



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

Dirección General de Estudios de Posgrado

Facultad de Psicología

Unidad de Posgrado

**Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del  
primer ciclo, de las carreras de ciencias de la  
Universidad Tecnológica del Perú, año 2014**

**TESIS**

Para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con  
mención en Estudios en Terapia Conductual y Cognitiva

**AUTOR**

Julia Elena ANGELES OTÁROLA

**ASESOR**

Dr. Manuel Encarnación TORRES VALLADARES

Lima, Perú

2020



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Angeles, J. (2020). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú, año 2014*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

---

## HOJA DE METADATOS COMPLEMENTARIOS

<b>Datos de autor</b>	
Nombres y apellidos	Julia Elena Angeles Otárola
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08204098
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2592-4774">https://orcid.org/0000-0002-2592-4774</a>
<b>Datos de asesor</b>	
Nombres y apellidos	Manuel Encarnación Torres Valladares
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	07642351
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-1530-4229">https://orcid.org/0000-0003-1530-4229</a>
<b>Datos del jurado</b>	
<b>Presidente del jurado</b>	
Nombres y apellidos	Alex Teófilo Grajeda Montalvo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08636611
<b>Miembro del jurado 1</b>	
Nombres y apellidos	Alberto Loharte Quintana Peña
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	25592284
<b>Miembro del jurado 2</b>	
Nombres y apellidos	Rosa Elena Huerta Rosales
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08975381
<b>Miembro del jurado 3</b>	

Nombres y apellidos	Fredrik Junior Lúcar Vidal
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	41753283
<b>Datos de investigación</b>	
Línea de investigación	Psicología
Grupo de investigación	“La autora no pertenece a ningún grupo de investigación “
Agencia de financiamiento	El financiamiento fue llevado a cabo por la autora de la investigación.
Ubicación geográfica de la investigación	Lugar (Lima - Perú). Universidad Tecnológica del Perú Hernán Velarde 265, Cercado de Lima 15046, Perú · 2,31 km
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2014
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>



# UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

(Universidad del Perú, DÉCANA DE AMÉRICA)

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Av. Germán Amezaga n.º 375–Ciudad Universitaria–Teléfono: 6197000-3208

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA

Siendo las 11:30 horas del día miércoles 30 de diciembre de 2020, en la Plataforma Virtual de Posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Ciudad Universitaria, Av. Germán Amezaga n.º 375 Lima), el Jurado Examinador de Tesis presidido por el Dr. Alex Grajeda Montalvo e integrado por:

Dr. Alex Teófilo Grajeda Montalvo	(Presidente)
Dr. Manuel Encarnación Torres Valladares	(Asesor)
Mg. Fredrik Junior Lúcar Vidal	(Miembro)
Mg. Alberto Loharte Quintana Peña	(Informante)
Dra. Rosa Elena Huerta Rosales	(Informante)

Se reunió para la sustentación pública para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con mención en Estudios en Terapia Conductual y Cognitiva de la Bachiller **JULIA ELENA ANGELES OTÁROLA** quien procedió a la exposición de la Tesis titulada *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú, año 2014*, con el fin de optar el Grado Académico de **MAGÍSTER en PSICOLOGÍA** con mención en Estudios en Terapia Conductual y Cognitiva.

Concluida la exposición, se procedió a la calificación correspondiente, de acuerdo con la Escala de Calificación que aparece en el artículo 8.º del Reglamento para el otorgamiento del Grado Académico de Magíster, obteniendo la siguiente calificación.

**Catorce (14) Aprobado**

A continuación el Presidente del Jurado Examinador recomienda que la Facultad de Psicología acuerde otorgar el Grado Académico de:

**MAGÍSTER en PSICOLOGÍA**  
**Con mención en Estudios en Terapia Conductual y Cognitiva**

Se extiende la presente ACTA a las 13:05 del 30 de diciembre de 2020.



Firmado digitalmente por GRAJEDA MONTALVO Alex Teofilo FAU  
20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 30.12.2020 16:46:57 -05:00

**Dr. Alex Teófilo Grajeda Montalvo**  
Presidente



Firmado digitalmente por TORRES VALLADARES Manuel Encarnacion FAU 20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 31.12.2020 11:59:21 -05:00

**Dr. Manuel Encarnación Torres Valladares**  
Asesor



Firmado digitalmente por LUCAR VIDAL Fredrik Junior FAU 20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 30.12.2020 19:56:19 -05:00

**Mg Fredrik Junior Lúcar Vidal**  
Miembro



Firmado digitalmente por QUINTANA PEÑA Alberto Loharte FAU 20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 30.12.2020 19:46:02 -05:00

**Mg. Alberto Loharte Quintana Peña**  
Informante



Firmado digitalmente por HUERTA ROSALES Rosa Elena FAU 20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 31.12.2020 11:41:02 -05:00

**Dra. Rosa Elena Huerta Rosales**  
Informante

## Índice

	<b>Páginas</b>
Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	
1.1 Descripción del Problema	11
1.2 Formulación del Problema	17
1.2.1 Problema General	17
1.2.2 Problemas Específicas	18
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo General	19
1.3.2 Objetivos Específicos	19
4. Justificación	20
5. Limitaciones	22
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 Antecedentes	24
2.2 Bases Teóricas	28
2.2.1 Marco Filosófico de la terapia racional emotiva	28
2.2.2 Creencias Irracionales y Terapia Racional Emotiva Conductual	32
2.2.3 Las creencias Irracionales y sus características	34
2.2.4 La Ansiedad	38
2.2.5 Manifestaciones de la Ansiedad	40
2.3 Definición de Términos Básicos	42
2.4 Hipótesis	43
2.4.1 Hipótesis General	43
2.4.2 Hipótesis Específicas	43

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	
3.1 Tipo de Investigación	45
3.2 Diseño de la investigación	45
3.3 Variables de Estudio	47
3.4 Variables Intervinientes	47
3.5 Población y Muestra	47
3.5.1 Población	47
3.5.2 Muestra	47
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	49
3.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	57
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	
4.1 Análisis, Interpretación y Contrastación de Hipótesis	62
4.1.1 Análisis Descriptivo	62
4.1.2 Análisis Correlacionales	66
4.1.3 Análisis Comparativos	67
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	
5.1 Discusión de los Resultados	70
Conclusiones	73
Recomendaciones	74
Referencias Bibliográficas	76
Anexos	81



## **RESUMEN**

El objetivo principal de la presente tesis estuvo dirigido a determinar si las creencias irracionales están asociadas a la ansiedad estado en una muestra de estudiantes del primer ciclo de estudios de la Universidad Tecnológica del Perú. Se utilizó un diseño descriptivo correlacional, con una muestra de 449 estudiantes de todas las facultades, a quienes se les aplicó el Inventario de creencias irracionales de Calvete y Cardeñoso y el Inventario de Ansiedad estado SXE de Spielberger, Gorsuch y Lushene. Estos instrumentos fueron sometidos a los análisis respectivos que determinaron su validez y confiabilidad.

Los resultados indican que las diversas creencias irracionales se encuentran correlacionadas con la ansiedad estado en los estudiantes de la muestra. Así mismo se pueden apreciar que no existen diferencias estadísticas entre los estudiantes varones y mujeres, tanto en las creencias irracionales como en la ansiedad.

Palabras clave: Creencias Irracionales, Ansiedad, frustración, miedo, depresión.

## **ABSTRACT**

The main purpose of the current thesis was to determine if the irrational beliefs are associated with state anxiety in a sample of students of the first cycle of the Technological University of Peru (*Universidad Tecnológica del Perú*). A descriptive correlational design was used, with a sample of 449 students from all the faculties to whom two instruments were applied: The Inventory of Irrational beliefs of Calvete y Cardeñoso and the Inventory of State Anxiety SXE of Spielberger, Gorsuch y Lushene. These instruments were submitted to the respective analyses that determined its validity and reliability.

The results show that the different irrational beliefs are correlated with the anxiety in the sample's students. Moreover, it is possible to appreciate that there are not statistical differences between male and female students in both irrational beliefs and anxiety.

Key words: irrational beliefs, anxiety, frustration, fear, depression.

## INTRODUCCIÓN

En el mundo de hoy, caracterizado por la aceleración de los cambios, producto del avance incesante de la ciencia y la tecnología, las exigencias son mucho mayores en todos los aspectos de la vida social; laboral, académico familiar, etc. de esta manera se genera el desarrollo de nuevas competencias y habilidades para poder enfrentarlos exitosamente en la medida de que las dificultades y exigencias que debe enfrentar el hombre en su día a día, ésta requiere de un alto grado de razonamiento lógico, capacidad de decisión, seguridad personal y habilidad para participar y adaptarse al grupo social. Sin embargo, para un significativo número de personas les resulta, particularmente, complicado comprender y asumir el control de sus reacciones de carácter emocional, las que pueden volverse posiciones negativas que puedan influir de una manera inadecuada en su condición física, cognitiva y conductual.

En cuanto a la ansiedad, al igual que sucede con la depresión, es uno de los trastornos psicológicos más significativos de nuestro tiempo y tiene particular presencia en el ámbito universitario de acuerdo con lo señalado por Agudelo, Casadiegos y Sánchez (2008). Como se señalaba anteriormente, las actuales exigencias, así como la competitividad, los cambios significativos y, las dificultades económicas, tienden a amenazar la salud mental de no pocos universitarios pues no logran ver claramente un futuro laboral que les permita mejorar sus condiciones de vida.

Es verdad que el futuro profesional, cuando no se tiene claro, puede ser profundamente ansiógeno y se intensifica cuando salen al mundo laboral. Pero la ansiedad no se produce solo por las dificultades económicas o de desempleo, existen diversas situaciones en la universidad que podrían ejercer influencia negativa en la salud mental de los estudiantes y ocasionar el desarrollo de una ansiedad que puede ser patológica (Arco, López, Heilborn y Fernández, 2005), como puede ser el propio cambio de vida que ocurre cuando ingresan a la universidad o las exigencias organizativas y académicas que pueden conducir al estudiante hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial que van a impactar negativamente en el rendimiento académico.

Pero no solo se puede afectar el rendimiento académico y es que la ansiedad que puede evidenciarse sola o con otros tipos de trastornos, puede afectar de manera significativa las capacidades del sujeto en la emisión de conductas adecuadas que le direccionen hacia el logro de adaptarse al medio ambiente y puede conducir a una amplia gama de alteraciones de carácter psicológico y psicosomático, en lo que se puede evidenciar las creencias irracionales.

Para Ellis (1998), las creencias irracionales tienen la característica principal de ser falsa, es decir, que no coinciden con lo real y se expresan en necesidades de las personas que la sufren. Estas emociones irreales o ilógicas con la realidad misma pueden ocasionar otros males, por ejemplo, la depresión, la ansiedad, hasta la locura y que, de hecho, obstaculizan el logro de los objetivos, más si se trata de estudiantes universitarios. En consecuencia, este tipo de creencias falsas contribuyen a asumir conductas inapropiadas y que pueden llevar a la autodestrucción de las personas que la sufren (Ellis y Bernard, 1990).

El término “irracional” tiene un significado de no real, irrealista; tiene una connotación de catástrofe, absolutista y nada acertado a la realidad. Es entendido como un inadecuado pensamiento que puede conducir a la autodestrucción de la persona y que trastocan la línea de la supervivencia y la adquisición de la felicidad del sujeto. Se evidencian ciertas etapas en la existencia del individuo que pueden resultar críticos en una persona pero que son habituales al proceso vital del ser humano (Keegan, 2007), por lo que en estos momentos se puede pensar de manera irracional. Este viene a ser un proceso que puede permitir la conducción de sentimientos y emociones no apropiadas a lo requerido, a lo que se suman las conductas inadecuadas y que pueden distorsionar la realidad del sujeto y provocar conflictos al interior de la persona y hacia las demás personas. Entre estas conductas se tienen a la ansiedad, el coraje no controlado, la depresión, entre otros, que pueden, incluso, evitar la solución de problemas y el logro de los objetivos personales y sociales.

