

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de
la Universidad Nacional de Ingeniería**

TESIS

para optar el título profesional de Psicólogo.

AUTOR

José Miguel Velásquez Santiago

Lima – Perú

2002

**Y es que en el mundo traidor
no hay verdad ni mentira,
todo es según el color
del cristal con que se mira.**

Ramón de Campoamor
(1817_1901)

A Olga, Aarón, Leonardo y Sophie, a quienes alegran mi vida y me llenan de felicidad día tras día, a ellos, está dedicado este trabajo.

A mis padres Toribio, María y Carmen, que me apoyaron durante todo el tiempo que duro mis estudios, a ellos desde aquí mi mayor agradecimiento y reconocimiento.

Permítanme agradecer a todas aquellas personas, amigos, amigas, instituciones que de una u otra manera apporto para la elaboración de este documento a Miguel Ecurra, Ricardo Guzmán, Leoncio Sánchez, a Gerardo Ishiguro, Edith Mc. Cubith, Alberto Quintana, y otras personas más.

Disculpen la omisión de muchos otros nombres, pues la lista es extensa, y así de extensa, es la gratitud que les tengo.

Simplemente gracias.

CONTENIDO

DEDICATORIAS

INDICE DE CONTENIDOS

LISTA DE TABLAS Y CUADROS

LISTA DE GRÁFICOS.

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

- 1.1 Formulación del Problema.
- 1.2. Delimitación de Objetivos.
Objetivos Generales:
Objetivos Específicos:
- 1.3 Justificación e Importancia de la Investigación.
- 1.4 Limitaciones de la Investigación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

- 2.1 Investigaciones antecedentes del estudio
- 2.2 Bases Teórico – Científicas.
- 2.2.1 Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).
Racionalidad e Irracionalidad.
Teoría del ABC del pensamiento irracional.
El ABC Contextual.

- 2.3. Definición de Conceptos.
 - 2.3.1 Definición de Creencias
 - 2.3.2 Creencias Racionales e Irracionales.
 - 2.3.3. Ansiedad.
 - 2.3.3.1. Definiciones de la Ansiedad.
 - 2.3.3.2 Componentes de la ansiedad.
 - 2.3.3.3 Concepciones teóricas acerca de la Ansiedad
 - Concepción conductista
 - Concepción cognitiva
 - Concepción Psicoanalítica
 - Concepción de la teoría Ansiedad Rasgo - Estado.
 - Concepción de la ansiedad desde la Terapia Racional Emotiva Conductual.
- 2.4 Estudiantes Universitarios.
 - Características de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Ingeniería.
- 2.5 Definiciones operacionales
 - Creencias irracionales e racionales.
 - Ansiedad
- 2.6 Sistema de hipótesis.

CAPITULO III

METODOLOGIA.

- 3.1 Tipo de la Investigación.
- 3.2 Diseño de la Investigación
- 3.3 Variables de Estudio
- 3.4 Universo y muestra
- 3.5 Técnicas e instrumentos.

3.5.1 Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.

3.5.2 Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo IDARE

CAPITULO IV PROCEDIMIENTO

4.1 Procedimiento

4.2 Procedimiento de recolección de Datos

4.3 Técnicas de procedimiento y Análisis estadístico de los Datos.

CAPITULO V RESULTADOS

5.1 Análisis de la distribución muestral.

5.2 Análisis comparativo.

5.3 Análisis Correlacional.

CAPITULO VI ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

- a.- Con relación a las correlaciones encontradas.
- b.- Con relación al Análisis Factorial.

7.2 Recomendaciones

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

LISTA DE TABLAS Y GRAFICOS

Cuadro No 1

Composición de la Población estudiada por facultad de Ingreso

Cuadro No 2

Composición de la Población estudiada por Edades

Cuadro No 4

Prueba de Bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov – Smirnov de las variables: Ansiedad Estado - Rasgo y las Creencias Irracionales de la muestra evaluada.

Cuadro No 5

Análisis de varianzas (Kruskall – Wallis) de las Creencias Irracionales para los tres

niveles de Ansiedad Estado (Bajo, promedio, Alto)

Cuadro No 6

Análisis de varianzas (Kruskall – Wallis) de las Creencias Irracionales según los niveles de Ansiedad Rasgo

Cuadro No 7

Jerarquía de Creencias Irracionales según el nivel de Ansiedad Estado Bajo.

Cuadro No 8

Jerarquía de Creencias Irracionales según el nivel de Ansiedad Estado Promedio.

Cuadro No 9

Jerarquía de Creencias Irracionales según el nivel de Ansiedad Estado Alto.

Cuadro No 10

Jerarquía de creencias irracionales según el nivel de ansiedad Rasgo Bajo.

Cuadro No 11

Jerarquía de creencias irracionales según el nivel de ansiedad Rasgo Promedio.

Cuadro No 12

Jerarquía de creencias irracionales según el nivel de ansiedad Rasgo Alto.

Cuadro No 13

Coeficientes de Correlación entre las variables estudiadas: Ansiedad Estado – Rasgo, y las Diez Creencias Irracionales evaluadas en los Ingresantes 2000–I

Cuadro No 14

Coeficientes de Correlación Parcial entre las variables estudiadas: Ansiedad Estado – Rasgo, las Diez Creencias Irracionales, y la variable Edad de los Ingresantes 2000 - I

Cuadro No 15

Coeficientes de Correlación Parcial entre las variables estudiadas: Ansiedad Estado - Rasgo, las Diez Creencias Irracionales, y la variable Sexo de los Ingresantes 2000 – I

Cuadro No 16

Coeficientes de Correlación Parcial entre las variables estudiadas: Ansiedad Estado – Rasgo, las Diez Creencias Irracionales, y la variable facultad de Ingreso de los Ingresantes 2000 - I

Cuadro No 17

Análisis Factorial Solución Varimax de las Creencias Irracionales de los Ingresantes UNI 2000-1

Cuadro 18

Coeficientes de correlación entre los Factores I y II de las creencias Irracionales y la Ansiedad Estado – Rasgo.

Cuadro No 19

Pruebas de Bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov–Smirnov para los Factores I y II

Cuadro No 20

Análisis de varianza (Kruskall-Wallis) de los Factores I y II, según los niveles de Ansiedad Estado

Cuadro No 21

Análisis de varianza (Kruskall-Wallis) de los Factores I y II, según los niveles de Ansiedad Rasgo

Cuadro No 22

Análisis Discriminante de las Creencias Irracionales

Cuadro No 23

Resultados de la eficiencia de la clasificación del análisis discriminante de Ansiedad Estado Rasgo y Creencias Irracionales

Gráfico No 1

Creación de la realidad.

Gráfico No 2

Esquema del ABC

Gráfico No 3

Perfiles de los grupos clasificados según las variables Creencias Irracionales y Ansiedad Estado Rasgo

INTRODUCCION

La investigación presentada trata de brindar un aporte a la psicología, desde un punto de vista teórico, pues se viene constituyendo como un estudio inicial para la consecución de lo que sería la segunda fase, que es la creación de un instrumento para evaluar el nivel de influencia y determinación de las creencias irracionales en la perturbación emocional.

Esta propuesta surge, como una respuesta que queda flotando a la luz de los resultados encontrados y a la necesidad de la psicología peruana, de construir nuevos instrumentos, que nos permita evaluar los diferentes fenómenos presentes en nuestra actividad psíquica.

Es así que como estudio inicial, esta tesis, logra un avance, y ayuda a consolidar y sistematizar con otras investigaciones realizadas acerca de lo que son las creencias Irracionales y su correlato, la Ansiedad.

