables o cuando hay escasa motivación. Asimismo, encontramos la dimensión Satisfacción personal; en este caso, la resiliencia se asocia con un alto grado de satisfacción con la vida y con los propios logros, se refiere a sentir un equilibrio entre el propósito de la vida y el papel que uno desempeña en ella, manteniendo un estado de bienestar y satisfacción. Finalmente, tenemos la dimensión capacidad para estar solo, esta dimensión pone de relieve la importancia de estar cómodo con uno mismo y encontrar un espacio personal para reflexionar sobre los propios pensamientos y emociones; sentirse bien estando solo contribuye al fortalecimiento de la identidad personal y aumenta la satisfacción con la vida.

En cuanto a la tercera variable que es la Ansiedad; Hernández-Pozo, et. al. (2008), citando y adaptando el test de Zung, la ansiedad es una experiencia emocional que todos enfrentamos en algún momento y forma parte de la naturaleza humana. Lejos de ser necesariamente negativa, esta emoción cumple una función útil al preparar nuestro cuerpo para lidiar con situaciones específicas. Se caracteriza por la expectativa o previsión de eventos negativos, inciertos o estresantes y suele manifestarse a través de síntomas físicos de tensión, funcionando como un mecanismo de alerta ante posibles amenazas.

Por otro lado, cuando la ansiedad se vuelve desproporcionada y empieza a interferir en la vida cotidiana, se habla de trastornos de ansiedad. Estos se manifiestan como preocupación

extrema, miedo o una sensación de tensión intensa ante determinadas circunstancias. Estos síntomas pueden afectar negativamente varias áreas de la vida del individuo. Las raíces de estos trastornos son variadas y pueden ser el resultado de una combinación de factores biológicos, ambientales y sociales. Además, es común que los trastornos de ansiedad coexistan con otros trastornos mentales relacionados con el estado de ánimo.

Las dimensiones que encontramos para la ansiedad son las siguientes: Primero, la dimensión física; en el aspecto físico, la ansiedad, según Zung puede manifestarse en una serie de síntomas somáticos. Estos pueden incluir, pero no están limitados a, palpitaciones, sudoración excesiva, molestias gastrointestinales, y tensión muscular. La idea es que la ansiedad no es solo un fenómeno mental, sino que también tiene manifestaciones físicas concretas que pueden medirse y evaluarse. Luego están las dimensiones psicológicas y conductuales; desde el punto de vista psicológico y conductual, la ansiedad se manifiesta en una variedad de formas que afectan la emocionalidad y el comportamiento del individuo; esto puede incluir preocupación constante, sentimientos de temor o pánico, dificultad para concentrarse, y evitación de situaciones que podrían desencadenar la ansiedad. Estos síntomas psicológicos y conductuales son parte integral de cómo Zung conceptualiza la ansiedad.

El presente estudio tiene relevancias teóricas, ya que pretende extender el conocimiento sobre las causas de la ansiedad en estudiantes universitarios. Este conocimiento tiene como propósito, perfeccionar las bases teóricas al momento de diseñar programas de intervención que contemplen disminuir la ansiedad, puesto que, se delimitarán los efectos de las creencias irracionales y resiliencia con el fin de priorizar sesiones que implementen estas variables. Otros aportes sugieren relevancias metodológicas, ya que los hallazgos son antecedentes de investigaciones futuras. Con relación al valor práctico, los resultados del estudio tienen el potencial de informar a políticas educativas y programas de bienestar estudiantil. Al entender cómo la resiliencia, las creencias irracionales y la ansiedad se interrelacionan, las universidades, los consejeros y los educadores podrán diseñar intervenciones más efectivas para mejorar la salud mental de los estudiantes. Este enfoque dirigido no solo podría mejorar la calidad de vida de los estudiantes, sino también tener un impacto en su rendimiento académico. Con respecto al valor social, la salud mental es un tema crítico que afecta a individuos y comunidades por igual, por lo tanto, con esta investigación se trata de demostrar si la resiliencia y las creencias irracionales son predictores de la ansiedad. Este estudio se lleva a cabo en una universidad pública en la ciudad de Juliaca, lo que permite una visión más clara de los desafíos específicos que enfrentan los estudiantes en esta región. Al abordar estos temas críticos, el estudio contribuye al bienestar social, al promover la salud mental y el bienestar entre una población

que es crucial para el futuro de la sociedad. Además, al considerar que la salud mental es un derecho humano esencial, este estudio también tiene implicaciones éticas, contribuyendo al cuerpo de trabajo que busca universalizar el acceso a la salud mental de calidad.

Por lo anteriormente expuesto, el estudio pretende determinar la predictibilidad de la resiliencia y las creencias irracionales sobre la ansiedad en estudiantes universitarios. Los objetivos específicos procuran determinar la relación entre las creencias irracionales y resiliencia.

2. Materiales y Métodos

Ato, López y Benavente (2013) explican que el presente estudio es coherente con un diseño no experimental, ya que no se tiene como propósito manipular intencionalmente las variables de estudio. El nivel de estudio es predictivo o causal, puesto que se pretende determinar las causas de la ansiedad bajo fórmulas de predictibilidad por regresión lineal múltiple bajo una especificidad donde las creencias irracionales y resiliencia predicen la ansiedad (Vila-Baños et al., 2019). El tipo de corte es transversal porque los instrumentos se aplicaron solo una vez a la población de estudio; y el enfoque es cuantitativo debido a que los atributos psicológicos mostrados por los test tienen características de variable discretas y sus análisis serán compatibles con tal naturaleza.

Participantes

La población con la que se contó inicialmente fue de 352 estudiantes universitarios. Luego se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico criterial, los parámetros requieren que los sujetos tengan matrícula vigente en nivel educativo superior y accedan a participar voluntariamente en el estudio, sean varones o mujeres, no hubo selección en cuanto a la regularidad académica, ni a otros parámetros como edad, situación civil o tipo de familia. Al final, se tiene una muestra de 319 sujetos que cumplieron los parámetros exigidos.

Instrumentos

Escala de resiliencia

Adaptada por Novella en 2002, consta de 25 reactivos organizados en una escala tipo likert de 1 al 7, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 7 es totalmente de acuerdo. Esta escala evalúa la resiliencia en adolescentes y adultos. La confiabilidad es alta, con un alfa de Cronbach de 0.89 en el país. Los instrumentos fueron sometidos a un proceso de revisión por jueces expertos, cuyas opiniones fueron procesadas por el coeficiente de

validez “V” de Aiken; con respectivos intervalos de confianza; los hallazgos demuestran que bajo criterio de las voces calificadas , todos los ítems alcanzaron un V de Aiken igual a 1 en todos los criterios de evaluación, dándose así, un intervalo de confianza límite superior de $U_{95\%}=1$, lo cual indicaría que todos los ítems aportan significativamente a la validez de contenido instrumental; así mismo se usó el criterio de Cicchetti (1994 como se citó en Merino & Livia, 2009) para conservar los ítems con un criterio liberal donde el límite inferior en el IC al 95% aceptable es >0.5 , en suma los ítems mostraron una validez aceptable bajo un criterio liberal al 95% de confianza. A este análisis se añade la confiabilidad por el método de consistencia interna usando la fórmula alfa de Cronbach cuyo valor representa gran confiabilidad $\alpha=0.941$ (Reidl-Martinez, 2013).