De acuerdo con lo señalado por Fernández (1997), desde la perspectiva cognitiva se evidencia el requerimiento del estudio de las variables que establezcan relación entre el medio ambiente y las conductas de las personas, considerando a este último como un sujeto activo que tiende a la regulación entre los estímulos del medio ambiente y las respuestas. A partir de esta posición teórica, se brinda una mayor importancia a los diversos fenómenos que se dan en la mente del sujeto, en donde se destaca el papel fundamental que cumplen las creencias de estas personas que influyen en sus comportamientos y actitudes, así como sus reacciones emotivas al respecto. Es decir, qué tanto cree la persona, de manera trasgredida, para actuar como tal.

La tesis aquí presentada tiene como contenido cinco capítulos:

En el primer capítulo se presenta el planteamiento del problema de la investigación, las preguntas de investigación, los objetivos, la justificación, y las limitaciones.

En el segundo capítulo se exponen el marco teórico, los antecedentes, las bases teóricas especializadas con el tema, la definición de términos básicos y las hipótesis.

En el tercer capítulo se presenta contenidos respecto al tipo de estudio, el diseño, la población de estudio y la muestra de investigación, así como las técnicas de recolección de datos, entre otros aspectos de la metodología.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados, y el análisis de los datos y su respectiva interpretación.

En el capítulo quinto se presenta la discusión de los resultados del estudio, así como las conclusiones, las recomendaciones y las referencias bibliográficas.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 Descripción del Problema**

En la vida de los seres humanos existen periodos que pueden llamarse críticos pero que sin embargo se deben vivir y resolver porque es parte regular de la vida misma. Es una referencia a las crisis de la vida, en donde las personas atraviesan un malestar de carácter psicológico y que pueden entorpecer sus actividades cotidianas. El salto de la educación básica a la superior constituye para muchos estudiantes una fase crítica, puesto que se da una separación de un mundo social a otro diferente. No es lo mismo para un estudiante la etapa escolar que la universitaria. Este cambio, de hecho, puede ocasionar situaciones de ansiedad, por ejemplo, el ingreso a la universidad, específicamente el examen de ingreso que constituye todo un reto para el sujeto, así como sus comportamientos al interior de ella, (Medrano y Olaz, 2008).

Tal vez por esta razón en los últimos tiempos se han desencadenado investigaciones importantes respecto a la evaluación de los diversos niveles



de comportamiento de los estudiantes universitarios ligados fundamentalmente al rendimiento académico, en tanto este resulta un serio problema pues los resultados muestran que el Perú ocupa los últimos lugares en el mundo (Pisa 2012 y 2015). Es cierto que el rendimiento académico es una variable multicausal, en la que intervienen muchos factores, pero en lo que conviene destacar tanto las ideas que no son racionales y la ansiedad, propia de los alumnos cuando deben enfrentarse, por ejemplo, a los exámenes.

Es claro que la ansiedad es un problema que han experimentado todos los seres humanos en algún momento de su vida, por ejemplo durante una cita romántica o de trabajo, durante una situación percibida como potencialmente peligrosa, o simplemente durante un examen final, etc., son experiencias inevitables en la que se experimentan los síntomas característicos asociados a las respuestas de ansiedad; como son la taquicardia, palmas de las manos sudorosas, preocupación, aceleración de la respiración, temor, aprensión, rigidez muscular, etc.

Es necesario resaltar que las respuestas de ansiedad no necesariamente son una reacción negativa o patológica. Todo lo contrario, pues actúan como un mecanismo clave de activación y alerta frente a los eventuales peligros, amenazas o exigencias ambientales, que se pueden presentar, facilitando rápidas y oportunas respuestas ante este tipo de eventos. Sin embargo, cuando la ansiedad es continua y los sujetos tienen dificultades para manejarla, entonces sí representa un problema serio que es

necesario atender.

En el mundo de hoy la ansiedad y la depresión son un serio problema de salud pública. La OPS/OMS, reportan que en América Latina y el Caribe, la depresión es la más común (5%), seguida por los trastornos de ansiedad (3,4%). Estas cifras son mucho más dramáticas si se considera que cada año en el mundo 800 mil personas se suicidan (OMS, 2018). Esta suma supera a las cifras de decesos por homicidios, conflictos bélicos y desastres naturales juntas. En la población joven de 15 a 29 años, el suicidio constituye una segunda causa de fallecimiento.

Los datos estadísticos reportados son apenas una manifestación del grave problema que supone la depresión. De acuerdo con Merck (1997), se calcula que, por cada suicidio consumado, existiría la dramática cifra de 10 a 20 intentos de suicidio no consumado. A decir de Cruz y Roa, (2005); OPS, (2007) y Torres, (2007), la cifra reportada es hasta 10 veces más elevadas en jóvenes, que conlleva a consecuencias funestas que se evidencia en el sufrimiento de la persona, así como sentimientos de culpabilidad, de decepción y de desconcierto respecto a lo que no puede lograr en su línea de objetivos y metas. Lo que más se evidencia como problema es la posibilidad de que algunos adolescentes se autoeliminan.

En nuestro país los casos de suicidio asociados a la depresión son igualmente alarmantes. En una entrevista realizada por el diario limeño Perú 21 a un funcionario de un instituto de salud mental de Lima, se precisa que,

según estadísticas, hay alrededor del 80% de un conjunto de 334 casos de suicidios en el país presentados en los últimos años, se debe principalmente a la depresión y a diversos problemas que están asociados a la salud mental. Para muchas de las personas que padecen problemas mentales, la “salida” rápida es el suicidio, lo que constituye un problema social para el Perú.

A pesar de las alarmantes cifras señaladas anteriormente, en el ámbito universitario, no existen políticas que se ejecuten para dar atención fundamental a las personas, especialmente a los estudiantes, que padecen problemas mentales, pues no se le considera una prioridad como la salud física. Sin embargo, es necesario volver la mirada a este segmento poblacional pues en algún momento se convertirán en los dirigentes de la nación, (Pérez et al., 2011). Desde la perspectiva del enfoque cognitivo, es importante recalcar la importancia del estudio de aquellas variables que establezcan una asociación entre el ambiente y las actitudes y comportamientos de los estudiantes a fin de contribuir a la mejora de esta problemática que viene afectando a una cantidad considerable de personas en el ámbito académico nacional.

En esta perspectiva teórica se hace mucho énfasis en el papel que tienen los eventos que se dan en la mente de los estudiantes, haciendo hincapié, de acuerdo con lo señalado por Fernández, (2005), en el rol fundamental de las creencias del individuo como factores asociados a su comportamiento y a aquellas reacciones de carácter emocional que esgrimen ante determinados eventos. Como señala Caballo (2015), es importante

estudiar el fuerte poder de explicación y de predicción que tienen aquellos factores cognitivos que regulan las actitudes, conductas, emociones y cogniciones que se dan en una relación de interdependencia con el sujeto y sus pensamientos.

Caballo (2015), afirma que los diversos patrones de los comportamientos inadecuados en las personas, así como sus reacciones emotivas que constituyen un exceso a lo habitual provienen directamente de sus creencias e interpretaciones de la “realidad” observable por el sujeto que así lo cree. Creer que “algo” es así porque el sujeto así lo interpreta, de hecho, va a dirigir sus reacciones, emociones, etc., frente a eventos. En este contexto se puede decir que todos tenemos pensamientos y creencias, pero no todas son racionales, muchas son irracionales y no solo las tenemos nosotros, sino que son compartidas por miles de personas.

En esa línea de ideas, las creencias irracionales tienen la característica principal que no se condice con la realidad, lo que permite reconocer que los sujetos que tienen este tipo de creencias ven una “realidad” distinta del resto de las personas que podemos denominar sujetos “normales”. No obstante, la realidad es algo que no se trasgrede, sino que se interpreta de acuerdo con lo que una persona así lo hace, en donde las creencias juegan un papel preponderante y determinante.

Ellis, (2014), precisa que los pensamientos que no tienen relación con la realidad son de la cognición y presentan aspectos absolutistas y dogmáticos (debería/tendría) y producen emociones de tendencia negativa que a su vez fomentan en los sujetos que la padecen incremento en sus niveles de ansiedad que, de hecho, pueden generar la interferencia a sus metas establecidas. Por ejemplo, si un estudiante tiene metas establecidas de lograr profesionalizarse, pero sintomáticamente tienen creencias irracionales sobre determinados sucesos o aspectos de la realidad, va a tener probablemente dificultades para lograr esa meta. En el caso de los estudiantes, sin duda, será lo referente a su rendimiento académico y su formación profesional.

De acuerdo con Gonzáles et al. (2005) los estudiantes que tienen éxito en su vida académica son aquellas que pueden manejar sus creencias respecto a la realidad y no permiten que estas creencias determinen el fracaso en su afán de lograr lo que desea. Contrariamente, aquellos estudiantes que muestran creencias irracionales tienen limitaciones y dificultades para lograr sus metas, en razón que, en el proceso, se dan pensamientos negativos que constituyen distractores en su normal desarrollo académico. Se presentan también, por citar ejemplos, déficit en la atención, poco interés y poca motivación para acceder a lo que constituye su meta.

De acuerdo a Navas (2004), representa para los estudiantes dejar la protección de la familia y asumir completa responsabilidad por sus decisiones y acciones como la elección profesional, sus actividades académicas, pero

también su vida de relación y todas las circunstancias que intervienen en su vida. Estas nuevas condiciones pueden resultar muy impactantes en los estudiantes que recién se incorporan a la Universidad, en tanto es en este primer nivel de la carrera en la que llegan con todo un conjunto de creencias y expectativas sobre lo que es la vida universitaria y pueden, en este contexto, expresar con total claridad sus estados de ánimo. En la medida de que se van adaptando a la universidad estas creencias se van a ir profundizando o simplemente se van a ir dejando de lado.

El propósito fundamental de la presente investigación es establecer las posibles relaciones que pueden existir entre las creencias irracionales y los niveles de la ansiedad estado en un grupo de universitarios del ciclo primero de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú, año 2014, la finalidad es encontrar otras vías que permitan mejorar estos aspectos de la vida de los estudiantes y elevar su rendimiento académico.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema General**

- ¿Qué relación existe entre las creencias irracionales y la ansiedad estado en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014?

### 1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los niveles de necesidad de aprobación del sujeto, altas expectativas, culpabilización, indefensión respecto al cambio, evitación de situaciones problemáticas, dependencia, influencia de su pasado y perfeccionismo que presentan los estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014?
  
- ¿Cuáles son los niveles de ansiedad estado que presentan los estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014?
  
- ¿Qué relación existe entre las diversas dimensiones de las creencias irracionales y la ansiedad estado en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014?
  
- ¿Qué diferencias existen entre los estudiantes varones y mujeres del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014, respecto de las creencias irracionales?
  
- ¿Qué diferencias existen entre los estudiantes varones y mujeres del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica el Perú en el año 2014, respecto de la ansiedad estado?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

- Establecer la relación que existe entre las Creencias irracionales y la ansiedad estado en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Identificar los niveles de, necesidad de aprobación del sujeto, altas expectativas, culpabilización, indefensión respecto al cambio, evitación de situaciones problemáticas, dependencia, influencia de su pasado y perfeccionismo que presentan los estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.
2. Establecer los niveles de ansiedad estado que presentan los estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014
3. Identificar la relación que existe entre las diversas dimensiones de las creencias irracionales y la ansiedad estado en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.
4. Establecer las diferencias que existen entre los estudiantes varones y mujeres del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014, respecto de las creencias irracionales.



5. Determinar las diferencias que existen entre los estudiantes varones y mujeres del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014, respecto de la ansiedad estado.