Como se podrá apreciar en el desarrollo de la tesis, el autor, asumió como postura teórica, la Terapia Racional Emotiva Conductual, la cual plantea que la presencia de la ansiedad, es debido a la determinación e influencia de las

creencias irracionales, se entiende entonces el porque la tesis, se estructura de la siguiente manera.

En el capítulo I, se presenta la caracterización de la investigación, los objetivos que se propone, así como la justificación e importancia del estudio.

En el capítulo II, se incluye la revisión bibliográfica sobre los dos temas ejes: las Creencias Irracionales (desde el punto de vista teórico de la Terapia Racional Emotiva Conductual) y la Ansiedad, abarcando sus antecedentes, desarrollo conceptual y sus diferentes concepciones teóricas, para dar al lector una aproximación teórica de los fenómenos a investigados.

En el capítulo III, se describe los instrumentos utilizados, el Inventario de Creencias Irracionales, y el Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo, tanto en los aspectos de sus desarrollo, su validez y confiabilidad.

En el capítulo IV, se incluye los procedimientos utilizados en la investigación, la forma de aplicación, el recojo de datos, y datos acerca de la distribución de la muestra evaluada.

En el capítulo V, VI y VII, versa sobre los resultados encontrados en la investigación, y la respectiva interpretación de los mismos, en función del marco teórico desarrollado anteriormente Y Para finalizar, se presentan las conclusiones y recomendaciones que derivan del presente estudio.

CAPITULO I,

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1 Formulación del Problema.

En la actualidad existe un enorme número de estudios que han examinado los efectos cognitivos de la ansiedad; encontrándose una gran variedad de resultados obtenidos, y es que existen muchos teóricos que proponen que la ansiedad y el estrés, son producto de esquemas cognitivos erróneos, así como de una evaluación subjetiva de la realidad (ELLIS, 1987, 1980; BECK, 1987; GRIEGER, 1990; WOLFE, 1999), en donde se plantean exigencias, demandas de cómo debería ser la realidad, así también de como debería ser el comportamiento de nosotros mismos ante la misma, estas exigencias serian los factores determinantes de la generación de los diferentes grados de ansiedad negativa en las personas (GUTIÉRREZ, 2000; CASTAÑEDO, 1983).

Asimismo, existe un enfoque terapéutico, que plantea que la razón y existencia de las perturbaciones emocionales, es producto de estos esquemas, denominados esquemas de pensamiento irracionales o creencias irracionales, los cuales generan en las personas, en mayor medida niveles de ansiedad altos (ELLIS, 1980; GRIEGER, 1990; BECK, 1997).

Es sobre la base de estas consideraciones que en un intento de indagar y establecer las bases para contrastar este planteamiento teórico, que se plantea la siguiente interrogante ¿Existe relación entre los esquemas de pensamiento irracionales de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería y sus respectivos niveles de ansiedad?.

1.3. Delimitación de Objetivos.

Objetivos Generales:

1. Estudiar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en sus diferentes modalidades Estado - Rasgo en la generación de la ansiedad.
2. Establecer las esquemas de pensamiento Irracionales predominantes en función de los diferentes niveles de ansiedad, que originan.

Objetivos Específicos:

1. Estudiar las correlaciones existente entre las creencias irracionales y los diferentes niveles de ansiedad estado y rasgo.
2. Elaborar un diagnostico funcional de los estudiantes de la UNI en función de los esquemas de pensamiento irracionales y sus respectivos niveles de ansiedad.

3. Plantear la validez y confiabilidad del instrumento utilizado: Inventario de Creencias.

1.5 Justificación e Importancia de la Investigación.

La vida universitaria como cualquier ámbito de nuestra existencia, esta llena de logros, frustraciones, de nuevas exigencias y experiencias; así también el aprendizaje de las habilidades, que el joven universitario requiere para poder ajustarse y desenvolverse adecuadamente, posteriormente en su ámbito personal y profesional, lo cual exige de él un historial de experiencias anteriores, que haya asimilado y de las cuales ha de extraer estrategias para hacerles frente (SÁNCHEZ, 1999).

Pero no solo el iniciar una vida académica nos involucra a establecer nuevos roles, deberes y derechos con respecto a nuestro aprendizaje y desempeño, sino facilita la aparición de nuevas circunstancias a las cuales de acuerdo a nuestros anteriores aprendizajes responderemos adecuada o inadecuadamente, entre estos factores que intervienen en estos procesos de acomodación y asimilación, tenemos los esquemas de pensamiento, que serian de acuerdo a los teóricos de la teoría cognitiva conductual, los que van a determinar nuestras respuestas emocionales, comportamentales y cognitivas (OBST, 2000; ROSE, 1999).

Entendiéndose que entre las muchas respuestas emocionales encontramos cólera, miedo, temor, alegría, celos, etc., escogiendo para esta investigación como correlato a los esquemas de pensamiento, la ansiedad, la cual nos permitirá ver la influencia en los evaluados de estos esquemas.

Asumiéndose anticipadamente que el estrés y la ansiedad, son un factor muy presente, e importante en la vida universitaria de los alumnos UNI, ya que

permite de alguna manera potencializar y desarrollar los recursos y habilidades cognitivas de los estudiantes, entonces, es que nos realizamos la siguiente pregunta ¿cómo es que nos permitiría la ansiedad, entender la inconveniencia de la presencia de ciertos esquemas mentales inadaptativos, ya que aceptamos que el estrés y la ansiedad, como parte de nuestra existencia es muy importante?, y es que se entenderá implícitamente que los grados altos de estrés o ansiedad serán un signo de un cierto grado de perturbación innecesaria, lo cuales serian factores que estarían perjudicando los procesos adaptativos, razón por la cual se hace necesario, revisar el esquema cognitivo que esta de por medio.

Y es que en la presente investigación, como anteriormente, planteamos, existe la posibilidad de que ciertos esquemas de pensamiento irracionales estarían generando ansiedad en los alumnos de la UNI, exacerbando la perturbación emocional de estos, esta aseveración, no podrá ser resuelta, por esta investigación, pero las correlaciones encontradas nos darán pie a teorizar al respecto.

Asumiendo, que existe en la actualidad, una tendencia teórica, en aceptar que las perturbaciones emocionales son causadas por las percepciones, evaluaciones, interpretaciones y filosofías de las cuales las personas son apenas parcialmente conscientes o plenamente inconscientes y que estas distorsiones son susceptibles de ser corregidas y que todos los métodos y escuelas psicoterapeúticas, tienen éxito en la medida que logran corregir esas raíces cognitivas (REYES, 1999; CASTAÑEDO, 1983).

La practica clínica en el Departamento Medico–Servicio de Psicología UNI, ha dado bases para pensar que las personas, en este caso los estudiantes mantienen y manejan esquemas de pensamiento inadecuados, erróneos,

perjudiciales, e irracionales, los cuales van a generar sentimientos disfuncionales y conductas contraproducentes.

Por ejemplo un alumno que piensa que ¡Es terrible sino no realizo bien las cosas y esto me hace una pésima e inútil persona!“, en este caso, el alumno esta poniendo toda su valía personal y autoestima, en función de hacer bien las cosas estableciéndose una exigencia generalmente irracional, y desproporcionada; asimismo, evalúa como desastrosa el hecho de no hacer bien las cosas y se siente menos por el mismo hecho de que él no responda, como cree y demanda que debería de ser.

Esto muy probablemente lo conducirá a sentimientos de ansiedad, depresión y inadecuación, debido a que cada actividad a realizar, podría ser una será una ocasión más, en donde evidenciaría su poca valía personal, que de manera irrealista ha determinado, y que a la vez paralizaría su accionar, influenciando de tal manera que tenga un pobre desempeño, aun contando con las capacidades y potencialidades para realizarlas adecuadamente.