Inventario de creencias irracionales

El Inventario de Creencias Irracionales, adaptado por Kay y Eshelman en 1986 y por Navas Robleto en 1987, recopila opiniones basadas en las 10 ideas irracionales principales de Albert Ellis. Consiste en 100 ítems y se evalúa en individuos a partir de 12 años. A pesar de que el inventario de creencias irracionales es ampliamente aplicado en el contexto terapéutico y clínico dentro del Perú, se optó por corroborar su validez de contenido. Los principales hallazgos, indican que la escala posee ítems que cumplen con los criterios claridad, adecuación al contexto, pertinente dominio del constructo y congruencia con los propósitos de la prueba, que fueron corroborados por 5 voces calificadas. Es decir, el 100% de los ítems cumplen con estos requisitos, por cuanto sus significancias son menores al 0.05; en suma, el test es válido en contenido; así mismo se usó el criterio de Cicchetti (1994 como se citó en Merino & Livia, 2009) para conservar los ítems con un criterio liberal donde el límite inferior en el IC al 95% aceptable es >0.5 , en suma, los ítems mostraron una validez aceptable bajo un criterio liberal al 95% de confianza. En cuanto a la confiabilidad por consistencia interna (Reidl-Martinez, 2013) el instrumento alcanzó un nivel de confianza adecuado de $\alpha=0.926$.

Escala de autovaloración de la ansiedad de Zung

También se utilizó la Escala de Autovaloración de la ansiedad de Zung, adaptada por Novara, Sotillo y Warthon en 1985 en Perú. Esta escala de 20 elementos evalúa los signos y síntomas de la ansiedad a través de respuestas en una escala Likert (nunca o casi nunca, a veces, con bastante frecuencia, siempre o casi siempre). La escala de autovaloración de la ansiedad de Zung, fue revisada por 5 jueces expertos, los hallazgos revelan que el 100% de los ítems cumplen con los requerimientos de una prueba válida en contenido, ya que sus coeficientes presentan significancias inferiores al 0.05 en todos los casos; así mismo se usó

el criterio de Cicchetti (1994 como se citó en Merino & Livia, 2009) para conservar los ítems con un criterio liberal donde el límite inferior en el IC al 95% aceptable es >0.5 , en suma los ítems mostraron una validez aceptable bajo un criterio liberal al 95% de confianza. Se añade la prueba de confiabilidad por el método de consistencia interna por alfa de Cronbach $\alpha=0.786$ como escala general.

Análisis de datos

Una vez recolectada la información, se procedió a re codificar las respuestas por valores ordinales según clave de respuesta de cada test. Estos valores fueron procesados conforme a las normas de calificación con el fin de obtener los análisis descriptivos bajo la media, desviación estándar, asimetría y curtosis. En general, se comprobó el cumplimiento de los supuestos de la regresión lineal para asegurar que los hallazgos tengan menor sesgo (Vila-Baños et al., 2019), luego se extrajeron los coeficientes de predictibilidad junto a coeficientes de determinación bajo la especificidad donde creencias irracionales y resiliencia efectúan un papel independiente sobre la ansiedad.

Por su parte, para responder a los objetivos específicos de naturaleza correlacional, se optó por comprobar la normalidad verificando la asimetría, curtosis (Pérez & Medrano, 2010), gráficos Q-Q y pruebas de normalidad por Kolmogorov - Smirnov, al encontrarse que todas provienen de una distribución normal, se optó por realizar análisis de correlación paramétrica para responder a los objetivos específicos.

3. Resultados

La tabla 1 presenta un análisis caracterológico de la población de estudio. Se encontró que el 64.9% de la población son varones, mientras que el 35.1% pertenecen al género femenino. En cuanto a la edad, el 62.4% tiene edades entre 15 a 19, mientras que el 33.2% posee edades entre 20 a 25 años, el 2.8% presenta edades entre 26 a 30 años y solo 1.6% presenta edades entre 30 a más años. Se identificó que 13.8% de los sujetos estudia ingeniería de energías renovables, el 12.5% estudia ingeniería ambiental y forestal, mientras que el 12.2% estudia ingeniería de software y sistemas, el 10.7% estudia ingeniería de industrias alimentarias, el 10% estudia ingeniería textil y de confecciones; el 40.8% de sujetos que estudian otras carreras como administración, economía, gestión pública y desarrollo social, ingeniería industrial e ingeniería mecatrónica.

Tabla 1*Análisis sociodemográfico*

| | | Recuento | % de N columnas |
|---------|--|----------|-----------------|
| Sexo | Femenino | 112 | 35,1% |
| | Masculino | 207 | 64,9% |
| Edad | De 15 a 19 | 199 | 62,4% |
| | De 20 a 25 | 106 | 33,2% |
| | De 26 a 30 | 9 | 2,8% |
| | De 30 a más | 5 | 1,6% |
| Carrera | Administración y Emprendimiento Empresarial | 29 | 9,1% |
| | Economía | 22 | 6,9% |
| | Gestión Pública y Desarrollo Social | 19 | 6,0% |
| | Ingeniería Ambiental y Forestal | 40 | 12,5% |
| | Ingeniería de Software y Sistemas | 39 | 12,2% |
| | Ingeniería en Energías Renovables | 44 | 13,8% |
| | Ingeniería en industrias alimentarias | 34 | 10,7% |
| | Ingeniería Industrial | 31 | 9,7% |
| | Ingeniería Mecatrónica | 29 | 9,1% |
| | Ingeniería Textil y de Confecciones | 32 | 10,0% |

La tabla 2 presenta los valores en medidas de tendencia central, dispersión, distribución y pruebas de normalidad bajo la prueba de ajuste por Kolmogorov- Smirnov. Los datos

revelan que la variable resiliencia alcanza una media de 125.86 con valores mínimos de 25 y máximos de 172, la desviación estándar alcanza un 24.76 con valores de asimetría de $As=-0.7504$ y curtosis de $K=1.000$ lo que indican que estos datos se distribuyen respecto a la media formando una curva normal (Perez & Medrano, 2010); asimismo se comprueba por K-S una significancia superior al 0.05, lo cual corrobora bajo ambos criterios que la variable es normal. Las ideas irracionales también se sometieron a las mismas pruebas, y se tomaron los valores cuantitativos por intervalos con rangos entre 0 a 10 en las diez creencias irracionales; los resultados indican que todas las creencias irracionales poseen medias superiores o iguales a 4, a excepción de las creencias irracionales C1, búsqueda de aprobación; C4, reacción a la frustración y C5, irresponsabilidad emocional, las dispersiones indican que las creencias irracionales tales como “C1, Búsqueda de aprobación, C6, preocupación por futuros problemas y C9, indefensión” han mostrado mayor dispersión; finalmente, se comprueba que ninguna creencia irracional evidencia comportamiento normal, debido a que no supera el 1.5 en asimetría y curtosis; sin embargo, sus pruebas de k-S indican todo lo contrario; en este punto fue necesario corroborar su comportamiento bajo el análisis de gráficos Q-Q lo que dio lugar a concluir que todas las creencias poseen comportamiento normal. Finalmente, se analiza el comportamiento de ansiedad, y se descubre que esta variable posee una media de 41 con dispersión de 7.37 y valores asimétricos positivos con curtosis negativa de $As=0.49$ y $K=-0.058$, lo que indica que la mayoría de sujetos se sitúa por debajo de la media, estos valores explican que las variables provienen de un comportamiento normal, sin embargo, su prueba K-S indica lo contrario, por cuanto se corroboró bajo gráficos Q-Q que la ansiedad se comporta normalmente. En suma, las variables dentro del análisis poseen distribución normal.