#### **1.4 Justificación de la Investigación**

Ellis (2005), sostiene que los estudiantes manejan una filosofía sana en su vida sería poco probable que el logro de sus metas se vea perturbada por las emociones. Si bien las emociones juegan un papel preponderante, son los pensamientos que constituyen realmente poderosos factores para el logro de lo que se busca. Si se piensa negativamente, es poco probable que se logren los objetivos. En tanto, una actitud mental positiva va a permitir allanar el camino para lograr lo que se busca. Así, por ejemplo, Ellis (2005) consideraba que, analógicamente, un evento A no promueve de manera automática un hecho C, sino que existe la intervención de un evento B, lo que se interpreta como un factor que tiene que ver con el pensamiento, con la creencia, con la actitud, etc., es decir, con lo que el sujeto cree respecto a la situación B. Lo que el sujeto cree del aspecto B va a determinar que este B se cumpla como tal, como lo ve, como lo piensa.

Para ilustrar este punto se tiene un ejemplo. Un grupo de 20 estudiantes (A) buscan adquirir una profesión (C), pero en el proceso se dan eventos que tienen que ver con el pensamiento, con las creencias, con las actitudes y comportamientos (B) lo que va a determinar el evento C.

Los pensamientos, actitudes, comportamientos, etc. que se generan en el evento B son los que pueden denominarse como racionales o irracionales. Va a depender del sujeto y su entorno asumir el papel como tal.

Bajo estas consideraciones la presente investigación intenta evaluar las creencias irracionales que pueden tener los estudiantes universitarios, que podrían incidir en su estado emocional y a partir de ahí, en su rendimiento académico. Igualmente evalúa la ansiedad de estos estudiantes. La ansiedad surge ante un miedo irracional que no tiene una causa lógica, por lo que se impone afrontar con decisión este miedo a fin de poder superarlo. Regularmente este afrontamiento requiere de una toma de conciencia para asumir el problema, por lo que se hace con el apoyo de la psicoterapia.

La presente investigación busca contribuir brindando los siguientes aportes:

1. Con relación a aspectos del nivel teórico se organizará y sistematizará información relacionadas a las variables en estudio, en la medida de que son temas vigentes y que merecen la atención de los especialistas, en tanto los diversos problemas de los jóvenes, tanto en los aspectos personales como sociales y psicológicos, lejos de resolverse se van profundizando, por lo que se requiere contar con información accesible que facilite su estudio.

2. Con respecto al aspecto práctico se pretendió brindar evidencia empírica, la cual fue obtenida a partir de los resultados que se obtuvieron del análisis de relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima, lo que nos permitirá aportar en la elaboración de alternativas de solución, particularmente en la creación de ambientes universitarios saludables que les permitan a los estudiantes mantener y/o recuperar su bienestar psicológico.
3. Con respecto al aspecto metodológico, para poder garantizar la validez de los instrumentos de colecta de datos, así como su valor confiable, se dispone de dos instrumentos de investigación, una para las creencias irracionales y otra para la ansiedad, lo que creemos debe significar un aporte para las investigaciones futuras.
4. En el aspecto social, esta investigación debe beneficiar a todos los actores del proceso educativo en general, profesores, alumnos y a toda la comunidad.

### **1.5 Limitaciones de la Investigación**

La presente investigación, por sus características, descriptiva correlacional y comparativa, tiene como principal limitación el alcance de sus resultados, pues estos solo podrán generalizarse a la población de estudio, pero servirá de referencia para otros estudios que se puedan realizar.

Una de las limitaciones, es el tiempo ya que no se dispone de dedicación exclusiva para elaborar una tesis de post grado debido a que se tiene que compartir horas, días, etc. para otras tareas, por ejemplo, el trabajo, la familia, los compromisos sociales, entre otros.

Una limitación para considerar es la dificultad que se dio al momento del acceso a las fuentes de información, sobre todo a los estudios de nivel nacional, en razón que existe poca información al respecto; asimismo, se han presentado dificultades para acceder a las unidades de análisis (muestra de estudio) en razón que no se encontró fácilmente la colaboración por parte de las autoridades universitarias.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Nacionales**

Aspillaga (2013) realizó una investigación en la cual se buscaba establecer la relación entre creencias irracionales y el estilo atribución en un grupo de estudiantes universitarios abusadores de marihuana. Según los resultados del estudio, se reportaron características distintas en los consumidores de la sustancia prohibida. Entre las principales creencias irracionales fueron las que están asociadas al miedo, sobre todo al sentimiento del temor o ansiedad frente a lo que se desconoce o al peligro; además a la falta de una posibilidad de no controlar sucesos externos que causan la mayoría de las desgracias. En este caso, los sujetos sólo reaccionan según cómo estos afectan sus emociones. En cuanto al estilo atribucional, éste se reportó en un nivel alto, respecto al grado de instrucción y estabilidad.

Guzmán (2012), investigó las ideas irracionales de un grupo de estudiantes universitarios con intento de suicidio. La investigación tuvo como finalidad determinar en qué medida los pensamientos irracionales se

relacionan con los intentos de suicidio. Según los resultados, aquellos estudiantes que tienen creencias irracionales en mayor cantidad son las que están más proclives a los intentos de suicidio que aquellos estudiantes que tienen creencias racionales. No obstante, no se han hallado diferencias en la dimensión de la personalidad en ambos grupos. Los pensamientos irracionales se relacionan de forma negativa o inversa con la extroversión, característica principal de aquellas personas que tienen pensamientos negativos. Se evidencia también la asociación de los desajustes de la personalidad con las dificultades de adaptabilidad social.

Rojas (2007) planteo un estudio sobre las creencias irracionales en mujeres y varones consumidores de cocaína. El propósito de esta investigación fue estudiar aquellos patrones de creencias no racionales en un grupo de sujetos consumidores de pasta básica de cocaína. Según los resultados del estudio, el grupo de estudiantes que tienen más al consumo de esta droga presentan mayor intensidad de pensamientos irracionales, lo que indica una alta relación entre las creencias irracionales y el consumo de la cocaína. Las personas divorciadas y separadas tienen mayor tendencia al consumo de la cocaína. No se hallaron diferencias significativas en cuanto al género.

## **Internacionales**

Piox (2016), en su investigación “Terapia racional emotiva y síntomas depresivos”, buscó establecer la influencia de la terapia racional emotiva en la modificación de la depresión en un grupo de 203 estudiantes. La

investigación reportó que los estudiantes que se sometieron a una terapia de desarrollo de emociones con pensamientos racionales influyen de manera significativa en la reducción de la depresión. Se evidencia modificación de ideas irracionales en los sujetos que han participado del programa y esto conlleva a la reducción de los síntomas depresivos que ocasionan las creencias irracionales.

Rosal (2014), planteo una investigación sobre las creencias irracionales en personas con relación de pareja. El objetivo fue establecer la relación entre las creencias no racionales y los comportamientos de pareja en un grupo compuesto por 32 sujetos. Según los resultados, las parejas que presentan comportamientos negativos en sus relaciones como tal, presentan mayor índice de pensamientos irracionales. Así, los comportamientos neuróticos, las peleas constantes, entre otros comportamientos negativos, tienen mucho que ver con sus pensamientos no racionales que tienen las parejas.

Huerta (2012), presentó la tesis “Inteligencia e ideas irracionales en estudiantes universitarios”. La investigación tuvo como objetivo determinar la inteligencia de los estudiantes con relación a sus ideas irracionales, en un grupo compuesto por 28 estudiantes universitarios. Según los resultados, no se hallaron evidencias de que a un mayor nivel de inteligencia en los estudiantes menor es la idea irracional. Esto indica que las ideas irracionales no están relacionadas con la inteligencia, lo que indica a inferir que tanto “inteligentes” como “no inteligentes” o “poco inteligentes” pueden tener ideas

irracionales.

Jurado y Rascón (2011), publicaron la investigación “Ideas irracionales y padecimientos psicológicos: análisis en perpetradores y receptoras de violencia de pareja”. El objetivo fue determinar en qué medida las ideas irracionales se relacionan con la violencia de pareja en dos grupos muestrales: 51 varones y 56 mujeres. Según los resultados obtenidos son las mujeres que presentan más ideas irracionales son receptoras de violencia, evidenciándose los casos de ansiedad, que se evidencia con la poca tolerancia a la frustración y las demandas, las que tienen que ver con el perfeccionismo. Se relacionan directamente con aspectos psicológicos de depresión y ansiedad.

Medrano, Galleano, Galera y Del Valle (2010), publicaron la investigación “Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios”. El objetivo fue determinar la asociación entre las ideas irracionales y el ingreso a la universidad en un grupo de sujetos. Los resultados de la investigación reportaron que los sujetos que presentaban un mayor nivel de creencias irracionales son del grupo de estudiantes que abandona sus estudios.

Coppari (2010), elaboró la tesis titulada: “Relación entre creencias irracionales e Indicadores depresivos en estudiantes universitarios”. El objetivo fue establecer la asociación entre los pensamientos irracionales y la depresión, en una muestra conformada por 94 estudiantes de Paraguay. Se



reportó que aquellos estudiantes que presentan indicadores de depresión son quienes presentan mayores niveles de pensamientos irracionales, tanto en varones como en mujeres.

## **2.2 Bases Teóricas**

### **2.2.1 Marco Filosófico de la terapia racional emotiva**

El marco filosófico que engloba a la terapia racional emotiva tiene su basamento principal en la premisa de que: “la perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones de esas situaciones” (Epicteto, siglo 1 d.C., citado en Caballo, 1991 p. 477). En consecuencia, lo que un sujeto piensa o cree respecto a situaciones de la realidad, se debe a su manera de interpretar las cosas. Para la intervención terapéutica se debe tener en cuenta dar mayor énfasis a las formas de pensamiento, a identificar sobre las creencias que ha desarrollado la persona sobre sí mismo, sobre otros sujetos y sobre la sociedad.

De acuerdo con estas interpretaciones se asume que, si las creencias son ilógicas y tienden a dificultar el logro de metas u objetivos, entonces se está hablando de *irracionales*, lo que no significa que el sujeto no tienda a razonar, sino que está razonando erróneamente y, concluye situaciones o pensamientos erróneos. Contrario a esto, si las personas tienen interpretaciones reales, basadas en datos reales, como producto de premisas y conclusiones acertadas, entonces se dice que la persona está pensando o actuando racionalmente, en vista que el razonamiento es correcto y adopta la filosofía funcional.

La terapia racional emotiva (TRE) corresponde al paradigma del positivismo lógico, entendida como una tradición de la filosofía que entiende a la ciencia como un método principal de las diversas maneras de la actividad de carácter académico. Como precisa Ellis (2005), la TRE tiene mucho que ver con el empirismo lógico científico, lo que corresponde a la objetividad de los resultados y al control experimental. Es decir, depende de los datos empíricos y de la prueba de las hipótesis en el denominado método deductivo que se basan en hechos observables.

Bajo este enfoque, la filosofía de la TRE es sistematizada por los siguientes principios, los que deben tomarse en cuenta para llegar a una verdad: 1. Tanto la razón como la lógica son aspectos insuficientes para determinar una verdad; esto significa que constituyen herramientas cuyo objetivo busca determinar una verdad frente a una falsedad. De otro lado, la ciencia es considerada como empírica de manera estricta y la investigación científica debe comprobar sus resultados para convertirse en conocimiento científico. El racionalismo es considerado como la otra cara de lo anticientífico, en donde se encuentran el dogmatismo, el espiritismo, el autoritarismo, entre otros. El ser humano no vive solamente de la razón, aunque la razón le permite dirigir su existencia de manera adecuada y puede disminuir las perturbaciones emocionales para pensar de manera clara, lógica, consistente y real. (Ellis, 1962).

En cuanto a la filosofía racional, ésta se plantea en ¿cómo el ser humano adquiere su conocimiento?, y se relaciona de manera clara con el

carácter epistemológico. La TRE se basa en que el conocimiento que se adquiere está relacionado a cómo las personas interpretan la realidad, de cómo se concibe al mundo en un marco de creencias y pensamientos. Las interpretaciones de las personas respecto al mundo que lo rodea son consideradas como las concepciones del individuo respecto a su sistema de pensamientos y creencias. Para Ellis (2005) corresponde a un sistema "constructivista", desde una perspectiva histórica, la que se condice con la famosa frase formulada por Epicteto, (siglo 1 d.C., citado por Piox 2016 p. 10): "no son las cosas del mundo las que perturban emocionalmente a los seres humanos, sino la forma de percibir y pensar sobre ellas".