Asimismo, es más probable que con estos esquemas irracionales de pensamiento, permitan que el alumno actúe posteriormente de una manera pobre e ineficaz cuando tenga que buscar algún trabajo, ya que el mismo se estaría generando mayor ansiedad en entrevistas para postular a un puesto y así como en las mismas situaciones laborables.

Es más, sus sentimientos disfuncionales como la depresión le ayudará con posterioridad a pensar de forma más irracional y actuar peor, por ejemplo, llegar a creerse totalmente incapaz de funcionar en sus estudios, u otros ámbitos de su vida, y para que luego sus conductas contraproducentes, especialmente su comportamiento ineficaz le genere pensamientos más irracionales como “ Yo no

puedo funcionar en ningún lado, no sirvo para nada”, esto lograría aumentar sus sentimientos de ansiedad y depresión.

Es por eso la enorme importancia de establecer cuales son aquellos esquemas de pensamiento erróneos, inadaptativos, irracionales que estarían perjudicando el desempeño académico, personal y social de los alumnos, así como comprender e identificar los diferentes niveles de ansiedad que estos generan.

Ya que esto nos permitirá con mayor factibilidad, poder desarrollar políticas de ayuda a los estudiantes de la UNI, pues esta investigación, permitirá tener una idea cercana de aquellos esquemas de pensamiento irracionales que se presentan en la practica clínica, así como saber hacia donde implementar talleres de desarrollo personal, o estimar conveniente, se brinde una serie de charlas que de acuerdo a lo obtenido en esta investigación, posibilite a los estudiantes su autoconocimiento y darles un margen de autoayuda con respecto a estos esquemas de pensamiento, que no les permitiría actuar más funcionalmente, y alcanzar sus metas propuestas.

1.6 Limitaciones de la Investigación.

Todo proceso de investigación, trata en lo posible de manejar y controlar al máximo, aquellas variables que podrían estar perjudicando los resultados obtenidos, y claro esta, que aún con todo el esfuerzo necesario, debido a la complejidad humana, siempre existen variables que no se logran controlar completamente y limitan la investigación. Esta investigación, no escapa

tampoco a estas dificultades, y trata dentro del margen de lo posible de minimizar los errores que perjudiquen o invaliden las conclusiones a obtenerse.

Radicando estas limitaciones, en el tipo de muestreo que se realizó, ya que para los fines de esta investigación, un muestreo intencional, en la selección de la muestra, era lo más conveniente, cabe indicar, asimismo que las evaluaciones psicológicas de esta investigación, formaron parte de una evaluación psicológica más amplia, correspondiente, la cual se realiza cada año a los ingresantes, proceso necesario para matricularse.

La dificultad de generalizar los resultados a la población peruana en general, es una limitación impregnada en este trabajo, debido a como anteriormente se menciona, el tipo de muestreo es intencional y la población que se va a evaluar es una población con características intelectuales distintas a lo común (SÁNCHEZ y Col, 1999), que no permita fácilmente realizar las comparaciones deseadas, pero si permite aproximarnos a la realidad universitaria.

CAPITULO II

MARCO TEORICO - CONCEPTUAL

2.2 Investigaciones Antecedentes del Estudio

Investigaciones realizadas en el Perú.

PACHECO (1998) realizo una investigación en la cual se buscaba una posible relación entre Ansiedad Rasgo y las Creencias Irracionales en estudiantes pre – universitarios (edad promedio de 17 años). La finalidad era evaluarlos días antes del examen de admisión al que se le se sometería. La evaluación se realizo 10 días antes del examen de admisión,. El resultado a que se arribo con la investigación, es que existe una alta correlación entre estas dos variables. Las categorías del inventario de Creencias Irracionales que alcanzaron mayores presencia en los estudiantes preuniversitarios fueron: “Debo ser indefectiblemente competente, y casi perfecto en todo lo que emprendo”, “Es

horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran”, “Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” y “El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente”.

BOCANEGRA (1991), investigo las creencias irracionales de un grupo de consumidores de PBC (50 sujetos en internamiento, en comparación con un grupo de no consumidores, 50 estudiantes de un instituto superior), las edades de los sujetos (sexo masculino) estuvo entre los 22 y 33 años, a quienes se les aplico un registro de opiniones y efectuando estadísticamente la “t” de student se determino que ambos grupos diferían en las ideas irracionales: “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos”, “Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas” y “Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran”. Siendo la idea irracional “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades” la que caracterizo a los consumidores.

DIAZ (1990) en su investigación acerca de la Benevolencia Humana y conducta Racional en delincuentes primarios, aplico a 300 internos del establecimiento penal "San Jorge" de Lima Metropolitana, la escala de creencias en Benevolencia Humana y el Inventario de Conducta racional, con el fin de determinar su validez y confiabilidad, con la intención de ser un aporte psicométrico para la psicología social y específicamente en el área de la Psicología Criminal. Los análisis estadísticos, muestran que no existen diferencias significativas en los niveles de Creencias de Benevolencia Humana y Conducta Racional en función a los evaluados. Llegándose a la conclusión que los internos que tiene menor tiempo de estadía en el penal evidencian mayor desconfianza en la Benevolencia Humana, por otro lado, en lo referido al

sistema de creencias irracionales, existen diferencias significativamente altas en función a la edad y el tiempo de internado nuevamente ratificado.

CASTILLO (1987), planteo un estudio sobre las creencias irracionales de estudiantes de distintos niveles secundarios (1º, 3º y 5º) cuyas edades oscilaron entre los 12 y 17 años; la muestra estaba constituida por 63 alumnos de un centro educativo particular, se utilizo como instrumento el instrumento de Opiniones o inventario de Creencias de Ellis. El trabajo estadístico, determino que las creencias irracionales más comunes eran: "Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" y "Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo". Mientras que las que los diferenciaron fueron las creencias: "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos", "Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas" y "Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran".

LEÓN & VIDARTE (1998) en su investigación "Creencias Irracionales en un grupo de adolescentes: un estudio inicial con el inventario de conducta Racional, se concentro en el estudio de tales creencias en un grupo de adolescentes que cursan el ultimo año de educación secundaria en dos colegios del distrito de Lima metropolitana, en donde se pudo observar que existen diferencias ligadas al sexo. Se aplico en forma anónima y colectiva el inventario de conducta racional a 180 adolescentes de uno y otro sexo (84 hombres y 96 mujeres), cuyas edades oscilan 16 y 20 años de edad. Llegándose a la conclusión de que en todos los factores evaluados los promedios mas elevados se encuentran en los hombres que en las mujeres. Hay sin embargo una excepción que es la del factor VIII grado de independencia, en el que como único caso, las mujeres puntúan más alto que los hombres.

Investigaciones realizadas en el extranjero.

JOORMANN (1998), busco evaluar una encuesta alemana para la valoración de las creencias irracionales (FIE), en este respecto el FIE, al ser aplicada a una muestra de pacientes clínicos, y junto con sus medidas de actitudes disfuncionales de ansiedad del estado - rasgo, y la ansiedad social. Encontró a través de un análisis factorial confirmatorio, que los resultados evidencian las intercorrelaciones altas entre todas las medidas empleadas, quedándose como punto de discusión, las implicaciones de los resultados de la tesis para la valoración de vulnerabilidad cognoscitiva, para lo cual esta tesis inicialmente formulada.