Tabla 2

Media, dispersión, distribución y pruebas de normalidad

| Variable | Media | Desviación estándar | Asimetría | Curtosis | P(K-S) |
|-------------|--------|---------------------|-----------|----------|--------|
| Resiliencia | 125.86 | 24.76 | -0.7504 | 1.00003 | 0.083 |
| C1 | 3.70 | 1.81 | 0.4054 | 0.17318 | 0.000 |
| C2 | 5.28 | 1.56 | -0.1090 | -0.31352 | .000 |
| C3 | 5.01 | 1.63 | 0.0324 | -0.38556 | .000 |
| C4 | 3.83 | 1.51 | 0.5827 | 0.37240 | .000 |
| C5 | 3.34 | 1.63 | 0.8470 | 0.67004 | .000 |
| C6 | 5.54 | 1.70 | -0.0603 | 0.24680 | .000 |

| | | | | | |
|----------|-------|------|---------|----------|------|
| C7 | 4.37 | 1.55 | 0.4742 | -0.19325 | .000 |
| C8 | 5.04 | 1.36 | -0.0665 | -0.22959 | .000 |
| C9 | 4.33 | 1.79 | 0.1373 | 0.00147 | .000 |
| C10 | 4.96 | 1.49 | 0.2135 | 0.06180 | .000 |
| Ansiedad | 41.23 | 7.37 | 0.4943 | -0.05803 | .000 |

Análisis inferencial de las variables de estudio

Vila-Baños, Torrado-Fonseca y Reguant-Alvarez (2019) precisan que la regresión lineal requiere que la data cumpla con cinco supuestos. Al respecto se comprobó estos supuestos con un modelo predictivo donde las creencias irracionales y la resiliencia son variables independientes y la ansiedad es dependiente; los principales hallazgos indican que existe normalidad en los residuos no estandarizados (Ver anexo 1), los gráficos de homocedasticidad indican que los residuos estandarizados y los valores pronosticados no guardan relación (ver anexo 2) por lo tanto, se cumple con este supuesto. Respecto a la independencia de los errores, se observa un valor Durbin Watson de DW=1.820 valor dentro de los parámetros ideales entre 1.5 y 2.5 (ver tabla 3). Otros hallazgos indican que el modelo cumple con el supuesto de la no colinealidad, porque sus valores de tolerancia son mayores de 0.10 y FIV son menores de 10 en todos los casos (ver anexo 3). Por cuanto se cumple con todos los supuestos de la regresión suficientes para proceder con dicho análisis.

La tabla 3 explica la predicción de la ansiedad bajo un modelo donde se desea probar si la resiliencia y las diez creencias irracionales son variables predictoras. Los principales hallazgos indican un coeficiente de determinación de $R^2=0.163$ con un coeficiente de relación $R=0.438$, estos datos precisan una explicación de la ansiedad a partir de las variables independientes de un 16.3%.

Tabla 3

Resumen del modelo^b

| Modelo | R | R cuadrado | R cuadrado ajustado | Error estándar de la estimación | Durbin-Watson |
|--------|-------------------|------------|---------------------|---------------------------------|---------------|
| 1 | ,438 ^a | ,192 | ,163 | 6,745 | 1,820 |

a. Predictores: (Constante), CI10, CI3, CI8, CI2, CI7, Resiliencia, CI5, CI6, CI4, CI9, CI1

b. Variable dependiente: Ansiedad

La tabla 4 explica más detalladamente la predictibilidad de la variable dependiente Ansiedad, en donde se encontró que la resiliencia es un predictor de intensidad baja e indirecta de la ansiedad ($\beta=-0.146$ con $p<0.05$). En cuanto a las creencias irracionales, las únicas que predicen significativamente la ansiedad son “miedo a lo desconocido” con un coeficiente beta de $\beta=0.174$ con $p<0.05$ y la creencia irracional “influencia del pasado” con un coeficiente $\beta=0.131$ con un $p<0.05$, ambas se tratan de predictores directos y significativos. Es decir, cuanto mayor sea la resiliencia y menor sean las creencias irracionales sobre preocupación acerca de futuros problemas, menor ansiedad habrá; dándose así un algoritmo donde $Y=31.755 + (Resiliencia * -.043) + (miedo a lo desconocido * 0.755) + (Influencia del pasado * 0.539)$. En este punto, es necesario precisar que ninguna otra creencia irracional predice tan significativamente como las que se mencionaron.

Tabla 4

Análisis predictivo

| Modelo | C. no estandarizados | | C. estandarizados | | Sig. |
|---|----------------------|-------------|-------------------|--------|-------|
| | B | Desv. Error | Beta | t | |
| 1 (Constante) | 31.755 | 4.204 | | 7.554 | 0.000 |
| Resiliencia | -.043 | 0.016 | -0.146 | -2.641 | 0.009 |
| Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos | 0.377 | 0.239 | 0.093 | 1.579 | 0.115 |
| Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende | 0.351 | 0.261 | 0.074 | 1.345 | 0.180 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|--------|--------|------|---|
| Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas | 0.087 | 0.244 | 0.019 | 0.356 | 0.72 | 2 |
| Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran | 0.270 | 0.274 | 0.055 | 0.987 | 0.32 | 5 |
| Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones | 0.390 | 0.250 | 0.087 | 1.561 | 0.11 | 9 |
| Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa | 0.755 | 0.250 | 0.174 | 3.025 | 0.00 | 3 |
| Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente | - | 0.257 | -0.029 | -0.528 | 0.59 | 8 |
| Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo | 0.180 | ,285 | 0.033 | 0.632 | 0.52 | 8 |
| El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente | 0.539 | 0.242 | 0.131 | 2.230 | 0.02 | 6 |
| La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido | 0.421 | 0.262 | 0.085 | 1.608 | 0.10 | 9 |

Nota. R=0.438; R²=0.192; R cuadrado ajustado= 0.163; Error estándar de la estimación=6.745; DW=1.82

La tabla 5 presenta las correlaciones entre resiliencia y creencias irracionales que pretenden responder a los objetivos de investigación específicos. Los principales hallazgos demuestran que las únicas creencias irracionales relacionadas indirectamente con la resiliencia son: búsqueda de aceptación y aprobación por los demás (R=-0.191; p<0.05), necesidad de sentir inseguridad y miedo por situaciones desconocidas o cosas nuevas (R= -0.225; p<0.05) e influencia del pasado sobre la vida presente (R= -0.259; p<0.05). En síntesis, mientras menos frecuente y arraigada sea la idea irracional, mayor resiliencia experimentará el sujeto.

Tabla 5*Análisis de correlación entre resiliencia y creencias irracionales*

| | C11 | C12 | C13 | C14 | C15 | C16 | C17 | C18 | C19 | C110 |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| Resiliencia R de pearson | -,191 | -,093 | -,053 | -,096 | -,020 | -,225 | -,157 | ,002 | -,259 | -,163 |
| P-valor | ,001 | ,097 | ,347 | ,087 | ,724 | ,000 | ,005 | ,973 | ,000 | ,004 |
| N | 319 | 319 | 319 | 319 | 319 | 319 | 319 | 319 | 319 | 319 |

4. Discusión

El propósito general de este estudio es determinar la predictibilidad de la ansiedad a partir de las creencias irracionales y resiliencia en estudiantes universitarios. Los principales hallazgos han demostrado que la resiliencia si es una variable que predice la ansiedad de manera indirecta, baja, pero significativa ($B=-0.146$; $p<0.05$) asimismo, se encontró que no todas las creencias irracionales podrían predecir la ansiedad, siendo las creencias respecto a miedo a lo desconocido e influencia del pasado, los predictores directos más significativos dentro del modelo, con $B=0.174$ y $B=0.131$ respectivamente.