En ese sentido, tanto el conocimiento como la verdad no son absolutos en la mente del sujeto. La TRE está en contra de la existencia de verdades absolutas, puesto que no hay verdades terminadas; sino, son verdades relativas, es decir, son verdades en un momento. Las ideas que se tienen respecto a determinados eventos a las que se consideran como verdades, se deben considerar como hipótesis, sujetas a determinar su veracidad o falsedad.

Esta concepción filosófica de la verdad, desde la perspectiva del relativismo, es central para la TRE, debido a que se plantea que la perturbación psicológica en la mente humana es resultante de las interpretaciones con alta dosis de idiosincrasia. La filosofía personal de carácter disfuncional, así como el cúmulo de creencias de los sujetos son tomados en cuenta en la intervención terapéutica a aquellas personas que

tienen creencias irracionales o pensamientos que no están acordes a una verdad relativa.

El conocimiento, las actitudes y comportamientos de las personas como producto de sus interrelaciones sociales, son el centro de la atención de los procesos terapéuticos del programa, con la finalidad de ser modificados y mejorados mediante la enseñanza de un método científico.

Según Ellis (2005), las terapias que contienen esta deberían ser aplicadas con la finalidad de ayudar a los pacientes a fin de que superen sus sentimientos y pensamientos que tienen carácter inapropiado o irracional, en un tiempo breve. Se trata de que la terapia emplea diversos métodos cognitivos, así como emocionales y conductuales en un quehacer integral. A ello se suma la terapia desde la perspectiva de la filosofía y teórica, que se manifiesta en las ideas esencialmente creadoras de los diversos trastornos que se supone son la base de las acciones contrarias a lo que realmente debiera ser, en las personas que la sufren. De hecho, constituye una terapia con base real y que no tiene implicancias secundarias en el paciente.

Dicho con otras palabras, las personas que son sometidas al programa deben, en primer lugar, aceptar su condición como tal para, a partir de ello, participar activamente en el cambio de situaciones o posiciones mentales para mejorar su condición. Si el sujeto tiene creencias irracionales y entiende que está afectando su salud mental y el logro de sus metas u objetivos, entonces podrá mejorar en la medida que interviene en el

programa.

### **2.2.2 Creencias Irracionales y Terapia Racional Emotiva Conductual**

La terapia racional emotiva conductual (TREC), formulada por Ellis (2005) en la década del cincuenta, sienta las bases fundamentales para la generación de lo que actualmente se conoce como el movimiento cognitivo de la conducta. La Terapia Racional Emotiva Conductual es un sistema de psicoterapia diseñado para brindar atención a las personas a ampliar su tiempo de vida, al minimizar sus problemas de carácter emocional que afecta su normal desarrollo personal y social. Se trata de mejorar la calidad de vida del sujeto sobre la base de la modificación de pensamientos o creencias irracionales.

Según Ellis y Abrahms (2005) la TRE aparece como tal en el año 1955 y se establece en principio como una forma de consejería y psicoterapia que tenía como objetivo ser rápida y eficiente puesto que las terapias basadas en métodos psicoanalíticos no daban los resultados esperados a pesar del tiempo que se tomaban en atender y tratar a los pacientes. Esto significa que la TRE actualmente está siendo bastante difundida como un creciente movimiento precisamente para los diversos procesos terapéuticos a aquellas personas en busca de la mejora de la calidad de vida.

El objetivo central es brindar atención a las personas a tener un pensamiento racional, es decir, científico, claro y flexible. Se trata de desarrollar emociones apropiadas para actuar de manera funcional y

coherente.

En este marco Ellis (2005) llama “pensamiento racional” a la manera práctica y funcional de pensamiento y someter a una evaluación lo que sucede a las personas; contrariamente, llama “pensamiento irracional” a la manera contraria de pensar, es decir, cuando existe un comportamiento poco funcional y práctico.

Resulta necesario la aclaración de que algo será “racional” o “irracional” en tanto el sujeto evalúe los acontecimientos como influyentes en sus emociones, en tanto los pensamientos le dificultan el logro de sus objetivos en la medida que haya en él perturbaciones mentales, tales como la ansiedad, la depresión, la ira, entre otros, que afecten su salud. En la medida que sean las emociones que manejen a la persona y no a la inversa, hay un agudo problema.

De acuerdo a lo señalado anteriormente se puede decir que Ellis y Abrahms (2005) sostienen que la terapia emotiva racional es una oportunidad para aquellas personas que sufren de creencias irracionales o pensamiento no reales, sobre su propia persona y la de los demás, para posteriormente verificar si las hipótesis sí pueden producir consecuencias en las emociones y conductas de los sujetos a través del modelo ABC.

En el modelo ABC tenemos que la “A” o “acontecimiento activante” produce la “C” o “consecuencias”, las que pueden ser de orden emocional o

conductual. La “B” son las creencias. En tal sentido, la cuestión es “B”, por lo que las creencias y los pensamientos en las personas constituyen “B”.

Frente a este axioma, Ellis (2005) lo deduce en el sentido que “no son los acontecimientos los que provocan el comportamiento sino las creencias que sobre ellos tenemos” (Citado por Landriscini 2006, p. 126). En este axioma se nota claramente la influencia de Epícteto quien hace dos mil años dijo: “Las personas no son perturbadas por los sucesos que les ocurren, sino por la visión que tienen de ellos” (Epstein, 2011, Citado por Toro 2014, p. 207).

De acuerdo a ello las creencias (B) van a ejercer una importante influencia en las consecuencias de orden cognitivo, así como emocional y conductual (C) y aunque los activadores (A), tendrían que ser quienes van a provocar las consecuencias emocionales, lo real es que son las creencias (B) quienes provocan las consecuencias (C), por lo que la terapia emocional se circunscribe en que los sujetos tienen sus propias creencias, sean éstas sus expectativas, las evaluaciones predispuestas, entre otros y, es mediante estas que observan y pasan por la experimentación los eventos activadores (A), así también en la línea de sus consecuencias de carácter emocional (C).

### **2.2.3 Las creencias Irracionales y sus características**

Para las terapias racionales de las emociones de los sujetos que presentan deficiencias en sus creencias, el elemento fundamental en el trastorno se halla en la evaluación irracional que permite que el sujeto asume tres

consecuencias principales irracionales: el tremendismo, la baja tolerancia a las frustraciones y condenación. Ellis, Caballo y Lega (2009) detallan a continuación lo señalado:

1. Las personas buscan resaltar de manera excesiva lo negativo de un evento o de una acción (“tremendismo”), debido a que el sujeto percibe todo lo malo de un acto.
2. La tendencia hacia la exageración lo insoportable de un acontecimiento, en razón que el sujeto no experimenta nada de felicidad y bajo ninguna circunstancia. Si este evento se presenta, entonces el sujeto simplemente no ve la parte buena de la acción para sentirse feliz.
3. La condenación tiene que ver con que la persona se evalúa a sí mismo o a las demás personas como “subhumanos”. Compromete su valor como personas producto de su comportamiento, es decir, de hacer algo que no “deben” realizar o de no efectuar, en algo que “deben” hacer.

Bajo estas condiciones se puede afirmar, siguiendo a Zumalde y Ramírez, (1999), que las creencias irracionales están caracterizadas porque se derivan de las deducciones sin precisión y que no tienen su base en la realidad; expresarse como deberes o requerimientos; la conducción hacia las emociones no adecuadas y, también, a la interferencia en el logro de las metas tratadas por la persona.



En consecuencia, las palabras racional e irracional tienen un concepto más hacia lo psicológico que lo filosófico. Desde el enfoque de las terapias racionales, las creencias irracionales se condicen con las creencias ilógicas, las que no tienen sustento empírico. Las ideas irracionales son consideradas rígidas y que son poco realistas, debido a que incluyen aspectos con relación a uno mismos, a los demás y acerca de la vida y del mundo.

Ellis (2005) sostiene varias ideas irracionales que se dan con mucha frecuencia en los sujetos, las que se resumen a continuación:

1. Es un requerimiento que alguien sea amado y aprobado por otras personas. Generalmente se busca de los demás la aprobación en lo que se hace.
2. En el proceso de lograr el éxito se cometen errores, lo que puede ser un indicativo de que la persona se sienta incompetente por cometer errores. Esto indica que se buscan resultados y no se goza del proceso.
3. Se debe castigar a aquellas personas que se comportan de manera inadecuada. Muchas personas creen que el castigo es justo para quienes actúan incorrectamente.
4. Las personas creen que otras deben hacer lo que creen que deben hacer. Si no se da esto entonces se cree que es una catástrofe, lo que indica que las cosas negativas son exageradas en su apreciación.

5. El ser humano que es infeliz se debe a causas externas, lo que imposibilita que algunas personas no gestionan la solución y se limitan a sufrir.

6. Las personas deben preocuparse y controlar lo peligroso o lo que constituyen amenazas, lo que evidencia cobardía.

7. Algunas personas en vez de afrontar las dificultades y responsabilidades de la vida piensan que serían felices si es que lo evitan.

8. Se requiere confiar y depender de algunas personas más fuertes que ellos mismos, por lo que las decisiones son tomadas por otras personas.

9. Algunas personas enfocan su situación actual por su pasado, el cual es causa, según su percepción. El pasado, para estas personas, determina sus sentimientos y comportamientos.

10. Algunas personas creen que deben sentirse tristes cuando alguien está triste, por lo su preocupación va más allá de lo debido, en razón que alguien tiene problemas.

11. Algunos consideran que cada problema debe tener una solución adecuada, y en caso de que no se soluciona se convierte en una catástrofe.

## 2.2.4 La Ansiedad

### **Ansiedad según Spielberger**

Para Spielberger (1966), la ansiedad está relacionado con un estado el cual es emocional y transitorio, el cual se caracteriza por ser variable y con el tiempo tiende a fluctuar, los cuales se van a dar de manera interna; la activación de este viene dado ya sea por un estímulo externo o interno. Cuando un individuo se encuentra en una situación que es estresante o angustiosa y la interpreta como amenazador, experimentará sensaciones de temor y ansiedad.

**Ansiedad Estado:** La ansiedad estado viene caracterizado a nivel fisiológico con el aumento de la presión arterial, sudoración, aumento de la temperatura corporal, etc. es percibido por el individuo de manera consiente, este se percibe ansioso en un momento determinado, cuando la situación que en ese momento está viviendo la considera amenazante (Spielberger, 1966).

**Ansiedad Rasgo:** Es considerada ansiedad rasgo cuando el individuo vive de manera continua situaciones que considera que son amenazantes (sin llegar a serlo realmente en muchos casos); por ello se considera que la ansiedad en esta situación es estable, para Spielberger (1966), la ansiedad Rasgo se encuentra más relacionada a diversas situaciones vividas en la infancia, en relación a padres – hijos y la cual se encuentra vinculada al castigo.

La teoría de Spielberger se resume en los siguientes puntos:

- Aquellas situaciones que se creen amenazantes generaran ansiedad.
- Es proporcional la cantidad de estímulo generado con la intensidad de la reacción manifestada.
- La duración de la ansiedad dependerá de la interpretación que tenga el individuo con relación a la amenaza.

El estado ansiedad está directamente relacionado con la intensidad de la misma que es variable y que va fluctuando en el tiempo. La ausencia de ansiedad se ve relegado cuando el individuo se encuentra en calma y sereno a la situación que esté viviendo en ese momento; la ansiedad moderada se expresa por parte del individuo con nerviosismo, incertidumbre, en cambio para un individuo que tiene niveles alto de ansiedad se caracterizaran por miedo, temor y hasta llegar a pánico. Todo dependerá como lo interprete el individuo si es que percibe la situación como una amenaza o peligro.