ADESINA (1985) con el estudio psicométrico de las Creencias irracionales de Ellis, investigó la validez y fiabilidad del Estudio de las Creencias Común III (CBS III) un instrumento de valoración de creencias irracionales basada en la Terapia Racional Emotiva de Ellis (BESSAI, 1976)(En ADESINA, 1985), como parte de este estudio, se analizaron las relaciones entre las creencias irracionales, los estados afectivos y los síntomas psicológicos. Trescientos ocho voluntarios (varones y mujeres) fue la muestra de esta investigación, para investigar las hipótesis propuestas. Las primeras cuatro hipótesis investigaron las relaciones entre: (1) las creencias irracionales y la depresión, evaluada por el Inventario de Beck (BI) y la dimensión de depresión del Inventario de los Síntomas Breve (BSI); (2) las creencias irracionales y ansiedad, evaluada por el Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo (el Formulario Y) (STAI-Y) y la BSI ansiedad dimensión; (3) las creencias irracionales y los síntomas psicológicos, evaluado por el BSI.

HASEGAWA (1994), consideraba que el JIBT, una prueba que evalúa creencias irracionales en el marco teórico de Ellis, desarrollada por MATSUMURA (1991)

(autor citado en HASEGAWA, 1994) era muy amplia para los pacientes clínicos. Los propósitos de este estudio eran entonces desarrollar una versión corta de la prueba irracional japonesa, e investigar su validez y confiabilidad.

Desarrollándose una prueba (que contenía 20 ítems, que incluía los cinco factores principales: "Expectativa de uno mismo", "Evitación del problema", "Dependencia", "culpa y ética " y "Desamparo"). Esta prueba fue aplicada a una muestra de 546 estudiantes universitarios (238 varones y 308 mujeres). Como resultado del análisis estadístico se encontró que en el factor de la "Dependencia, las "mujeres tienen puntajes más altos que los varones.

En un segundo momento del estudio, la validez y la confiabilidad del JIBT-20 fueron investigadas, para lo cual se aplicaron las siguientes pruebas : la prueba de interacción interpersonal (SISST), de GOLDFRIED & SOBOCINSKI, 1975 (referidas por HASEGAWA, (1994), la prueba del miedo a la evaluación negativa (FNE) y la escala social de la evitación y de la señal de socorro (SADS), las que fueron utilizadas como pruebas paralelas. Los evaluados eran 420 estudiantes universitarios (200 varones y 220 mujeres). El resultado del segundo estudio indica que los individuos con creencia irracionales fuertes tendieron a mostrar alta ansiedad social. Además, 90 pacientes psicósomáticos (39 varones y 51 mujeres) expresaron puntajes más altos que un grupo normal en el JIBT-20. De todo lo evaluado se desprende que el JIBT-20 tiene alta validez y confiabilidad. Finalmente, la significación de medir creencia irracional, y la aplicación del JIBT-20 en configuraciones clínicas fue discutida. Aceptándose también la versión corta de la prueba japonesa de creencias irracionales (JIBT-20).

JENI Y WOLLERSHEIM, 1979 (citado en GRIEGER, ELLIS 1990), compararon la terapia cognitiva basada en la TREC con el entrenamiento en manejo del Estrés en el tratamiento de modelos de personalidad tipo A. Había 42 sujetos tipo A (determinados por entrevista estructurada) que fueron asignados uno de

los dos grupos de tratamiento o a un grupo de control de lista de espera. Las medidas dependientes fueron un autoinforme, el STAI, y las medidas de activación fisiológica. Los dos grupos de tratamiento mostraron mejorías en las medidas del autoinforme y fueron significativamente mejor que los de control. Para aquellos sujetos que inicialmente tuvieron el grado mas alto en las características del tipo A, la terapia cognitiva fue significativamente más eficaz que los grupos de manejo del Estrés y control.

NAVAES, 1990 (citado en ELLIS, Y, GRIEGER 1990), con la investigación "Relación entre el Estrés, el patrón de comportamiento tipo A y las Creencias Irracionales", evaluó la relación entre el estrés y dos fuentes internas de estrés. El patrón de comportamiento tipo A (FRIEDMAN Y POSEMAN 1974) y las Creencias Irracionales (ELLIS 1973), en 100, pacientes que acudieron al Centro psicológico del Estrés, en busca de capacitación para controlar el estrés, los cuales fueron analizados en función del nivel de estrés que presentaban y el tipo de creencias irracionales y el patrón de comportamiento tipo A. Se observó que el 73% de los pacientes fueron calificados como tipo A y el 27% tipo B. Los pacientes del tipo A tenían un número mayor de creencias irracionales. La creencia que exhibía con mayor frecuencia era: Se debe ser absolutamente competente, inteligente y merecedor de todo respeto. Los datos se interpretaron a favor de las hipótesis de que existe una correlación entre estos, tipo A de comportamiento y Creencias irracionales.

CALVETE (1999) con la investigación "Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada", evaluaron las propiedades de medida de una versión reducida del TCI (Test de Creencias Irracionales, JONES, 1968, citado por la autora) y del CES-D (Escala de Depresión, del Centro para Estudios Epidemiológicos, RADLOFF, 1977, (citada por la autora) así como la asociación entre ambas variables que se deriva desde la teoría de la Terapia Racional

Emotiva. Con este fin 568 estudiantes universitarios fueron evaluados con el TCI y el CES-D. Los análisis factoriales confirmaron una estructura de ocho factores para el TCI abreviado: (Necesidad de Aprobación, Altas autoexpectativas, Culpabilización, Control emocional, Evitación de problemas, Dependencia de los demás, Indefensión acerca del cambio y Perfeccionismo) y una estructura de cuatro factores de primer orden (Afecto depresivo, Falta de Afecto positivo, Disminución psicomotora y Dificultades interpersonales) junto con un factor de segundo orden para el CES-D. La adecuación fue buena para el CES-D pero únicamente moderada para el TCI. Finalmente se estimó un modelo de ecuaciones estructurales entre las creencias irracionales y la depresión. De acuerdo con este modelo, las creencias de Necesidad de Aprobación por parte de los demás, Perfeccionismo e Indefensión acerca del cambio se asocian a los síntomas depresivos.

BECK & GREENBERG, (1999) realizaron una investigación de diez años apoyado por el Instituto Nacional de Salud Mental, el cual trataba de explicar la persistencia de sentimientos desagradables (ansiedad, cólera, tristeza) en las personas deprimidas. Estos investigadores encontraron que un factor importante es que la persona deprimida interpreta muchas situaciones incorrectamente. Lo que él piensa sobre lo que le está sucediendo alrededor de él, afectándole, cómo él se siente. En otros términos, la persona deprimida se siente triste y sola porque él piensa erróneamente que él es inadecuado y abandonado.

Dentro de esta línea, también encontramos que MCLENNAN (1987) y CASH (1984) (citado por DANNENBAUM, 1999) encontraron que varias de las subescalas del Test de Creencias Irracionales de Jones, se asociaban a los síntomas depresivos. MCNAUGHTON (1995) (en DANNENBAUM, 1999) en un estudio con cuidadores de enfermos de Alzheimer observaron que aquellos profesionales que tenían creencias de control de tipo externo experimentaban

más síntomas de depresión y un peor deterioro de su salud en general, en aquellos que tendían a creer que no controlaban los acontecimientos. Asimismo, con una muestra de adolescentes, Marcotte (1996) (citado por DANNENBAUM, 1999) también encontró una asociación entre irracionalidad y depresión. En su estudio, los adolescentes depresivos se caracterizaban por una mayor puntuación global en irracionalidad.