De cara al contraste con otros estudios, se encontró un estudio elaborado por Buschmann et al. (2017) quienes aplicaron un modelo de ecuaciones estructurales para especificar el comportamiento de la ansiedad y depresión, teniendo como variables mediadoras los pensamientos automáticos. Los hallazgos indicaron que las creencias irracionales no actúan directamente sobre los efectos ansiosos o depresivos, sino que existe un sistema donde las creencias irracionales predicen directamente la intolerancia a la frustración ($B=0.535$) este a su vez, actúa incrementalmente sobre los pensamientos automáticos que contienen auto declaraciones sin capacidad de afrontar dificultades a futuro ($B=0.215$) y este actúa directamente sobre los efectos ansiosos del sujeto. Sin embargo, dentro de su modelo multivariado, presenta otra ruta de cómo se generan los efectos ansiosos, donde las creencias irracionales actúan sobre la auto depreciación ($B=0.411$), este carácter promueve el pensamiento automático relacionado con auto instrucciones de desesperanza y catastrofismo ($B=0.623$) y este influye sobre la conducta ansiosa ($B=0.293$), esta última ruta muestra mejores estimadores predictivos que la primera, pero ambas responden a la naturaleza a la Teoría Racional Emotiva Conductual que precisa que las creencias irracionales generan pensamientos automáticos que repercuten sobre la depresión (Szentagotai & Freeman, 2007 como se citó en Buschmann et al., 2017).

Existe otro estudio elaborado por Queenie-Chan y Rachel-Sun (2021) que pretende determinar patrones relacionales entre las creencias irracionales, trastornos emocionales como depresión o ansiedad, así como otras características demográficas que podrían explicar el fenómeno relacional en 655 estudiantes universitarios de Hong Kong. Los resultados indican que quienes presentaron mayores creencias irracionales tenían muchas más probabilidades de padecer estrés, ansiedad o depresión, Y bajo los análisis MANOVA demostraron que los sujetos de segundo año de las carreras de ingeniería y educación tenían ideas irracionales más arraigadas que los sujetos de tercer año, además se encontró que los varones con bajos ingresos económicos y estudiantes de derecho tenían mayores niveles de creencias irracionales.

Otro estudio elaborado por Boyacioglu y Kucuk (2011) quien publicó un trabajo en una importante Revista de Enfermería, alcanzó hallazgos similares, usando otro instrumento al que hemos utilizado. Este instrumento evalúa los pensamientos irracionales en tres factores (demanda de éxito, demanda de respeto y demanda de confort). Los resultados indican que ansiedad ante los exámenes (padecimiento más frecuente en universitarios) se correlaciona significativamente con las ideas irracionales ($R=0.50$; $p=0.000$). Al verificar las asociaciones entre las creencias irracionales, se encontró que los sujetos que demandaban irracionalmente que su vida deba ser más cómoda, y fácil presentaron niveles más elevados de ansiedad ante los exámenes. Otros hallazgos de esta misma investigación sugieren que la ansiedad no se relacionó con el género, orden de nacimiento, nivel educativo de la madre o padre, situación económica, o estilo de crianza (democrático, estricto, sobreprotector, perfeccionista); sin embargo, se presentó asociación entre el rendimiento académico presentado, siendo los que tenían peores rendimientos presentaron mayor ansiedad.

Al tener escasas investigaciones que usen el modelo predictivo y que, además, presenten los mismos hallazgos, surge la necesidad de explicar qué variables moduladoras podrían estar afectando la predictibilidad de la ansiedad en estudiantes universitarios de pregrado y, al respecto Caro, Trujillo, y Trujillo (2020) precisan que existen algunos factores académicos que predicen la ansiedad, por ejemplo, los estudiantes que experimentan angustia o preocupación ante algún examen o periodos de exámenes tienen 2.05 veces más de probabilidad de incrementar sus niveles de ansiedad; además, explica que los estudiantes de último año que han presentado decaimiento, abulia o tristeza tienen 4.40 veces más de probabilidad de tener niveles altos de ansiedad; y finalmente, los estudiantes universitarios que tienen problemas de relacionamiento con sus compañeros o han presentado disputas entre sus pares, tienen 3.1 veces más de probabilidad de incrementar su ansiedad; los autores también descartan algunas variables que podrían estar involucradas, tales como la edad y ciclo de formación. Este último hallazgo es reforzado por el estudio elaborado por

Cardona-Arias (2015) quien analizó la prevalencia de la ansiedad asociada a factores socio demográficos y académicos, sus hallazgos precisan que ni el género, nivel económico, edad, ciclo de formación, carrera ni la ocupación compartida entre trabajar y estudiar, son variables asociadas de la ansiedad, pero algo que llama la atención es que precisa una prevalencia de un 58% de universitarios que poseen ansiedad, mientras que en el presente estudio se identificó que 25.7% de universitarios superaron el cuartil Q3, lo que indican que estos sujetos superaran niveles promedios de la misma población, lo que deja en cuestión que la ansiedad dependerá del contexto externo académico en el que se evalúe.

El modelo predictivo en el que se agregó la resiliencia y las creencias irracionales predice el 16.3% de la varianza de la ansiedad, pero su coeficiente beta $B = -0.146$ $p < 0.05$ es débil, pero significativo, este hallazgo no es nuevo, ya que otro estudio dado por Maestre (2022) determinó que la resiliencia predice la varianza de la ansiedad hasta en un 8.3%, por cuantos otros estudios dados por Chen et al. (2021) indican que la resiliencia es un recurso protector de la depresión, pero no de la ansiedad. Sin embargo, algunos estudios dados por Diaz y Hernandez (2023) comprobaron que la resiliencia, junto al optimismo, predicen indirectamente vivencias de ansiedad y miedo en universitarios, y esta predicción tiene un coeficiente de determinación de $R^2 = 0.26$ $p < 0.05$ que indica que el 26% de la varianza de ansiedad puede ser explicada por el modelo (cada variable tiene coeficiente beta de $B = -0.28$ y $B = -0.35$ para optimismo y resiliencia).

Se tiene como objetivo específico determinar la relación entre la resiliencia y las creencias irracionales, los hallazgos demuestran que la resiliencia se correlaciona de manera indirecta, pero significativa con las ideas irracionales C1, C6 y C9, es decir, el grado de resiliencia está relacionada con pensamientos arraigados o inflexibles como buscar la aprobación de los demás ($R = -0.191$ $p < 0.05$), sentir miedo a toda situación o cosa nueva incierta ($R = -0.225$ $p < 0.05$) y pensar que el pasado tiene gran influencia en el presente ($R = -0.259$ $p < 0.05$). Se encontró que existe un estudio elaborado por Saqib et al. (2017) que podría explicar la relación entre pensamientos irracionales y resiliencia, el estudio precisa que la terapia racional emotiva conductual (TREC) logró disminuir los pensamientos irracionales e incrementar los pensamientos resilientes en atletas de squash de élite. Este estudio deja en evidencia que a medida que los pensamientos irracionales disminuyan, algo que coincide con los hallazgos presentados en la presente. Empíricamente, las creencias como la búsqueda de cariño y aceptación, el miedo por cualquier cosa desconocida, la evitación de problemas e influencia del pasado mostraron mejores correlaciones con la resiliencia, esto puede deberse a que las personas menos resilientes son aquellas que evitan cargar con responsabilidades que creen no poder sobrellevar por su poca capacidad de afrontamiento.