Finalmente, es preciso señalar que la ansiedad se vuelve patológica en el momento en que estímulo no la justifica o cuando se da de manera intensa y prolongada a través del tiempo. Frente a este asunto, lo que es considerado como normal y patológico se basa en aspectos cuantitativos convencionales. Para Hernán, et al. (2007), los aspectos para el establecimiento de la diferenciación entre lo que es considerado normal y patológico tiene su base en las interferencias de los síntomas en el sujeto, así como en la incapacidad para su control, la carencia de una justificación por la causa que la provoca, así como la duración y el acompañamiento de

los síntomas en el plano físico.

### **2.2.5 Manifestaciones de la Ansiedad**

En cuanto a situaciones que provocan estrés en el organismo humano, éste reacciona con diversos cambios, tales como sensaciones de nudo en la garganta, aceleración de pulsaciones en el corazón, especie de dolor o fastidio en el estómago, incluso sudoración de las manos u otras partes del cuerpo y dificultades en la respiración. En algunas personas los eventos de ansiedad son constantes y hasta normales, en el sentido que se adapta a situaciones y sirve para hacer frente a determinados eventos que puedan ocurrir.

Las reacciones tienen la denominación de “reacciones adaptativas” que consiste en una serie de cambios de carácter hormonal en las personas que la sufren y que condiciona al organismo a las respuestas frente a situaciones de estrés.

Las manifestaciones de ansiedad se pueden dar en diferentes niveles. Baeza y Balaguer (2008), sostienen que la sintomatología de la ansiedad es diversa y que son clasificados en determinados grupos:

#### **Manifestaciones de carácter fisiológico**

Estas manifestaciones se dan en dificultades para la respiración, evidenciándose cierto ahogo; pulsaciones aceleradas del ritmo cardiaco; sudoraciones de parte del cuerpo, especialmente las manos; resequedad de

la boca; sentimientos de mareos o pérdida del equilibrio; escalofríos o sofocaciones constantes; nudos en la garganta para pasar la saliva y constantes micciones en cualquier momento del día o la noche.

### **Manifestaciones de la motricidad**

Se evidencia como perturbaciones en la motricidad verbal, tales como el temblor de la voz, constantes repeticiones, tartamudeo de palabras o frases y pérdida momentánea de ideas a expresarse. Otras manifestaciones son los constantes temblores, los tics nerviosos, ingerir alimentos en exceso, incluso fumar constantemente.

### **Intranquilidad del aparato motor**

Está referido a constantes movimientos, tales como rascarse fuertemente parte del cuerpo, tocarse con frecuencia partes corporales, se evidencia también cuando la persona deambula sin una dirección establecida, quedarse paralizado ante situaciones determinadas y llorar sin razón evidente alguna.

### **Manifestaciones de carácter cognitivo**

Está referido a las preocupaciones constantes y de manera excesiva por parte de las personas que la sufren con relación a pensamientos e imágenes negativas de determinadas situaciones; percepción negativa de los estímulos corporales y que son incontrolables; evaluaciones negativas ante los estímulos, así como imaginación de ejecuciones de respuestas inmediatas frente a los estímulos.

También se evidencia excesivas preocupaciones sobre síntomas físicos que no se relacionan con la realidad; contante temor y dudas para tomar decisiones acertadas. Generalmente los individuos piensan negativamente sobre sí misma; sienten miedo ante determinadas situaciones; presentan dificultades para reflexionar, estudiar y concentrarse.

### 2.3 Definición de términos básicos

- **Ansiedad:** La ansiedad es considerada para (Spielberger, 1980) una situación emocional que, para la persona que lo experimenta es desagradable, la cual se produce por un estímulo que viene de alguna situación externa y es considerado a su vez por la persona como amenazador; generando cambios a nivel fisiológicos y conductuales.
- **Creencias:** Menciona Ellis (2003), que las creencias tienden a ser consideradas de muchas maneras, pueden ser tomadas en cuenta como: pensamientos, ideas, autoafirmaciones; que no necesariamente son comprobadas o rechazadas, lo que se puede decir es que éstas, no han sido obtenidas a partir de hechos basadas en observadores objetivas.
- **Creencias irracionales:** Considera Ellis (1981), que una creencia es irracional, cuando se toma como una obligación, una exigencia o una necesidad hacia algo que hay que hacer; también se le atribuye como manifestaciones dogmáticas y absolutas; si estas acciones no son llevadas a cabo provocaría en la persona emociones desagradables,

emociones no adecuadas, de esta manera alterando la conducta; de esta manera la mantendría lejos de la obtención o ejecución de nuevas metas.

De acuerdo con Ellis, se encuentran en lo más profundo de la conciencia, formando parte de los valores fundamentales y de nuestra identidad y se encuentran presentes en nuestro actuar en el día a día.

- **Creencia Racional:** Para Dryden y Ellis (1989); las creencias racionales son consideradas construcciones propias de la persona, las cuales puede darse a conocer cuando la persona lo expresa como: elegiría, me agradaría, lo cual no se vería afectada el logro de las metas trazada por persona, en su ámbito personal.

## **2.4 Hipótesis**

### **2.4.1 Hipótesis General**

- Existe una relación significativa entre las Creencias irracionales y la ansiedad estado en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.

### **2.4.2 Hipótesis Específicas**

- Existen diferencias significativas entre los estudiantes varones y mujeres del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014, respecto de las creencias irracionales.
- Existen diferencias significativas entre los estudiantes varones y



mujeres del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014, respecto de la ansiedad estado.

- Existe una relación significativa y directa entre las diversas dimensiones de las Creencias irracionales y la ansiedad estado en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo de Investigación**

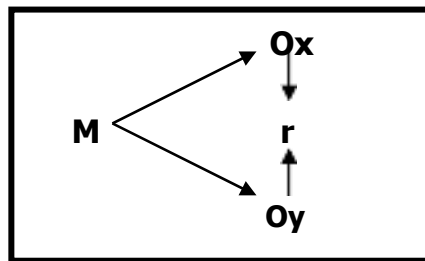
Según manifiesta Sánchez y Reyes (2015 p. 40), la presente investigación corresponde al tipo de estudio básico, debido a que busca recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento científico.

#### **3.2 Diseño de investigación**

Para la identificación del diseño de estudio se toma en cuenta a Hernández, Fernández y Baptista (2014) quienes sostienen que, el diseño adecuado para esta investigación es no experimental de alcance correlacional transversal y utiliza tres diseños específicos: en un primer momento es descriptiva, en un segundo momento es descriptiva comparativa y en un tercer momento y de manera prioritaria es correlacional.

El diseño correlacional está orientado a describir las relaciones entre dos o más variables en una situación determinada. “Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto particular” (Hernández, Fernández y Baptista 2014, p. 93).

Su diagrama representativo es el siguiente:



En el esquema:

**M** = Muestra de investigación

**Ox, Oy** = Observaciones de las variables

**r** = Relaciones entre variables

En esta investigación, se busca relacionar las Creencias irracionales y la ansiedad estado en una muestra de estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.

En un segundo momento se utilizó el diseño descriptivo comparativo, pues busca caracterizar un fenómeno o hecho en base a la información recogida de varias muestras. En nuestro caso se comparó los resultados de cada una de las variables, en función al sexo (varones y mujeres), de los sujetos de la muestra.

### **3.3 Variables de Estudio**

- Creencias irracionales
- Ansiedad

### **3.4 Variables Intervinientes**

- Edad
- Sexo

### **3.5 Población y Muestra**

#### **3.5.1 Población**

La población de esta investigación estuvo conformada por 449 estudiantes, información brindada por la Oficina de Registros académicos de la Universidad Tecnológica del Perú, del ciclo 2014-II, primer ciclo de estudios, de los cuales se consideró el total de los estudiantes matriculados en el ciclo académico mencionado anteriormente, se tomaron en cuenta para proceder al respectivo análisis estadístico, aquellos estudiantes que se sometieron a la investigación conformando la muestra de estudio.

#### **3.5.2 Muestra**

Los sujetos que han conformado la muestra han sido elegidos mediante un muestreo intencional por conveniencia, tipo no probabilístico, tomándose en consideración para el trabajo investigativo en cuanto a la estadística, aquellos estudiantes universitarios que cumplieron con tener las pruebas psicológicas desarrolladas.

## DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

En la Tabla de frecuencias 1, se aprecia que la cantidad de sujetos varones es relativamente un poco más en la muestra tomada, 50,6% frente al 49,4% de las mujeres.

**Tabla 1**

***Composición de la muestra por Sexo***

<b>Edad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Varones	227	50,6
Mujeres	222	49,4
Total	449	100,0

Los datos que se muestran en la Tabla 2, refieren que el rango de las edades de los universitarios de la muestra está entre 16 y 30 años, evidenciándose con más datos porcentuales las edades de 17 (25,2%) y 18 años (24,1%).

**Tabla 2*****Composición de la muestra de estudio por edades***

<b>Edad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>16</b>	12	2,6
<b>17</b>	113	25,2
<b>18</b>	108	24,1
<b>19</b>	75	16,7
<b>20</b>	39	8,7
<b>21</b>	39	8,7
<b>22</b>	21	4,7
<b>23</b>	13	2,9
<b>24</b>	8	1,8
<b>25</b>	6	1,3
<b>26</b>	2	0,4
<b>27</b>	5	1,1
<b>29</b>	4	0,9
<b>30</b>	4	0,9
<b>Total</b>	449	100,0

**3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En el presente estudio se emplearon distintas técnicas para la obtención de datos, por ejemplo, el análisis documental, las que fueron ejecutadas en el proceso del estudio, así como la elaboración de las fichas, que se utilizó para obtener datos de fuentes primarias y secundarias con la finalidad de construir el corpus teórico. Adicional a ello se utilizó una encuesta que se consideró como una fuente principal para el trabajo de campo en la obtención de los datos.

Para la investigación se utilizaron dos instrumentos (cuestionarios): uno para medir las creencias irracionales y otro para evaluar la ansiedad estado en los estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.

## **INVENTARIO PARA LAS CREENCIAS IRRACIONALES**

**Reseña:** El inventario consiste en un registro de percepciones que se basa en las propuestas de A. Ellis. El Test de Creencias Irracionales IBT (Irrational Belief Test) fue creado por Jones (1968) y utilizado por mucho tiempo con éxito, sin embargo, estudios posteriores dieron como resultado que este instrumento contenía una serie de ítems que miden las emociones y las conductas de los sujetos, más que contenidos relacionados con las creencias irracionales (Calvete y Cardeñoso, 1999). Esto llevo a una revisión de toda la prueba por parte de las citadas autoras (Calvete y Cardeñoso), lo que dio como resultado la elaboración de una versión de forma abreviada de la escala que mide las creencias irracionales (TCI, Test de Creencias Irracionales).

**Aplicación:** Su ejecución se da de manera personal o grupal en sujetos (adolescentes y adultos). Está constituido por 46 ítems, que evalúan ocho categorías: la necesidad de aprobación del sujeto, considerar altas expectativas por parte de la persona, culpabilización, abandono respecto al cambio, evitarse situaciones problemáticas, dependencia del sujeto, así como perfeccionismo y permitir influencia de su pasado.

## ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DE LA PRUEBA DE CREENCIAS IRRACIONALES

Los resultados obtenidos del análisis estadístico de la fiabilidad del instrumento de las creencias irracionales, (tabla 3), en donde se incluyen las áreas a manera de ítems, se observan que las correlaciones ítem-test sometidas a corrección son mayores a 0,20, lo que evidencia que las preguntas del instrumento son consistentes entre sí. El análisis de la fiabilidad con el alfa de Cronbach para determinar la consistencia interna es de 0,73; lo que permite determinar que la prueba para medir las creencias irracionales es confiable.