2.2 Bases Teórico – Científicas.

Dado que la postura teórica sobre la cual hemos realizado la investigación es la Terapia Racional Emotiva Conductual, parece atinado, realizar toda una aproximación y desarrollo de esta marco teórico. De este modo se podría evaluar de una forma más válida la asociación entre creencias y emociones postulada desde el esquema del ABC de la Terapia Racional Emotiva Conductual y evidenciada en numerosos estudios empíricos, vistos anteriormente.

2.2.1 Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

La Terapia Racional Emotiva Conductual es un sistema de psicoterapia diseñado a ayudar la gente a vivir más tiempo minimizando sus problemas emocionales y sus conductas contraproducentes, y actualizarse para vivir un a existencia más llena y feliz. Y es que la TREC¹ parte de la hipótesis de que si las metas principales de la gente son permanecer vivo, evitar las penas innecesarias y actualizarse a sí mismos, en general sería mejor que se esforzasen en conseguir un grupo de submetas importantes (tales como la

¹ TREC, siglas de la Terapia Racional Emotiva Conductual, a usarse durante la exposición de esta tesis.

autoaceptación incondicional, hedonismo a largo plazo, interés por si mismo, y por los demás, etc.), que le ayudaran a que la gente piense, sienta y actúe, en función a estos objetivos principales.

Siendo a la vez, las principales submetas que la TREC, tratar de ayudar a la gente a pensar más racionalmente (científicamente, clara y flexiblemente); a sentir de forma más apropiada; y actuar más funcionalmente (de manera eficaz e inalterable), de cara a conseguir sus metas importantes, que es vivir más tiempo y más felizmente (REYES, 1998, 1999, CLARK, 1997, LEGA, 1997, ELLIS & GRIEGER, 1990).

También, queda claro que la Terapia Racional Emotiva Conductual al igual que la terapia cognitiva conductual, han establecido ciertos criterios acerca de como debe ser su intervención en aquellas personas que tienen un alto grado de perturbación emocional, estableciendo que entre las causas de las mismas, se encuentran los esquemas erróneos de pensamientos, a los cuales la TREC denomina Creencias Irracionales, las cuales bajo el esquema o la teoría del ABC del pensamiento irracional y del trastorno emocional, se puede entender fácilmente, no sin antes explicar los términos de racionalidad e irracionalidad, en los cuales se expresa este trabajo.

Racionalidad e Irracionalidad.

Consecuentemente, a sus principios y metas, la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) define la racionalidad como el sentimiento apropiado, y la conducta funcional en términos de aquellas metas básicas, que posteriormente se mencionaran.

En razón de esto, los pensamientos racionales, se definirían como aquellos pensamientos que ayudan a las personas a vivir más tiempo y más felices,

debido particularmente por (1) presentar o elegir por si mismos valores, propósitos, metas o ideales (*presumiblemente*) dadores de felicidad, y (2) utilizar formas eficaces, flexibles, científicas y lógico empíricas de alcanzar (*presumiblemente*) estos valores y metas, y tratar de evitar resultados contradictorios o contraproducentes.

Se asume también que para la mayoría de la gente la mayor parte del tiempo el empleo de pensamientos científicos les ayudarán a elegir y conseguir los propósitos productores de felicidad, pero asimismo se asume que esto es una hipótesis, ya que no es un hecho comprobado, y que podría no ser cierto para algunas personas en algunas ocasiones.

Estableciéndose, también esta misma racionalidad, a lo que vendría a ser, los sentimientos, los cuales denominaremos convenientes o adecuados, en función de la conveniencia e inconveniencia de los mismos.

Los sentimientos convenientes se definen en la TREC como aquellas emociones que ocurren cuando las preferencias y deseos humanos se bloquean o se frustran, y estas ayudan a las personas a minimizar o eliminar tales bloqueos y frustraciones. Dentro de las emociones negativas convenientes se incluyen dolor, pesar, incomodidad, frustración displacer. Dentro de las emociones positivas convenientes se incluyen amor, felicidad, placer y curiosidad, las cuales tienden a incrementar sin limitaciones las satisfacciones y longevidad humana.

En cambio, los sentimientos inconvenientes se definen como aquellas emociones - tales como sentimientos de depresión, ansiedad, desesperación, insuficiencia e inutilidad- que tienden a hacer a las circunstancias y a las frustraciones peores (de lo que puedan ser), mas que ayudar a vencerlas.

Los sentimientos positivos inconvenientes – tales como grandilocuencia, hostilidad, paranoia- se ven como aquellos que temporalmente tienden a hacer a la gente se sientan bien (y con frecuencia superior a los otros) pero que más pronto o más tarde, los conducen a resultados inadecuados y a mayores frustraciones (tales como riñas, homicidios, guerras y encarcelamientos).

Y es que uno de los supuestos principales en la TREC, es que virtualmente todas las preferencias, anhelos o deseos y ansias humanas son convenientes, incluso cuando no son realizables con facilidad; pero prácticamente todas las ordenes, demandas, insistencias y deberes absolutistas, tanto como las imposiciones sobre uno mismo y sobre los demás que generalmente les acompañan son inconvenientes y potencialmente autosaboteadores.

La TREC define los actos y conductas inconvenientes o autodestructivas como aquellas acciones humanas que interfieren seriamente con la vida y la felicidad. De este modo, los actos que son rígidamente compulsivos, adictivos y estereotipados tienden a estar en contra de los intereses de la mayoría de la gente y de los grupos sociales en los que residen; y los actos de fuerte aislamiento, fobia e indecisión tienden a ser contraproducentes para uno mismo y socialmente dañinos. Las conductas convenientes, por otra parte, tienden a intensificarla supervivencia y la felicidad.

De todo lo expuesto, entonces como primera conclusión, tendríamos que la TREC ve en las creencias irracionales², los sentimientos inconvenientes y las conductas contraproducentes como interactivas y transaccionales, y no “puras o monolíticas” sino confusamente mezclados, casi siempre unos con otros; y esto puede ser particularmente cierto en el pensamiento emoción y conducta perturbada.

Teoría del ABC del pensamiento irracional.

Esta versión del ABC de la TREC, fue inicialmente fue desarrollada por Ellis en 1955, y se puede entender de la siguiente manera: A representa el acontecimiento activador, que sirve de preludio a C, que vendrían a ser las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales de A (conocidas frecuentemente como síntomas neuróticos). Las A que encuentran las personas son generalmente sucesos corrientes o pensamientos propios, sentimientos, o conductas relativas a estos sucesos: pero A también puede consistir en recuerdos o pensamientos inconscientes sobre experiencias pasadas, que cuando molestan a las personas tienden a seguir y responder de una forma ineficaz a estas situaciones activadores (A).

Asimismo, de acuerdo con la teoría de la TREC, la gente tiene innumerables creencias (B)³ - o cogniciones, pensamientos o ideas- acerca de sus acontecimientos activadores (A); y estas B tienden a ejercer influencia importante, directa y fuerte sobre las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales (C) lo que vendría a denominarse perturbaciones “emocionales”; y aunque los activadores parecieran crear las consecuencias emocionales, es más cierto que las B o creencias son los procesos mediadores entre A y C por lo que ellos directamente “crean o causan” la C, por lo cual la TREC afirma que en general las personas presentan sus propias creencias, (expectativas, evaluaciones predisuestas) y es a través de estas que ven y experimentan las situaciones activadores (A), así como también a la luz de sus consecuencias emocionales (C). Por lo que la gente implícitamente nunca experimentan las A sin las B y las C; y en general tampoco experimentan las B, sin las C ni las A.

² Ver pagina 15

³ “B”, viene de la traducción inglesa de la palabra “*Beliefs*”.