En conclusión, la presente investigación indica que el modelo logra explicar un 16.3% de ansiedad. De igual forma, se encontró que las únicas creencias irracionales relacionadas indirectamente con la resiliencia son: necesidad de aprobación, miedo a lo desconocido y la influencia del pasado.

Recomendaciones

Institución:

- Se recomienda realizar programas de prevención para los estudiantes, sobre la ansiedad, proporcionando las diferentes herramientas necesarias para luchar contra ello.

A futuras investigaciones:

- Se sugiere continuar realizando investigaciones respecto a estas variables y temas relacionados.
- Se recomienda realizar una investigación con una población más amplia y así poder emplear un muestreo probabilístico para mejorar la capacidad de generalización de los resultados obtenidos.

Conflicto de intereses

Los autores de la presente investigación, declaran no mostrar ningún conflicto de intereses en cuanto a la investigación realizada.

Responsabilidad ética

Para realizar el presente estudio se consideraron los principios éticos del psicólogo, a través de la aprobación del Comité de ética de la Universidad Peruana Unión.

Referencias

- Ato, M., Lopez, J., & Benavente, A. (octubre de 2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bernard, ME, Ellis, A. y Terjesen, M. (2006). Enfoques conductuales racional-emotivo de los trastornos infantiles: historia, teoría, práctica e investigación. En A. Ellis y ME Bernard (Eds.), *Enfoques conductuales racionales y emotivos para los trastornos infantiles: teoría, práctica e investigación* (págs. 3–84). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/0-387-26375-6_1
- Boyacioglu, N., & Kucuk, L. (2011). Irrational Beliefs and Test Anxiety in Turkish School Adolescents. *The Journal of School Nursing*, 27(6), 447-454
<https://doi.org/10.1177/1059840511417631>
- Buschmann, T., Horn, R., Blankenship, v., Garc, Garcia, E., & Bohan, K. (2017). The Relationship Between Automatic Thoughts and Irrational Beliefs Predicting Anxiety and Depression. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther.*
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-017-0278-y>
- Cardona-Arias, J. (2015). Prevalence of anxiety in students of a university. *Revista diversitas – perspectivas en psicología*, 11(1), 79-89.
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.pdf>
- Caro, Y., Trujillo, S., & Trujillo, N. (2019). Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Psychologia*, 13(1), 41-52.
<https://doi.org/10.21500/19002386.3726>
- Chen, Y., Huang, X., Zhang, C., An, Y., Liang, Y., Yang, Y., & Liu, Z. (2021). Prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder, depression and anxiety among hospitalized patients with coronavirus disease 2019 in China. *Chen et al. BMC Psychiatry*, 2-8.
<https://doi.org/10.1186/s12888-021-03076-7>
- Díaz, D. Hernández, L.(2023). Optimismo y resiliencia como factores protectores ante vivencias negativas en estudiantes universitarios. *Revista Psidial*.
<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/psicologia/article/view/5471/7045>
- Egan, P., Canale, J., del Rosario, P., & White, R. (2007). La Escala de Creencias Académicas Racionales: Desarrollo, validación e implicaciones para los consejeros universitarios. *Journal of College Counseling*, 175-183.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00017.x>
- Ellis, A. (2009). *Razón y emoción en psicoterapia* (7a ed.). Bilbao: Desclee de Brouwer.

<https://www.casadellibro.com/libro-razon-y-emocion-en-psicoterapia/9788433005557/204973>

Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología de la PUCP*, 6(1), 103-111.

<https://doi.org/10.18800/psico.198801-02.008>

Ghane, S., Sabet, M. & Sannaie, B. (2019). Predicción de la ansiedad basada en la resiliencia y la autoeficacia en estudiantes de secundaria. *Revista Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, VI(3).

<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/769>

Hernández-Pozo, M. M., Macías , M., Nazira , C., Cerezo , R., & del Vale , C. (2008).

Propiedades psicométricas del inventario Zung del estado de ansiedad con mexicanos.

Redalyc.org, 2, 20-21. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225162009.pdf>

Hervias, Gonzalvo, Moreno, Sánchez, & Correas (2022). Salud mental en la adolescencia. Ansiedad y depresión. *ScienceDirect*, 3581 - 3589.

<https://doi.org/10.1016/j.med.2022.08.001>

Maestre Maroto, M. (2022). La resiliencia como predictora del impacto negativo (depresión, ansiedad y estrés) del COVID-19 en médicos de atención primaria. *Revista de Medicina de familia, Semergen*, 48(7).

<https://doi.org/10.1016/j.semerg.2022.101813>

Merino Soto, C., & Livia Segovia, J. (2009). Intervalos de confianza asimétricos para el índice la validez de contenido: Un programa visual basic para la V de Aiken. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 25(1), 169–171.

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/71631>

Miranda, O. (20 de octubre de 2019). La república versión online. Obtenido de Ansiedad en el campus: <https://larepublica.pe/domingo/2019/10/20/ansiedad-en-el-campus>

Montero Doig, AM, Yábar Torres, G., & Correa-López, LE (2021). Resiliencia, ansiedad y hábitos alimentarios de la población del sureste amazónico antes y durante la pandemia: Resiliencia, ansiedad y hábitos alimentarios de la población amazónica sur-oriente antes y durante la pandemia. *Revista De La Facultad De Medicina Humana* , 21 (3).

<https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i3.3732>

Natividad, L. (2014, 05 20). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios.

Retrieved from

<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>:

- Novella, A. (2002). Adaptación peruana. Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Recuperado de: <http://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). Datos y cifras. Recuperado el 3 de octubre de 2023, de Salud mental del adolescente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Perales A, Izaguirre M, Sánchez E, Barahona L, Martina M, Amemiya I, Delgado A, Domínguez I, Pinto M, Cuadros R, Padilla A. (2019). Salud mental en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Anales de la Facultad de Medicina*, 4(80), 443-450. <https://doi.org/10.15381/anales.v80i4.17142>
- Perez, E., & Medrano, L. (2010). Análisis factorial exploratorio: Bases conceptuales y metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2(1), 58-66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3161108>
- Queenie-Chan, H., & Rachel-Sun, C. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827-841. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516>
- Reidl-Martinez, L. (2013). Confiabilidad en la medición. *Revista de investigación educativa y médica*, 2(6), 107-111. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572013000200007&script=sci_abstract
- Rutter, M. (1992). Resiliencia: algunas consideraciones conceptuales. *Revista de salud adolescente*, 14(8), 626-631 [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Sánchez, H., Yarleque, L., Javier, L., Nuñez, E., Arenas, C., Matallinares, M., Gutierrez, E., Egoavil, I., Solis, J., Fernandez, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 2(21), 346-353. <http://hdl.handle.net/10757/656800>
- Saqib, D., Martin-James, T., & Wong, R. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *Sport Psychologist*, 31(3), 249-263. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0057>
- Smedema, Y., & Franco, P. (2018). Resiliencia, ansiedad y sentido de la vida en estudiantes universitarios. *SCOPUS*, 87 - 106. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.87>