**Tabla 3**  
***Media, Desviación Estándar, Correlación ítem-Test y Confiabilidad de la Prueba de Creencias Irracionales.***

<b>Dimensiones</b>	<b>Media</b>	<b>D. E.</b>	<b>rite</b>
Necesidad de aprobación	17,09	3,47	0,47
Altas Autoexpectativas	11,35	2,54	0,42
Culpabilización	16,95	4,58	0,43
Indefensión acerca del cambio	20,35	4,16	0,51
Evitación de problemas	4,95	1,47	0,39
Dependencia	18,65	3,52	0,53
Influencia del pasado	13,90	3,69	0,33
Perfeccionismo	12,72	2,73	0,43
<b>Alfa de Cronbach = 0,73 *</b>			

\*\*\*  $p < ,01$   
N = 449



## ANÁLISIS DE VALIDEZ DE CONSTRUCTO DE LA PRUEBA DE CREENCIAS IRRACIONALES

En la Tabla 4, se permite determinar que la medición de adecuación de la muestra de Kaiser-Meyer-Olkin llega a un índice de 0,83 lo que indica que es adecuado; en tanto, el test de esfericidad de Bartlett tiene un valor significativo, lo que permite determinar que los índices de relación entre las preguntas son lo suficiente elevados que permiten continuar con el análisis de factores. Se observa la existencia de un solo factor que explica el 59,88% de la varianza total. Estos resultados permiten demostrar que la prueba de creencias irracionales presenta validez de constructo.

**Tabla 4**

### ***Análisis de la Validez de Constructo de la Prueba de Creencias Irracionales***

Área	M	D. E	Factor
Necesidad de aprobación	17,09	3,47	0,63
Altas Autoexpectativas	11,35	2,54	0,59
Culpabilización	16,95	4,58	0,57
Indefensión acerca del cambio	20,35	4,16	0,68
Evitación de problemas	4,95	1,47	0,55
Dependencia	18,65	3,52	0,71
Influencia del pasado	13,90	3,69	0,47
Perfeccionismo	12,72	2,73	0,59
<b>Varianza Explicada</b>			<b>59,88%</b>
<b>Medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin</b>			<b>= 0,83</b>
<b>Test de Esfericidad de Bartlett = 575,785 ***</b>			

\*\*\*  $p < ,001$

**N = 449**

## INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO IDARE

**Reseña:** Pese a que el Inventario de ansiedad estado y rasgo fue diseñado por Spielberger, Gorsuch y Lushene en 1970, con la finalidad de brindar una escala breve y con un alto nivel de confianza para la medición de la Ansiedad Rasgo y Estado, en los momentos actuales se utilizan en el campo clínico, así como para la investigación científica (Velásquez, 2000, Moscoso, 1988, Pacheco, 1988).

**Confiabilidad:** En cuanto a la fiabilidad del instrumento, Arias (1990, citado en Velásquez, 2000), da cuenta de la obtención de una fiabilidad de 0.87 medido con el alfa de Cronbach, para la Ansiedad Rasgo, y una validez con la “r” de Pearson de - 0.46 con la escala de Felicidad del Inventario de asociaciones entre la familia y el trabajo, en una población muestral de 80 personas de Lima Metropolitana, mujeres y varones y con estudios superiores, candidatos para obtener un empleo. Asimismo, Velásquez (2000) ha establecido su confiabilidad alta al someter la prueba en universitarios de Lima y Trujillo, obteniendo mediante el alfa de Cronbach, en la medición de Estado (0.60) y Rasgo (0.50).

Los resultados obtenidos del análisis generalizado de la fiabilidad del instrumento para medir la ansiedad, (Tabla 5), presentan correlaciones ítem-test mayores a 0,20, lo que demuestra que las preguntas tienen consistencia entre sí. El análisis de la fiabilidad a través de la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach es de 0,69, lo que demuestra su fiabilidad para medir la variable.

**ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DE LA PRUEBA DE ANSIEDAD ESTADO**

**Tabla 5**

***Media, Desviación Estándar, Correlación ítem-Test y Confiabilidad de la Prueba de Ansiedad Estado.***

<b>Ítems</b>	<b>Media</b>	<b>D. E.</b>	<b>ritc</b>
Item1	2,60	0,79	0,34
Item2	2,83	0,76	0,21
Item3	1,63	0,76	0,20
Item4	1,89	0,76	0,23
Item5	2,71	0,72	0,24
Item6	1,55	0,76	0,23
Item7	2,38	0,86	0,21
Item8	2,17	0,81	0,21
Item9	2,12	0,88	0,29
Item10	2,64	0,77	0,25
Item11	3,04	0,76	0,25
Item12	1,99	0,83	0,28
Item13	1,67	0,77	0,24
Item14	1,46	0,79	0,25
Item15	2,22	0,77	0,22
Item16	2,56	0,79	0,34
Item17	2,06	0,85	0,26
Item18	1,72	0,79	0,39
Item19	2,83	0,86	0,31
Item20	2,92	0,83	0,29

**Alfa de Cronbach = 0,69 \***

**\*\*\* p < ,01  
N = 449**

## **ANÁLISIS DE VALIDEZ DE CONSTRUCTO DE LA PRUEBA DE ANSIEDAD ESTADO**

Los resultados obtenidos (Tabla 6), dan cuenta que la medición de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin presenta un índice de 0,83 lo que demuestra su condición de adecuado, en tanto el test de esfericidad de Bartlett muestra un valor que es significativo. Esto da cuenta que los coeficientes de correlación entre los ítems son altos para seguir con el análisis factorial. Se muestra la existencia de un solo factor que explica el 57,47 % de la varianza total. En consecuencia, la prueba de ansiedad estado presenta validez de constructo.

**Tabla 6*****Análisis de la Validez de Constructo de la Prueba de Ansiedad Estado***

<b>Ítems</b>	<b>Media</b>	<b>D. E.</b>	<b>Factor</b>
Item1	2,60	0,79	0,60
Item2	2,83	0,76	0,50
Item3	1,63	0,76	0,83
Item4	1,89	0,76	0,42
Item5	2,71	0,72	0,47
Item6	1,55	0,76	0,84
Item7	2,38	0,86	0,31
Item8	2,17	0,81	0,67
Item9	2,12	0,88	0,39
Item10	2,64	0,77	0,48
Item11	3,04	0,76	0,54
Item12	1,99	0,83	0,79
Item13	1,67	0,77	0,45
Item14	1,46	0,79	0,42
Item15	2,22	0,77	0,68
Item16	2,56	0,79	0,67
Item17	2,06	0,85	0,75
Item18	1,72	0,79	0,47
Item19	2,83	0,86	0,58
Item20	2,92	0,83	0,65

---

**Varianza Explicada**

57,47%

---

**Medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin = 0,83****Test de Esfericidad de Bartlett = 4492,078 \*\*\***

---

**\*\*\* p < ,001****N = 449**

### **3.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Luego de haberse recopilado la información en el trabajo de campo, mediante el uso de los instrumentos de colecta de datos, estos han sido procesados con la estadística, tanto a nivel descriptivo como inferencial, lo que ha permitido mostrar las tablas de frecuencias y la respectiva prueba de hipótesis.

En el proceso de la investigación se ha seguido el procedimiento siguiente:

- Aplicación de instrumentos de colecta de datos
- Obtención de datos y codificación
- Tabulación de datos en el sistema SPSS
- Elaboración de tablas y figuras
- Análisis e interpretación de los resultados
- Prueba de hipótesis general y específicas
- Conclusiones y recomendaciones.

Los datos que se han obtenido a través de la aplicación de instrumentos mediante las técnicas han sido presentados, analizados e interpretados con el software estadístico SPSS, versión 20.

Los estadígrafos que fueron empleados en la investigación, considerando las características de las unidades de análisis de la muestra de investigación y los niveles establecidos fueron:

**Media aritmética:** Es considerada como la medición de la tendencia central que permite obtener un promedio de las puntuaciones respectivas. Es resultante de la sumatoria de las puntuaciones, luego divididas entre el número de sujetos que intervienen en la muestra de estudio. La fórmula es la siguiente:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

**Análisis inferenciales:** En tanto los análisis de normalidad muestran que los datos no se ajustan a la curva normal, es que se han utilizado estadísticos no paramétricos pues estos son más amigables y permiten la reunión de todos los datos para procesarlos en un solo momento.

**Coefficiente de correlación de Spearman:**

En el campo de la estadística, este estadígrafo se le conoce como Rho de Spearman, que consiste en la medición de relación o asociación entre variables o dimensiones.

Para determinar el cálculo de  $\rho$ , los datos son ordenados y reemplazados por su respectivo orden.

El valor  $\rho$  viene dado por la siguiente expresión:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Donde:

$r_S$  = coeficiente de correlación de Spearman

$D^2$  = Cuadrado de las diferencias entre X e Y

N = número de parejas

La fórmula en mención es una definición alternativa de la correlación del estadígrafo Spearman. En este caso, el coeficiente de correlación se designa con la letra griega *Rho*.

En cuanto a la interpretación de este coeficiente es similar a la del coeficiente de correlación de Pearson, debido a que ambos oscilan entre -1 y +1, lo que indica que puede existir, entre dos variables a correlacionarse, grados negativos o positivos, donde cero significa que no existe correlación.

**Prueba U de Mann-Whitney:** En el campo de la estadística este tipo de prueba estadística viene a ser una prueba no paramétrica que se aplica a dos muestras independientes y cuyos datos fueron medidos por lo menos en una escala ordinal.

La prueba en mención evalúa el llamado estadístico *U* que se muestra en la expresión dada:

$$U_1 = R_1 - \frac{n_1(n_1 + 1)}{2}$$

$$U_2 = R_2 - \frac{n_2(n_2 + 1)}{2}$$



o por otra palabra que es similar a esta (donde se adquieren valores cambiados de  $U_1$  y  $U_2$ ):

$$U_1 = n_1 n_2 - \frac{n_1(n_1 + 1)}{2}$$

$$U_2 = n_1 n_2 - \frac{n_2(n_2 + 1)}{2}$$

En que  $n_1$  y  $n_2$  constituyen el tamaño de cada muestra de investigación;  $R_1$  y  $R_2$  viene a ser la sumatoria de los rangos en las unidades de análisis agrupados en 1 y 2. De los valores  $U_1$  y  $U_2$ , se toma el valor del estadístico  $U$  el valor mínimo de ambos.

### **Prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov Smirnov**

Los datos que se presentan en la tabla de frecuencias 7 dan cuenta que las distribuciones de puntajes de las áreas de las pruebas de creencias irracionales y ansiedad presentan datos estadísticos K-S Z que desde el punto de vista de la estadística, como significativos, por lo que permite determinar que no presentan una aproximación adecuada a la curva de la normalidad, por lo que las variables analizadas no presentan normalidad y, en consecuencia, se adopta por algún estadígrafo no paramétrico para la prueba de hipótesis. En este caso se asume el Rho de Spearman. (Siegel y Castellan, 1995).

**Tabla 7*****Test de Bondad de Ajuste a la Curva Normal de Kolmogorov-Smirnov  
de la prueba de Creencias Irracionales y Ansiedad Estado***

<b>Variable</b>	<b>Media</b>	<b>D. E.</b>	<b>K-SZ</b>	<b>Sig.</b>
Necesidad de aprobación	17,09	3,47	,088	,000
Altas Autoexpectativas	11,35	2,54	,095	,000
Culpabilización	16,95	4,58	,063	,000
Indefensión acerca del cambio	20,35	4,16	,069	,000
Evitación de problemas	4,95	1,47	,151	,000
Dependencia	18,65	3,52	,064	,000
Influencia del pasado	13,90	3,69	,109	,000
Perfeccionismo	12,72	2,73	,102	,000
Ansiedad Estado	45,06	6,11	,063	,000

**N = 449**

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis, Interpretación y Contrastación de Hipótesis

##### 4.1.1 Análisis Descriptivos

Los datos obtenidos que están en la Tabla 8, indica que los niveles de necesidad de aprobación entre los sujetos de la muestra se ubican en mayor proporción en un nivel medio, 51%, luego se ubica el nivel alto con 25,2% y luego le sigue el nivel bajo con 23,8%.

**Tabla 8**

***Niveles de Necesidad de Aprobación***

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	113	25,2
<b>Medio</b>	229	51,0
<b>Bajo</b>	107	23,8
<b>Total</b>	449	100,0

Los datos estadísticos que están en la Tabla 9, evidencia que los niveles de altas autoexpectativas se encuentran mayormente en el nivel medio (53,9%), después se ubica el nivel bajo con 24,1% y posteriormente el nivel alto con 22,0%.