Asimismo, aunque no dentro de esta postura terapéutica, BECK (1987), otro teórico de la terapia cognitiva conductual, plantea (a modo del esquema del ABC, pero no distinguido de esta manera), un modelo cognoscitivo de la influencia y predominancia de los pensamientos irracionales en la generación de consecuencias emocionales inadecuadas, siendo reconocido por sus aportes en la investigación y desarrollo de una teoría cognitiva acerca de la depresión, la cual plantea que esta, se basa esencialmente en un modelo de procesamiento de la información, siendo la predisposición cognitiva negativa, pronunciada y prolongada de este proceso, la característica más manifiesta en el desorden característico del pensamiento de los pacientes depresivos, siendo algunos de estas distorsiones: la abstracción selectiva, sobregeneralización, y las autoatribuciones negativas (DANNENBAUM, 1999). Como se evidencia fácilmente, Beck y Ellis, dentro de la postura cognitiva conductual, han alimentado con sus postulados toda la vertiente terapéutica, dentro de esta postura.

Las B de las personas adoptan formas muy diferentes debido a que poseen un gran número de cogniciones, sin embargo la TREC se interesa en las creencias racionales (Cr), que conducen a conductas de autoayuda, y en las creencias irracionales (Ci), que conducen a conductas autodestructivas (ELLIS, 1980, 1987, 1990, WESSLER, 1990). Siendo algunas de ellas:

1. Observaciones, descripciones y percepciones no evaluativas (cogniciones neutrales). Ejemplo. “ Observo que la gente se ríe”.
2. Evaluaciones, inferencias, atribuciones positivas (cogniciones acaloradas). Ejemplo “Ya que prefiero caer bien a la gente y se están riendo, (a) “creo se están riendo conmigo”, (b) “creo que piensan que soy gracioso”, (c) “creo que les gusto”, (c) “veo que les caigo bien”, (d) “me agrada que se ríen conmigo”, o (e) “el caerles bien tiene ventajas

reales, lo cual me gusta”.

3. Evaluaciones inferencias y atribuciones negativas de preferencia (cogniciones acaloradas) Ejemplo “Debido a que prefiero caer bien y no mal a la gente y ya que se están riendo”,(a) “veo que se ríen de mi “, (b) “creo que piensan que soy estúpido”, (c)”creo que les gusto”, (c)”veo que no les caigo bien”, (d) “me desagrada que se ríen de mi”, o (e) “el caerles mal tiene desventajas reales, lo cual detesto”.
4. Evaluaciones, inferencias y atribuciones absolutistas (cogniciones ardientes, creencias irracionales). Ej. “ Debido a que la gente se ríe conmigo y presumiblemente les caigo bien debo actuar competentemente y debo ganar su aprobación, (a) “Soy una persona grande, noble (sobregeneralización), (b) “ Estoy convencido de que siempre se reirán conmigo y por lo tanto soy una gran persona” (certeza absoluta), (c) “Merezco que me sucedan cosas agradables y estupendas”(merecimiento y deificación), o (d) “Merezco ir al cielo y ser beatificado para siempre” (merecimiento y extrema deificación).
5. Evaluaciones, inferencias y atribuciones absolutistas negativas (cogniciones ardientes, creencias irracionales). Ej. “ Debido a que la gente se ríe de mí y presumiblemente les caigo mal debo actuar competentemente y debo ganar su aprobación, (a) “Soy una persona incompetente! (Sobregeneralización) (b) “Estoy convencido de que siempre se reirán de mi y por lo tanto soy una pésima persona“ (certeza absoluta), (c) Merezco que me sucedan solo cosas desagradables y horribles (merecimiento y condena), o (d) “Merezco quemarme en el infierno eternamente” (merecimiento y extrema condena).
6. Derivados comunes de las evaluaciones absolutistas (cogniciones

ardientes y creencias irracionales adicionales) Ej. “Debido a que debo actuar competentemente y debo ganar la aprobación de los demás, y ya que se ríen de mí, esto demuestra que he actuado incompetentemente y/o perdido, su aprobación, (a) ¡ Es espantoso, horrible, terrible! (Atrociencia, catastrofismo) ¡No puedo soportarlo ni resistirlo! (Ansiedad perturbadora, baja tolerancia a la frustración); (c) ¡Soy una persona totalmente incompetente, inferior y despreciable (autoderrotismo, sentimientos de insuficiencia).

Otros derivados cognitivos comunes de las evaluaciones absolutistas negativas (creencias irracionales adicionales). Ejemplos de los errores lógicos y de las inferencias irrealistas: “ Ya que debo actuar competentemente y como se están riendo de mi, demuestra que he actuado de manera incompetente y/o perdido su aprobación, (a) “siempre actuare incompetentemente y la gente me desaprobará” (sobregeneralización); (b) Soy un fracaso absoluto y completamente detestable”(sobregeneralización y pensamiento del todo o nada); (c) Saben que no soy bueno y siempre seré incompetente (falta de consecuencia, deducción precipitada, lectura del pensamiento) (d) “Soy un perdedor y un fracasado” (Etiquetación y sobregeneralización.

Asimismo se plantean una serie de esquemas de pensamiento y creencias irracionales que darían “el sustento”, ya que estos son como un lenguaje entre líneas que las personas manejamos para adaptarnos a nuestro contexto, teniendo como base a estas creencias, algunas de las siguientes distorsiones cognitivas, según BECK, RUSH, SHAW Y EMERY; BURNS (en ELLIS, 1984):

1. Filtraje (Se toma los detalles negativos y se magnifican, mas no así los positivos)

2. Pensamiento polarizado (Las cosas son blancas o negras, no hay termino medio)
3. Sobregeneralización (Se extrae una conclusión de un simple incidente y a partir de ahí se espera que suceda siempre).
4. Interpretación del pensamiento (La persona sabe lo que sienten los demás, adivina el pensamiento de los demás).
5. Visión catastrófica (Se espera el desastre, y es mas que le suceda a ella).
6. Personalización (La persona cree que los demás hacen o dicen cosas como una forma de reacción hacia ella. Asimismo, se compara con los demás)
7. Falacia de justicia (Se vuelve una conocedora de la Justicia, y los demás que no aceptan lo que ella cree, están mal)
8. Culpabilidad (Responsabiliza a los demás de su sufrimiento, o sino ella se culpa de los problemas ajenos).
9. Debería (Los demás deben actuar así y yo también debo ser así, sino sucede como se espera se siente culpable y molesta sí otros transgreden estas normas)
10. Falacia del cambio (Necesita que la gente cambie porque sus esperanzas de felicidad depende de ello)