- Valle Cortez, C. A., Villegas Larios , M. Y., AriasFlores, C., & Lizárraga de Maguiña, I. (2022). Ansiedad y resiliencia en tiempos de covid19 en estudiantes universitarios chiclayo 2020. Revista científica URAE, 5(1), 3–16.
<https://doi.org/10.26495/curae.v5i1.2198>
- Vila-Baños, R., Torrado-Fonseca, M., & Reguant-Alvarez, M. (2019). Análisis de regresión lineal múltiple con SPSS: Un ejemplo práctico. Revista d'Innovacio, 2(12).
<https://doi.org/10.1344/reire2019.12.222704>
- Wolín, s. J. y Wolin, s. (1993): El yo resiliente: cómo los supervivientes de familias con problemas superan la adversidad. Nueva York: Villard Books. 18-21
<https://books.google.com.pe/books?id=7UF3-Wjg4SoC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Geraldine Glenda Quispe Callacondo

Escuela profesional de psicología, Universidad Peruana Unión-Perú

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5475-9077>

Autor corresponsal: geraldinegc.115@gmail.com

Yency Emerly Flores Catacora

Escuela profesional de psicología, Universidad Peruana Unión-Perú

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5327-1065>

yeneyfc@gmail.com

Lisbeth Yessenia Huacasi Apaza

Escuela profesional de psicología, Universidad Peruana Unión-Perú

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6342-034X>

lisbeth.huacasi@upeu.edu.pe

Alcides Quispe Mamani

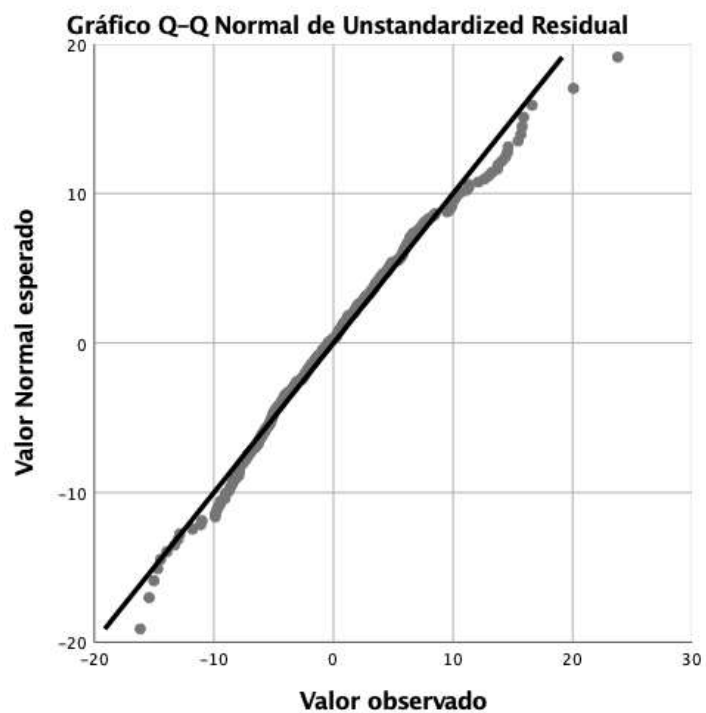
Escuela profesional de psicología, Universidad Peruana Unión-Perú

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7404-7464>

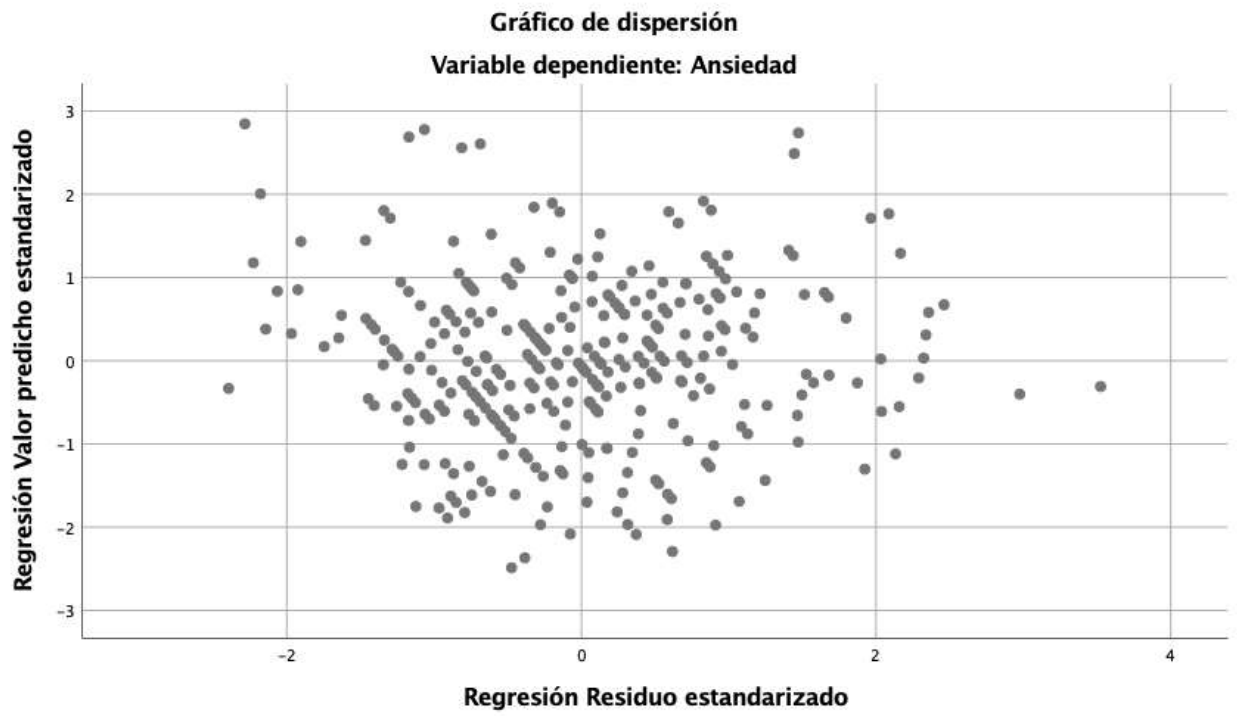
alcides.quispe@upeu.edu.pe

ANEXOS

Anexo 1. Gráfico Q-Q de los residuos no estandarizados para el cumplimiento de la normalidad