**Tabla 9*****Niveles de Altas Autoexpectativas***

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	99	22,0
<b>Medio</b>	242	53,9
<b>Bajo</b>	108	24,1
<b>Total</b>	449	100,0

Los resultados que son presentados en la Tabla 10, determina que los niveles relacionado a culpabilización con respecto a los sujetos de la muestra se encuentran mayormente en el nivel medio, 55,0%, después se ubica el nivel bajo con un 22,7% y finalmente el nivel alto con un 22,3%.

**Tabla 10*****Niveles de Culpabilización***

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	100	22,3
<b>Medio</b>	247	55,0
<b>Bajo</b>	102	22,7
<b>Total</b>	449	100,0

Datos que se encuentran en la Tabla 11, dan cuenta que los niveles indefensión acerca del cambio se hallan mayormente en el nivel medio (52,8%), seguido del nivel alto en un 24,3% y finalmente en el nivel bajo con el 22,9%.

**Tabla 11*****Niveles de Indefensión acerca del cambio***

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	109	24,3
<b>Medio</b>	237	52,8
<b>Bajo</b>	103	22,9
<b>Total</b>	449	100,0

Los resultados obtenidos en el trabajo de campo y ubicados en la Tabla 12, refiere que los niveles de evitación de problemas se encuentran mayoritariamente en un nivel medio, 68,6%, seguido del nivel alto con 16,0% y posteriormente en el nivel bajo un 15,4%.

**Tabla 12*****Niveles de Evitación de problemas***

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	72	16,0
<b>Medio</b>	308	68,6
<b>Bajo</b>	69	15,4
<b>Total</b>	449	100,0

En la Tabla 13, nos muestra que los niveles de dependencia se hallan mayormente en un nivel medio (51,7%), seguido del nivel bajo con el 26,1% y finalmente en el nivel alto con el 22,3%.

**Tabla 13*****Niveles de Dependencia***

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	100	22,3
<b>Medio</b>	232	51,7
<b>Bajo</b>	117	26,1
<b>Total</b>	449	100,0

En la Tabla 14, nos muestra que los niveles de influencia del pasado, con respecto a las personas de la muestra se encuentran con mayores datos en un nivel medio (47,9%), seguido del nivel bajo con el 28,5% y finalmente el nivel alto con el 23,6%.

**Tabla 14**

***Niveles de Influencia del pasado***

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	106	23,6
<b>Medio</b>	215	47,9
<b>Bajo</b>	128	28,5
<b>Total</b>	449	100,0

Los datos que se encuentran en la Tabla 15 nos muestra que los niveles de perfeccionismo en la muestra tomada se hallan mayormente en un nivel medio (58,8%), seguido del nivel alto con 21,8% y el nivel bajo con 19,4%.

**Tabla 15**

***Niveles de Perfeccionismo***

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	98	21,8
<b>Medio</b>	264	58,8
<b>Bajo</b>	87	19,4
<b>Total</b>	449	100,0

Los datos que se presentan en la Tabla 16, nos muestra que los niveles de ansiedad estado se hallan mayormente en un nivel medio (54,6%), seguido del nivel alto con 22,7% y posteriormente el nivel bajo con 22,7%.

**Tabla 16**

### ***Niveles de Ansiedad Estado***

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	102	22,7
<b>Medio</b>	245	54,6
<b>Bajo</b>	102	22,7
<b>Total</b>	449	100,0

#### **4.1.2 Análisis Correlacionales**

En la Tabla 17 se observa que existe correlaciones significativas entre las dimensiones de las creencias irracionales y la ansiedad estado, observándose que las correlaciones que tienen mayor valor son:

- Culpabilización con la ansiedad ( $\rho = 0,56$ ).
- Dependencia con la ansiedad ( $\rho = 0,55$ ).
- Indefensión acerca del cambio con la ansiedad ( $\rho = 0,53$ ).
- Necesidad de Aprobación con la ansiedad ( $\rho = 0,52$ ).
- Altas Autoexpectativas con la ansiedad ( $\rho = 0,47$ ).
- Perfeccionismo con la ansiedad ( $\rho = 0,45$ ).
- Influencia del pasado con la ansiedad ( $\rho = 0,42$ ).
- Evitación de problemas con la ansiedad ( $\rho = 0,38$ ).

**Tabla 17**

***Análisis de Correlación (rho de Spearman) entre las dimensiones de las creencias irracionales y la Ansiedad Estado***

<b>Dimensión</b>	<b>Ansiedad Estado</b>	<b>p</b>
<b>Necesidad de Aprobación</b>	0,52***	,000***
<b>Altas Autoexpectativas</b>	0,47***	,000***
<b>Culpabilización</b>	0,56***	,000***
<b>Indefensión acerca del cambio</b>	0,53***	,000***
<b>Evitación de problemas</b>	0,38***	,000***
<b>Dependencia</b>	0,55***	,000***
<b>Influencia del pasado</b>	0,42***	,000***
<b>Perfeccionismo</b>	0,45***	,000***

\* p < ,05 \*\* p < ,01 \*\*\* p < ,001  
N = 449

#### **4.4 Análisis Comparativos**

El análisis de las diferencias de las Creencias Irracionales entre los estudiantes varones y mujeres (Tabla 18), realizado a través de la U de Mann-Whitney indica que no existen diferencias estadísticas significativas en caso por lo que podemos afirmar que los estudiantes de ambos sexos presentan los mismos niveles de creencias irracionales.



**Tabla 18*****Prueba de comparación U de Mann-Whitney de los puntajes de las Creencias Irracionales por Sexo***

Dimensión	Sexo	N	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Z	Sig. asintót.
Necesidad de aprobación	Masculino	227	220,20	24106,50	-,797	,426
	Femenino	222	229,91			
Altas Autoexpectativas	Masculino	227	223,42	24839,00	-,262	,793
	Femenino	222	226,61			
Culpabilización	Masculino	227	224,93	25180,50	-,012	,990
	Femenino	222	225,07			
Indefensión acerca del cambi	Masculino	227	231,06	23822,50	-1,003	,316
	Femenino	222	218,81			
Evitación de problemas	Masculino	227	225,50	25083,00	-,085	,932
	Femenino	222	224,49			
Dependencia	Masculino	227	227,27	24681,00	-,377	,706
	Femenino	222	222,68			
Influencia del pasado	Masculino	227	225,98	24973,50	-,163	,870
	Femenino	222	223,99			
Perfeccionismo	Masculino	227	230,41	23968,00	-,901	,368
	Femenino	222	219,46			

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

**N = 449**

El análisis de las diferencias de la Ansiedad Estado (Tabla 19), entre los universitarios estudiantes varones y mujeres, efectuado mediante la U de Mann-Whitney reporta que no hay diferencia estadísticamente significativas, por lo que se puede afirmar que los universitarios de ambos sexos presentan los mismos niveles de ansiedad.

**Tabla 19**

***Prueba de comparación U de Mann-Whitney de los puntajes de Ansiedad Estado por Sexo***

Variable	Sexo	N	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Z	Sig. asintót.
Ansiedad	Masculino	227	226,86	247774,00	-,308	,758
	Femenino	222	223,09			

\* p < .05    \*\* p < .01    \*\*\* p < .001

N = 449

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN**

#### **5.1 Discusión de los Resultados**

En el presente trabajo de investigación se mantuvo la rigurosidad de llevar a cabo, cada uno de los pasos que conlleva el proceso de la investigación, es así como, que se puede garantizar la validez de los resultados obtenidos. Para tal fin, se accedió de manera cuidadosa y adecuada a la muestra, para luego aplicar los instrumentos, manteniendo en reserva el anonimato de los participantes. Con relación a los instrumentos empleados en la investigación pasaron los criterios de validez y confiabilidad necesarios para estos casos. Con respecto al análisis de los resultados obtenidos después del análisis de normalidad, se llevó a cabo los estadísticos que correspondían para el proceso.

Con respecto a la hipótesis general de investigación “Existe una relación significativa y directa entre las Creencias irracionales y la ansiedad estado en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la

Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014”, los resultados indican que existen correlaciones entre las variables en estudio lo que indica que la hipótesis ha sido respaldada. Estos resultados coinciden de alguna manera con los encontrados por Jurado y Rascón (2011), Medrano, et al (2010) y Coppari, (2010), quienes reportan las correlaciones que tienen las creencias irracionales con variables como la ansiedad, depresión e inclusive con el rendimiento académico, dejando con ello claramente establecido el impacto que pueden tener estas creencias en la vida de las personas. Por otra parte, estos resultados no hacen sino ratificar el papel de las creencias irracionales, entendidas como un conjunto de creencias ilógicas, sin evidencia empírica y disfuncionales en el desarrollo de las emociones y de los comportamientos que son poco funcionales y que chocan con la obtención y el alcance de los objetivos personales (David, et al., 2010). Pese a la importancia que tiene el sistema de creencias en la persona para el funcionamiento psíquico y social, hay pocos estudios a nivel nacional que hayan investigado sobre su rol en la población universitaria que recién inicia sus estudios.

Se debe considerar que los primeros años de estudios de los universitarios son importantes y fundamentales en razón que es el tiempo en donde se establecen y consolidan las bases para su futuro académico y profesional. En los estudiantes, los estilos de vida cambian de manera drástica y debe afrontarse con adecuados estilos de vida, adecuación a las formas de estudio. Es decir, la dinámica de la vida académica universitaria requiere la interacción social de los estudiantes con sus pares, docentes y otras personas involucradas en la organización universitaria. En este caso,

los universitarios tendrán que asumir muy bien su rol como tal (Navas, 2004).

La vida de los universitarios demanda en los estudiantes mayor dedicación académica y social; se espera que su participación en las clases sea más frecuente y fructífera, que realice investigación, para ello utilicen las tecnologías de información y comunicación, que realicen trabajos académicos con la rigurosidad académica. En todo el proceso de la vida académica, se requiere que el estudiante controle sus emociones, que desarrolle creencias racionales, que sus pensamientos se enfoquen de manera positiva en sus objetivos académicos. Sin embargo, hay estudiantes que muestran síntomas de ansiedad, por lo que deben ser reducidas o anulada, en el mejor de los casos para el logro de los objetivos académicos.

La ansiedad que se origina frente a las evaluaciones se define como reacciones emocionales que los estudiantes experimentan en determinadas situaciones, por ejemplo, en eventos que sus aptitudes o conocimientos están en juego y son evaluados. La característica principal ante estos eventos es la preocupación recurrente o frecuente por la posibilidad de fracasar o perder, o que puedan tener un rendimiento desastroso, por las consecuencias pueden ser funestas para el propio estudiante y perder los beneficios esperados (Gutiérrez Calvo y Avero, 1995). Inevitablemente estos hechos los pueden vincular con la aparición de ideas irracionales.

## **CONCLUSIONES**

1. Los resultados obtenidos en el trabajo de campo indican que existen relaciones significativas y directas entre las creencias irracionales y la ansiedad estado, en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.
2. El análisis comparativo de las Creencias irracionales por sexo indica que no existen diferencias estadísticas significativas en caso alguno en los estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.
3. El análisis comparativo efectuado respecto a la ansiedad estado según sexo, reportan la no existencia de diferencias estadísticamente significativas en caso alguno en los estudiantes del primer ciclo, de las carreras de Ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú en el año 2014.

## RECOMENDACIONES

1. Sobre la base de los resultados presentados en la presente investigación se sugiere el diseño de programas de intervención que estén direccionadas al entrenamiento de los estudiantes ingresantes en el desarrollo de creencias racionales que pueda permitirles tener un tránsito de la edad juvenil de manera saludable.
2. Desarrollar un mayor número de investigaciones en el estudio de las creencias irracionales y la ansiedad estado empleando una diversidad de diseños cualitativos, empleando el método científico, de modo tal que puedan revertir los pensamientos negativos, el desgano, el desinterés por el estudio. Es decir, se debe buscar alternativas para hacer frente a este problema que es individual, pero constituye un mal social.
3. Las Facultades de la Universidad deben tomar en consideración en sus planes de desarrollo, la evaluación de la Salud mental de sus profesores y alumnos de tal forma que pueda acompañar a mejora progresivamente el desarrollo personal y académico de todos sus miembros.