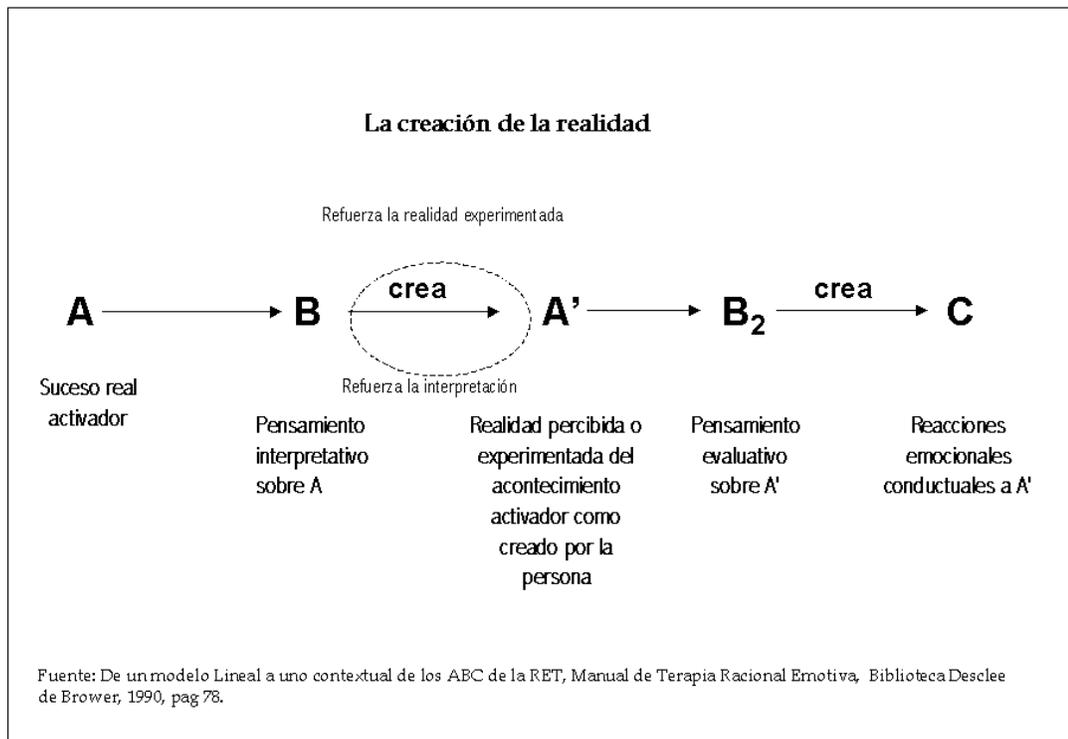
11. Tener razón (Continuamente esta probando lo que sabe, es imposible equivocarse y hará cualquier cosa para tener razón)
12. Recompensa divina (Algún día todo el sacrificio y abnegación sé vera recompensado y se molesta cuando la recompensa no llega).
13. Razonamiento emocional (Asumen que todo aquello que sienten es de por si real e inobjetable, y por lo tanto valido para objetar cualquier sentimiento contrario al suyo).
14. Minimización (Todos aquellos aciertos y logros en comparación con sus errores y fracasos son en demasía incomparables, y determinan su poca valía personal).
15. Personalización (Todo lo malo que pueda suceder le sucede solo a él, por causas indeterminadas o por el destino).
16. Estafa (Ningún reconocimiento social brindado a la persona es aceptado por ella por creer que no es merecido por lo inadecuado de su ser).
17. Perfeccionismo (Tendencia a no permitirse cometer errores, ni fracasos, que evidencian su falibilidad y poca valía).

El ABC Contextual.

El modelo ABC contextual representa una desviación del programa ABC tradicional de la TREC, planteándola de una manera dinámica y tridimensional, pues, esta entendido que en el modelo de ELLIS (1980), existe diversas tipos de B, como las observaciones, percepciones evaluativas, así como de

demandas absolutistas⁴, las que determina inicialmente las consecuencias emocionales, pero además, es en este modelo, en donde se plantea la existencia de un mundo real de objetos y sucesos, así como también un mundo “real “ que existe para nosotros, el cual a veces difiere de aquel otro mundo de objetos y sucesos, al que nos referimos y respondemos. De esta primera afirmación, se desprende inicialmente, que se da una operación automática en las personas, que atiende selectivamente, percibe y representa simbólicamente, infiriendo sucesos, a la vez que va creando una suerte de realidad de acontecimientos activadores para ellos mismos que podrían no ser idénticos, a lo que es la realidad verdadera.

Gráfico No 1.



⁴ Ver pagina 13

Y es que según este modelo, no existe nada en la realidad, que no haya sido evaluado por este proceso de selección, filtrado, interpretación, el cual es ignorado por las personas, y que conlleva a que las personas creen ver lo que realmente representa y existe en el “mundo “.

Esta recreación esta representada en el gráfico No 1, donde A, representa lo acontecimientos del mundo real; B1, representa a las operaciones cognitivas, que crean en la persona una “realidad”; A', vendría ser los acontecimiento o hechos creados por la persona a la luz de la B', las cuales en un proceso dinámico, van interactuando, reforzando la presencia una de la otra; para luego, con la nueva B2, explorar lo percibido, y elabore una conducta o respuesta emocional en C. De este modo la gente no solo crearía las C sino también sus A.

A la luz de lo ya visto, es que siguiendo con el modelo del ABC, también se podría profundizar mas dentro de las cogniciones humanas, explicando, lo que son las tres categorías de cogniciones que se suman a los tipos de “B” mencionadas. Estas vendrían a ser: Posiciones De Vida, Valores Y Hábitos Interpretativos.

En lo que respecta a Posiciones de Vida, estas determinan la extensión y los límites de cómo nosotros experimentamos el mundo, como y de que forma experimentamos en él, estableciéndose como generalizaciones y abstracciones, a menudo no reconocidas o articuladas. Siendo estas: Exigencia versus Afirmación (esta posición o linda con las demandas irracionales, por el lado de las exigencias, y actitudes racionales, por el de la afirmación, con respecto de cómo debería ser el mundo, y evidencia en el caso de las exigencias, una posición egocéntrica e infantil), Yo como Objeto versus Yo como Contexto (esta posición de vida, refleja la forma como se conceptualiza a la persona, como

objeto, y a la vez, pequeñas partes, diferenciadas, que a la postre, le generan a partir de esas partes, una opinión global de su accionar y valía; o como Yo Contexto, en donde el ser humano, es conceptualizado, como un ser global, con diversos matices difíciles de evaluar tan rígidamente, y le permiten establecer una aceptación incondicional de su valía personal); Vivir psicológicamente versus vivir filosóficamente (la primera, alude a la dificultad de poder tomar una posición con respecto a nuestros pensamientos, emociones y actitudes, dejando y creyendo que nuestros estados emocionales y esquemas de pensamiento determina nuestro bienestar, por el otro lado, vivir filosóficamente, se refiere, a la capacidad de las personas de tomar decisiones muy aparte de su estado psicológico, no negándolo, sino tomando conciencia de la posibilidad de lograr manejarlos a libre albedrío); Centrarse en el efecto versus Centrarse en la Causa (posición muy parecida a lo que es Locus de control Interno y Locus de control externo, los cuales se refieren a la posibilidad humana de poder influir y determinar su felicidad de acuerdo al esfuerzo realizado, así como por el azar o sino de la vida).

En lo concerniente a los Valores, estos influirán de acuerdo a las dicotomías en las cuales las personas se ubiquen, pues los valores interactúan con las posiciones de vida, específicamente con la dicotomía Exigencia versus Afirmación, respaldando a través de, en el caso de Exigencia, de los “debería”, de los mandatos, “tengo que”, y en el caso de los valores asociados con la Afirmación permite expresarse en términos de “anhelos”, “deseos”, “preferencias”, etc.

Seguidamente, en lo que respecta a Los hábitos interpretativos, estos tienen que ver con las inferencias y conclusiones recurrentes y habituales que la gente realiza sobre los aspectos no observados de los objetos y situaciones en los que se encuentran, creando su propia visión de la vida, estos pudieran ser

realistas o no; minimizados o magnificados; lógicos o no consecuentes; general o específicos, etc.

Una vez, esclarecido, el tema de Racional e Irracional, es que empezamos a distinguir la parte sustantiva de la investigación: las creencias Irracionales o Racionales.

2.4. Definición de Conceptos.

2.3.1 Definición de Creencias

Según BERNARD, 1996, (citado en FERNÁNDEZ, 1992), las creencias pueden ser vistas como un constructo hipotético muy amplio que cubre tres sub clases de fenómenos cognitivos: 1) los pensamientos actuales de un individuo de los cuales este conscientemente en un momento dado con respecto a la situación vivenciada, 2) los pensamientos acerca de la situación en los cuales el individuo no esta inmediatamente consciente y 3) las creencias más abstractas que el individuo puede tener en general".