Anexo 2. Homocedasticidad



Anexo 3. No colinealidad

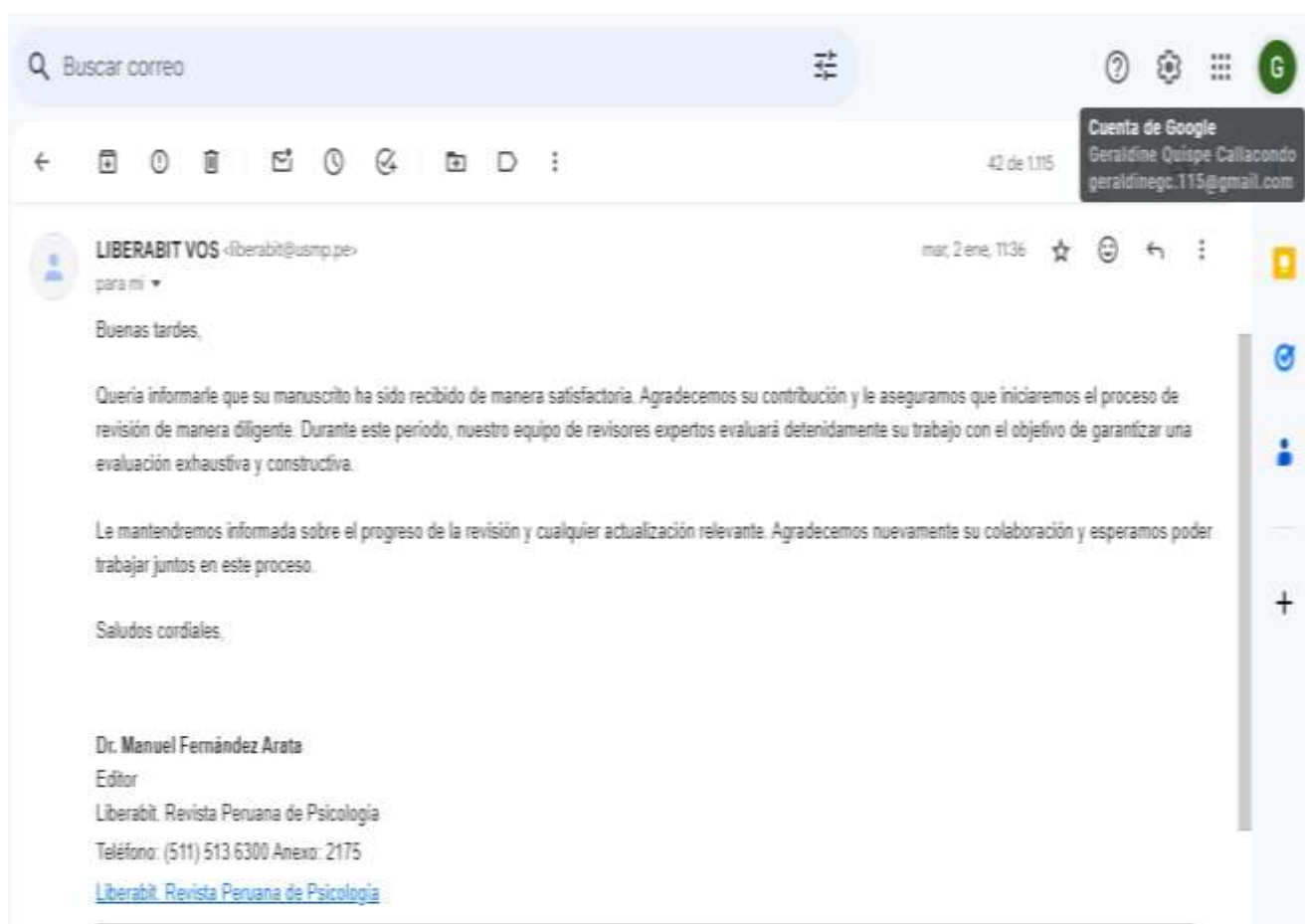
Coefficientes^a

| Modelo | | Coeficientes no estandarizados | | Coeficientes estandarizados | | Estadísticas de colinealidad | | |
|--------|-------------|--------------------------------|-------------|-----------------------------|--------|------------------------------|------------|-------|
| | | B | Desv. Error | Beta | t | Sig. | Tolerancia | VIF |
| 1 | (Constante) | 31,755 | 4,204 | | 7,554 | ,000 | | |
| | Resiliencia | -,043 | ,016 | -,146 | -2,641 | ,009 | ,865 | 1,157 |
| | CI1 | ,377 | ,239 | ,093 | 1,579 | ,115 | ,763 | 1,311 |
| | CI2 | ,351 | ,261 | ,074 | 1,345 | ,180 | ,869 | 1,151 |
| | CI3 | ,087 | ,244 | ,019 | ,356 | ,722 | ,908 | 1,101 |
| | CI4 | ,270 | ,274 | ,055 | ,987 | ,325 | ,838 | 1,194 |
| | CI5 | ,390 | ,250 | ,087 | 1,561 | ,119 | ,858 | 1,166 |
| | CI6 | ,755 | ,250 | ,174 | 3,025 | ,003 | ,796 | 1,256 |
| | CI7 | -,136 | ,257 | -,029 | -,528 | ,598 | ,897 | 1,114 |
| | CI8 | ,180 | ,285 | ,033 | ,632 | ,528 | ,944 | 1,059 |
| | CI9 | ,539 | ,242 | ,131 | 2,230 | ,026 | ,765 | 1,307 |
| | CI10 | ,421 | ,262 | ,085 | 1,608 | ,109 | ,942 | 1,062 |

a. Variable dependiente: Ansiedad

ANEXOS

Anexo 1: Evidencia de sumisión



Revista: LIBERABIT Revista Peruana de Psicología

Fecha de sumisión: 25 de diciembre de 2023

Link: <https://ojs3.revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/index>

ISSN: 1729-4827 (Impreso); 2223-7666 (Electrónico)

Anexo 2: Copia de la resolución de inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo aprobado por el consejo de facultad correspondiente



“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

RESOLUCIÓN N° 1266-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña 27 de junio de 2023

VISTO:

El expediente de **LISBETH YESSENIA HUACASI APAZA**, identificada con Código Universitario N° **201811919** de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del **perfil** de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **LISBETH YESSENIA HUACASI APAZA**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Resiliencia, creencias irracionales/racionales académicas y ansiedad en estudiantes del primer ciclo académico de una Universidad pública de la ciudad de Juliaca – 2023*, y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de junio de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Resiliencia, creencias irracionales/racionales académicas y ansiedad en estudiantes del primer ciclo académico de una Universidad pública de la ciudad de Juliaca – 2023*, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mg. Alcides Quispe Mamani** como **ASESOR**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Santos Armandina Farceque Huancas** y a la **Mg. Lucy Puño Quispe**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.


Regístrese, comuníquese y archívese.




Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA

cc:




MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

Lima, Ñaña 27 de junio de 2023

VISTO:

El expediente de **GERALDINE GLENDA QUISPE CALLACONDO**, identificada con Código Universitario N° **201810423** de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del **perfil** de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **GERALDINE GLENDA QUISPE CALLACONDO**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Resiliencia, creencias irracionales/racionales académicas y ansiedad en estudiantes del primer ciclo académico de una Universidad pública de la ciudad de Juliaca – 2023*, y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de junio de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Resiliencia, creencias irracionales/racionales académicas y ansiedad en estudiantes del primer ciclo académico de una Universidad pública de la ciudad de Juliaca – 2023*, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mg. Alcides Quispe Mamani** como **ASESOR**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Santos Armandina Farceque Huancas** y a la **Mg. Lucy Puño Quispe**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA

CC:



Mary Luz
MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

Lima, Ñaña 27 de junio de 2023

VISTO:

El expediente de **YENCY EMERLY FLORES CATAORA**, identificada con Código Universitario N° **201510693** de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del **perfil** de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **YENCY EMERLY FLORES CATAORA**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Resiliencia, creencias irracionales/racionales académicas y ansiedad en estudiantes del primer ciclo académico de una Universidad pública de la ciudad de Juliaca – 2023*, y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

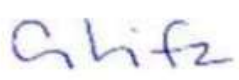
Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de junio de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Resiliencia, creencias irracionales/racionales académicas y ansiedad en estudiantes del primer ciclo académico de una Universidad pública de la ciudad de Juliaca – 2023*, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mg. Alcides Quispe Mamani** como **ASESOR**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Santos Armandina Farceque Huancas** y a la **Mg. Lucy Puño Quispe**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA

CC:




MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

Anexo 3: Carta de aprobación del comité de ética.