4. Por las probables repercusiones que podría tener en el ámbito universitario de manera particular, se debe considerar necesario difundir los resultados obtenidos en este trabajo de investigación entre autoridades, docentes y alumnos de las diferentes facultades que permita encontrar alternativas viables para mejorar la salud mental y el propio rendimiento académico entre sus estudiantes.



## Referencias

- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P. y Sánchez, D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39.
- Arco, J. L., López, S., Heilborn, V. A. y Fernández, F. D. (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.
- Aspillaga, M. (2013). *Creencias irracionales y estilo de atribución en un grupo de jóvenes abusadores de marihuana*. Tesis. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Baeza, J. y Balaguer, G. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. España: Díaz Santos.
- Caballo, V. (2015). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo XXI.
- Caballo, V. (1991). *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta*. Madrid. Siglo Veintiuno España Editores S.A.
- Calvete, E. y Cardeñoso, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una escala de creencias irracionales abreviada. *Anales de psicología*, 15, 179-190.
- Coppari, N. (2010). *Relación entre creencias irracionales e Indicadores depresivos en estudiantes universitarios*. Tesis. Universidad Católica Ntra. Sra. De la Asunción. Paraguay.
- Cruz, F. y Roa, V. (2005). *Intento Suicida en Niños y Adolescentes: Criterios para un Modelo de Intervención en Crisis Desde el Enfoque Constructivista Evolutivo*. Memoria para optar al Título de Psicólogo, Universidad de Chile.
- David, D., Lynn, S. J. & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs. Research, Theory and Clinical Practice*. United States of America: Oxford University Press.

- Dryden, W. y Ellis, A. (1989). *Práctica para la terapia racional emotiva*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. y Bernard, M. (1990). *¿Qué es la Terapia Racional Emotiva (RET)?*. En A. Ellis y R. Grieger (editor), *Manual de Terapia Racional emotiva*. Volumen 2. Bilbao: Desclée de Brouwer. 110
- Ellis, A. (1998). Una terapia breve más profunda y duradera: enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer, S. A.
- Ellis, A. y Abrahms, E. (2005). *Terapia racional emotiva*. Editorial PAX México. México.
- Ellis, A.; Caballo, V. y Lega, L. (2009). *Terapia Racional Emotivo Conductual*. Editorial Siglo XXI, México, D. F.
- Epstein, R. (2011). The prince of reason: An interview with Albert Ellis.  
Recuperado de  
<http://www.psychologytoday.com/articles/200101/the-prince-reason>
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En Fernández-Abascal, E. G., Palmero, F., Chóliz, M. y Martínez F. (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 189-206). Madrid: Pirámide.
- Fernández, A. H. (2005). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.
- González, C. R., González, P. J. A., Rodríguez M. S., Núñez P. J.C. y Valle, A. A. (2005). *Estrategias y Técnicas de Estudio*. España: Pearson.
- Gutiérrez, M., y Averó, (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7(3),569-578.
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*. Tesis. Universidad Nacional

Mayor de San Marcos.

- Hernández, R.; Fernández, C, y Baptista, L. (2014). *Metodología de La Investigación*. Mc Graw-Hill México.
- Herrán A, Hoyuela F, Parrilla M, Vázquez Barquero J. (2007). *Trastornos de ansiedad*. En: Vázquez Barquero J, editor. *Psiquiatría en Atención Primaria*. 2a ed. Madrid: Aula Médica; 2007.
- Huerta; J. (2012). *Inteligencia e ideas irracionales en estudiantes universitarios*. Tesis. Universidad Ibero Americana Puebla.
- Jones, R. G. (1968). *A factors measure of Ellis Irrational Belief System, with personality and maladjustment correlates*. Doctoral Dissertation, Texas Techological College.
- Jurado, G. y Rascón, M. (2011). Ideas irracionales y padecimientos psicológicos: análisis en perpetradores y receptoras de violencia de pareja. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, Vol. 11, 2011, pp. 83- 99
- Keegan, E. (2007). *Escritos de Psicoterapia Cognitiva*. Buenos Aires: Eudeba.
- 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.
- Medrano, L.; Galleano, C.; Galera, M. y Del Valle; R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *LIBERABIT*: Lima (Perú) 16(2): 183-192.
- Merck (1997). *Manual Merck de Información Médica*. Barcelona: Océano, 2000.
- Moscoso, M. (1988). Estrés, salud y emociones; Estudio de la ansiedad, Cólera y Hostilidad. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor De San Marcos*, Vol. II, No 2, Julio de 1998.
- Navas, M., Pumares, P., Sánchez, J., García, M.C., Rojas, A., Cuadrado, I., Asensio, M. y Fernández, J.S. (2004). Estrategias y actitudes de aculturación: la perspectiva de los inmigrantes y de los autóctonos en Almería. Sevilla: Dirección General de Coordinación de Políticas

- Migratorias, Consejería de Gobernación, Junta de Andalucía.
- Pérez, C., Bonnefoy, C., Cabrera, A., Peine, S., Muñoz, C., Baquedano, M. y Jiménez, J. (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción
- Piox, J. (2016). *Terapia racional emotiva y síntomas depresivos*. Tesis. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- OMS (2018). Suicidio. Boletín informativo. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- OPS (2007). Prevención de violencia que afecta a jóvenes y adolescentes de América Latina. *Módulo 5*.
- Pacheco, C. (1988) Ansiedad Estado rasgo y creencias irracionales en estudiantes universitarios. Tesis. Universidad Ricardo Palma.
- Rojas, M. (2007). *Creencias irracionales en mujeres y varones consumidores de cocaína. Una mirada desde el enfoque Cognitivo*. Tesis. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Rosal, R (2014). *Creencias irracionales en personas con relación de pareja*. Tesis. Universidad Rafael Landívar.
- Sanchez Carlessi,H. y Reyes,C. (2015). *Diseño y metodología de la Investigación Científica (5a ed.)*. Lima: Business Support Aneth S.R.L.
- Siegel, S. y Castellan, N. J. (1995). Estadística no paramétrica, aplicada a las ciencias de la conducta. México: Editorial Trillas.
- Spielberger, C: (1966). *Tensión y Ansiedad*. México: Hamper & Row latinoamericana S.A de C.V.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R., y Lushene, R. (1970). Manual for the StateTrait Anxiety Inventory. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, Ch. (1980). *Tensión y Ansiedad*. México: Editorial Harla.
- Toro, R. (2014). Ellis y el Constructivismo: una perspectiva crítica sobre la Terapia Racional Emotivo Conductual. Rev. Tesis Psicológica, vol. 9, núm. 1, enero-junio, 2014, pp. 204-213. Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://docplayer.es/59718762-Tesis-psicologica-issn-fundacion-universitaria-los-libertadores-colombia.html>
- Torres, J. (2007). *Relación entre los estilos de personalidad patológica y la alexitimia en pacientes con antecedentes de intento suicida*. Tesis.

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.

Velásquez, C. (2000). ansiedad y cólera en estudiantes de las ciudades de Lima y Trujillo con participación y no participación en actos violentos. Revista de Investigación en Psicología, Vol.3 No.1, Julio 2000

# **ANEXOS**

# IDARE

## Inventario de Autoevaluación **SXE**

Código UTP: \_\_\_\_\_ Fecha de Evaluación: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:**

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique *como se siente ahora mismo, o sea, en este momento*. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	1	2	3	4
2. Me siento seguro	1	2	3	4
3. Estoy tenso.	1	2	3	4
4. Estoy contrariado.	1	2	3	4
5. Estoy a gusto.	1	2	3	4
6. Me siento alterado.	1	2	3	4
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo.	1	2	3	4

8. Me siento descansado.	1	2	3	4
9. Me siento ansioso.	1	2	3	4
10. Me siento cómodo.	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en si mismo.	1	2	3	4
12. Me siento nervioso	1	2	3	4
13. Me siento agitado.	1	2	3	4
14. Me siento a punto de explotar	1	2	3	4
15. Me siento reposado.	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho.	1	2	3	4
17. Estoy preocupado.	1	2	3	4
18. Me siento muy excitado y aturdido.	1	2	3	4
19. Me siento alegre.	1	2	3	4
20. Me siento bien.	1	2	3	4

SXE  
Puntaje

Total A 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

Total B 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20



## INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

**Instrucción:** A continuación, encontrará una serie de frases que una persona podría emplear para describirse. Por favor lea cada frase y decida qué tan bien lo describen a usted. Marque su respuesta rápidamente y continúe con la próxima frase. Asegúrese de marcar como Ud. piensa en el momento presente acerca de la declaración o pregunta y no en la manera en que usted cree que debería pensar.

Ítem	Frase	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo moderado	Acuerdo moderado	Totalmente de acuerdo
1	Es importante para mí que otras personas me aprueben.				
2	Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.				
3	Quiero agradecerle a todo el mundo.				
4	Me siento bien conmigo mismo, aunque no les caiga bien a otras personas.				
5	Si no le agrada a otras personas es su problema, no el mío.				
6	Aunque me gusta la aprobación, no es una real necesidad para mí.				
7	Es molesto pero no insoportable que me critiquen.				
8	Odio fallar en cualquier cosa.				
9	Me gusta tener éxito en cualquier cosa, pero no siento que lo tenga que lograr.				
10	Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.				
11	No me importa realizar cosas que sé que no puedo hacer bien.				
12	Las personas que actúan mal merecen que les vaya mal.				
13	Muchas personas malas escapan al castigo que merecen				

14	Aquellos que actúan mal deben ser castigados.				
15	La inmoralidad debería castigarse drásticamente.				
16	Todo el mundo es esencialmente bueno.				
17	Es injusto que se trate igual a buenos y malos.				
18	Nadie es mal, incluso cuando sus actos lo sean.				
19	Si una persona quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia.				
20	Las personas no se ven afectadas por las situaciones sino por la forma en que las ven.				
21	Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo.				
22	Las personas que son infelices se lo ha hecho a si misma de esa manera.				
23	Una persona permanecerá mucho tiempo enojada o triste si se mantiene a si misma de esa manera.				
24	Las cosas son insoportables dependiendo de cómo lo interprete.				
25	La persona hace su propio infierno dentro de sí mismo.				
26	La gente es feliz cuando tiene problemas que superar.				
27	Una vida de facilidades rara vez es recompensada.				
28	Todo el mundo necesita alguien de quien depender para que los ayuden o aconsejen.				
29	Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie.				
30	Finalmente soy yo quien realmente puede afrontar mis problemas.				
31	Me disgusta que otros tomen decisiones por mí.				
32	Necesito que otras personas me aconsejen.				
33	Me disgusta tener que depender de otros.				
34	Necesito que otros se preocupen por mi bienestar.				
35	Siempre nos acompañarán los mismos problemas.				

<b>36</b>	Es casi imposible superar las influencias del pasado.				
<b>37</b>	Si algo me afecto en el pasado, no significa que vaya afectarme nuevamente.				
<b>38</b>	Pienso que experiencias del pasado me afectan ahora.				
<b>39</b>	Somos el resultado de nuestras experiencias pasadas.				
<b>40</b>	Una vez que algo afecta a mi vida, siempre lo hará.				
<b>41</b>	La gente nunca cambia.				
<b>42</b>	Existe una forma correcta de hacer cada cosa.				
<b>43</b>	No hay una solución perfecta para las cosas.				
<b>44</b>	Es difícil encontrar la solución ideal a las dificultades de la vida.				
<b>45</b>	Todo problema tiene una solución correcta.				
<b>46</b>	Rara vez hay una solución ideal para las cosas.				

**Código UTP:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_ **Fecha de Evaluación:** \_\_\_\_\_