“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

RESOLUCIÓN N° 1265-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña 27 de junio de 2023

VISTO:

El expediente de **GERALDINE GLENDA QUISPE CALLACONDO**, identificada con Código Universitario N° **201810423** de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del **perfil** de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **GERALDINE GLENDA QUISPE CALLACONDO**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Resiliencia, creencias irracionales/racionales académicas y ansiedad en estudiantes del primer ciclo académico de una Universidad pública de la ciudad de Juliaca – 2023*, y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de junio de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Resiliencia, creencias irracionales/racionales académicas y ansiedad en estudiantes del primer ciclo académico de una Universidad pública de la ciudad de Juliaca – 2023*, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mg. Alcides Quispe Mamani** como **ASESOR**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Santos Armandina Farceque Huancas** y a la **Mg. Lucy Puño Quispe**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA

cc:



Mary Luz
MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

Anexo 4: Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

INSTRUCCIONES

A continuación, te presentamos una serie de afirmaciones que describen diferentes aspectos de tu vida, donde tendrás que leer cada una de ellas y encerrar en un círculo que tan acuerdo o en desacuerdo esta con ellas (según el número que elijas). Recuerda que no hay respuestas correctas e incorrectas.

| No. | ITEMS | Estar en desacuerdo | | | | | | | Estar de acuerdo |
|-----|--|---------------------|---|---|---|---|---|---|------------------|
| 1 | Cuando planeo algo lo llevo a cabo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 2 | Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 3 | Me siento capaz de mí mismo(a) más que nadie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 4 | Para mí, es importante mantenerme interesado(a) en las cosas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 5 | En caso que sea necesario, puedo estar solo(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 6 | Me siento orgulloso(a) de haber conseguido algunas cosas en mi vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 7 | Tomo las cosas sin mucha importancia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 8 | Soy amigo(a) de mí mismo(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 9 | Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 10 | Soy decidido(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 11 | Rara vez me pregunto de que se trata algo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 12 | Tomo las cosas día por día. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 13 | Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 14 | Tengo auto disciplina. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 15 | Me mantengo interesado(a) en las cosas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 16 | Por lo general encuentro de qué reírme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 17 | Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 18 | Las personas pueden confiar en mí en | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | una emergencia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no lo deseo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 | Mi vida tiene un sentido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23 | Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24 | Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25 | Acepto el que existan personas a las que no les agrado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

* Con ítems modificados lingüísticamente por Del Aguila (2003) para la muestra peruana

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

INSTRUCCIONES

Todos tenemos diferentes creencias. Este registro de opciones tiene como misión poner de manifiesto sus creencias particulares. Es solo una herramienta que permite acercarnos a nuestra forma de percibir la realidad. Conteste el test y no piense mucho cada ítem. Escriba rápidamente la respuesta y pase a la siguiente. Asegúrese de que contestar lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

| | Estoy De acuerdo | No estoy De acuerdo |
|--|------------------------|---------------------------|
| 1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás. | | |
| 2. Odio equivocarme en algo. | | |
| 3. La gente que se equivoca, tiene lo que se merece. | | |
| 4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía. | | |
| 5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia. | | |
| 6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación. | | |
| 7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes. | | |
| 8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo. | | |
| 9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas". | | |
| 10. Prefiero sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila. | | |
| 11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie. | | |
| 12. Evito las cosas que no puedo hacer bien. | | |
| 13. Hay demasiadas personas malas que quedan impunes | | |
| 14. Las frustraciones me distorsionan | | |
| 15. A la gente no le trastorna los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos | | |
| 16. Me produce poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros | | |
| 17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlo cuanto antes | | |
| 18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto. | | |
| 19. Es casi imposible superar la influencia del pasado | | |
| 20. Me gusta disponer de muchos recursos. | | |
| 21. Quiero gustar a todo el mundo | | |
| 22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo. | | |
| 23. Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa. | | |
| 24. Las cosas deberían ser distintas a como son. | | |
| 25. Yo provoqué mi propio mal humor. | | |

| | | |
|---|--|--|
| 26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza | | |
| 27. Evito enfrentarme a los problemas | | |
| 28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía | | |
| 29. Sólo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que sea igual en el futuro | | |
| 30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer | | |
| 31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás. | | |
| 32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo. | | |
| 33. La inmoralidad debería castigarse severamente. | | |
| 34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan. | | |
| 35. El estado de las personas, desgraciadamente, normalmente se debe a sí mismas. | | |
| 36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra. | | |
| 37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo. | | |
| 38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho. | | |
| 39. La gente sobrevalora la influencia del pasado. | | |
| 40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo. | | |
| 41. Si no gusto a los demás, es su problema, no el mío. | | |
| 42. Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago. | | |
| 43. Yo pocas veces culpo a la gente por sus errores. | | |
| 44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten. | | |
| 45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo. | | |
| 46. No puedo soportar correr riesgos. | | |
| 47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan. | | |
| 48. Me gusta valerme por mí mismo | | |
| 49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más cómo me gustaría ser. | | |
| 50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo. | | |
| 51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás. | | |
| 52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas. | | |
| 53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena. | | |
| 54. Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas. | | |
| 55. Cuanto más problema tiene una persona, menos feliz es. | | |
| 56. Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro. | | |
| 57. Raramente aplazo las cosas. | | |
| 58. Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas. | | |

| | | |
|---|--|--|
| 59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad. | | |
| 60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido. | | |
| 61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello. | | |
| 62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo. | | |
| 63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno. | | |
| 64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme. | | |
| 65. Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos. | | |
| 66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro. | | |
| 67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables. | | |
| 68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí. | | |
| 69. Somos esclavos de nuestro pasado. | | |
| 70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más. | | |
| 71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte. | | |
| 72. Me trastorna cometer errores. | | |
| 73. No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto". | | |
| 74. Yo disfruto honradamente de la vida. | | |
| 75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida. | | |
| 76. Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo. | | |
| 77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora. | | |
| 78. Pienso que es fácil buscar ayuda. | | |
| 79. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre. | | |
| 80. Me encanta estar tumbado. | | |
| 81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí. | | |
| 82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia. | | |
| 83. Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca. | | |
| 84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver. | | |
| 85. Nunca hay razón para permanecer afligido por mucho tiempo | | |
| 86. Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear. | | |
| 87. No me gustan las responsabilidades. | | |
| 88. No me gusta depender de los demás. | | |
| 89. Básicamente, la gente nunca cambia. | | |
| 90. La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso. | | |
| 91. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador. | | |

| | | |
|---|--|--|
| 92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien. | | |
| 93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean. | | |
| 94. Raramente me importunan los errores de los demás. | | |
| 95. El hombre construye su propio infierno interior. | | |
| 96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro. | | |
| 97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable | | |
| 98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar. | | |
| 99. No miro atrás con resentimiento. | | |
| 100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado. | | |

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE LA ANSIEDAD DE ZUNG

| | | Nunca o casi nunca | A veces | Con bastante frecuencia | Siempre o casi siempre | Puntos |
|----|--|--------------------------|------------|-------------------------------|------------------------------|--------|
| 1 | Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2 | Me siento atemorizado(a) sin motivo | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3 | Me altero o me angustio fácilmente | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4 | Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 5 | Creo que todo está bien y no va a pasarnada malo | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 6 | Me tiemblan los brazos y las piernas | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 7 | Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 8 | Me siento débil y me canso fácilmente | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 9 | Me siento intranquilo(a) y me es fácil estar tranquilo(a) | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 10 | Siento que el corazón me late a prisa | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 11 | Sufro mareos | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 12 | Me desmayo o siento que voy a desmayarme | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 13 | Puedo respirar fácilmente | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 14 | Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 15 | Sufro dolores de estómago o indigestión | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 16 | Tengo que orinar con mucha frecuencia | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 17 | Generalmente tengo las manos secas y calientes | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 18 | La cara se me pone caliente y roja | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 19 | Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 20 | Tengo pesadillas | 1 | 2 | 3 | 4 | |