DORSCH, (1984), plantea que la creencia es "el firme asentimiento y conformidad con alguna cosa o completo crédito que se presta a un hecho o noticia como seguros o ciertos", asimismo es "admitir una idea que no exige necesariamente demostración ya sea porque no se puede explicar, o por la firme conciencia que profesa el creyente".

Las Creencias consisten en un gran numero de afirmaciones mentales y variables (como "pienso que...") las cuales reflejan el conocimiento y evaluación particular de una persona en relación con alguna cosa (otra persona, un producto, una señal, etc.) (GARRIDO, 1996)

De todas las definiciones mencionadas, operativamente entenderemos que las creencias son todas las cogniciones, sentimientos, pensamientos, inferencias o evaluaciones que tenemos con respecto a algo que nos sucede. Las vamos adquiriendo desde la infancia y en todo el transcurso de nuestras vidas. Muchas se establecen como propias mientras que otras surgen del medio en que el individuo se mueve, y el individuo es quien se apropia de ellas. De todos modos más importante que cuándo o de dónde las adquirimos es la importancia que les consignamos y cómo a través de nuestra experiencia, podemos llegar a hacerlas propias (WOLFE, 2000).

2.3.2 Creencias Racionales e Irracionales.

Las creencias racionales son cogniciones evaluativas propias de cada persona y con un sentido de tipo preferencial (aunque no absoluto), expresándose en la forma de “Me gustaría”, “Quisiera”, “No me gustaría”, “Preferiría”, “Desearía”. Y es que con las creencias irracionales, los sentimientos positivos de placer o satisfacción se experimentan cuando las personas consiguen lo que desean, por el contrario, los sentimientos negativos de displacer e insatisfacción (por ej. tristeza, preocupación, dolor, disgusto) se experimentan cuando no se consigue lo que se desea. Estos sentimientos negativos (cuya fuerza está estrechamente relacionada con la importancia del deseo) son considerados como respuestas apropiadas a los acontecimientos negativos que hayan podido ocurrir, pero no interfieren en la persecución de nuevas metas o propósitos. Entendiéndose, entonces, que las creencias son racionales por dos aspectos: (1) porque son relativas y (2) porque no impiden el logro de objetivos y propósitos básicos. Por el contrario, al permitir la conjunción de un sentimiento apropiado con una conducta funcional adecuada, posibilita el logro de una meta determinada. Nos permiten una evaluación objetiva sobre lo que nos pasa y lo que sentimos. Esto sirve a los propósitos de aceptar, mejorar o modificar una situación determinada.

Las creencias irracionales por el contrario, son aquellas que debido a su irracionalidad nos impiden un análisis objetivo generando consecuencias contraproducentes y autodestructivas. ELLIS (1980, 1987, 1990) Y GRIEGER (1990) ponen de manifiesto que la forma de pensar, de emocionarnos o de comportarnos irracionalmente tiene una base de características biológicas. Por fundamento biológico, se entiende que, una característica o rasgo tiene unos orígenes marcadamente innatos (así como también adquiridos) y que en parte brotan de la fácil y natural predisposición del organismo a comportarse en una forma típica. Esto no implica una base puramente instintiva, sino que como aclara, Ellis, se refiere a que, a consecuencia de su naturaleza genética y/o congénita, una persona desarrolla fácilmente su rasgo y encuentra dificultad en modificarlo o eliminarlo, ELLIS (1987, 1990).

Estableciéndose las diferencias sustanciales con respecto a las creencias racionales e irracionales, en función a la forma como estas se expresan: “Tengo que”, “Debo”, “Debería”, “Estoy obligado a”, etc. Así como en que provocar emociones negativas exacerbadas, que interfieren en la persecución y obtención de metas (por ej. depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo).

Señalándose que las características básicas de la influencia de las Creencias Irracionales radican en la profundidad de las mismas, pues para las personas que las poseen, estas son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza, son como pilares de la razón misma, difícilmente evidenciables, determinando la veracidad o falsedad del conocimiento, les son imprescindibles, guiando a las personas, y por ultimo, le determinan lo que moralmente es correcto, determinan lo que es el amor, la vida, la muerte, la felicidad, etc., es decir vendrían a ser toda una filosofía de vida propiamente dicha (ELLIS, 1987, 1990, GRIEGER, 1990, 1990, REYES, 1998, 1999, CALVETE, 1999,).

La mayor parte de estas creencias irracionales surgen y perpetúan un tipo particular de ansiedad al que denominamos "ansiedad o necesidad perturbadora". A esta "necesidad perturbadora" podemos describirla como un programa escondido en nuestro cerebro que posee tres conceptos básicos:

- ❑ Tengo que actuar bien para ganar la aprobación de los demás;
- ❑ Los demás deben actuar correctamente hacia mí;
- ❑ Las condiciones de mi vida deben ser fáciles para conseguir lo que quiera sin mucho esfuerzo.

Detectando, también creencias irracionales en las siguientes distorsiones cognitivas:

- ❑ Ideas de catastrofismo, toda situación puede ser aun peor;
- ❑ Generalizaciones, lo que me sale mal me va a salir mal siempre;
- ❑ Incapacidad para tolerar determinadas situaciones;
- ❑ Autoevaluación surgida de una escala de valores equivocada o ajena;
- ❑ Ideas de merecimiento y condena;
- ❑ Mandatos como "tengo que...", "debería..."

Un breve análisis de nosotros mismos pone rápidamente de manifiesto la cantidad de ideas similares que todos poseemos. Como decíamos anteriormente, si bien la mayor parte de estas creencias se producen tempranamente y su presencia es constante en la génesis de las patologías, para la TREC no es fundamental, cuándo ni cómo se originaron. Lo importante resulta su presencia y sobre todo, el reforzamiento constante que hacemos de las mismas en el transcurso de la vida (CALVETE, 1999). Sin prácticamente plantearnos su racionalidad, las aceptamos como dogmas convencidos de su utilidad y llegando a convertirlas en el camino principal para la obtención de nuestras metas.

Se debe considerar también dentro de este tema el reciclaje permanente de las Ci⁵, a través de ellas mismas convertidas en mecanismos de generalización, sobregeneralización, certeza absoluta, catastrofismo, merecimiento y condena, y de condena extrema, entre otros.

Ellis (1990), asimismo, discrimino las creencias irracionales en tres grupos a las que denomino ideologías de "necesidad perturbadora" (musturbatory), siendo estas las que siguen:

- Debo actuar bien y merecer la aprobación de mis actuaciones de lo contrario soy considerado un inútil. Siendo las principales sub- ideas que giran alrededor de esta principal:
 - Debo encontrar amor sincero ya aprobación casi siempre por parte de las personas que considero importantes.
 - Debo probarme a mí mismo que soy plenamente competente y capacitado, al menos tener un talento importante.
 - Mi miseria emocional proviene de mis presiones externas de las que tengo poca habilidad para cambiar o controlar, a menos que estas presiones cambien, no puedo hacer que me sienta con ansiedad, deprimido u hostil.
 - Si sobrevienen los hechos que me ponen en peligro real, o que amenacen mi vida, tengo que preocuparme excepcionalmente por ellos y perturbarme por ellos.
 - El pasado de mi vida influencio intensamente y permanece importante aún porque si antes me afecto, ahora determina mis sentimientos y mi conducta y no puedo librarme de eso.

⁵ Con esta abreviatura nos referimos a las creencias irracionales, y con Cr a las Creencias racionales.

- Debo tener un alto grado de orden y certeza en el mundo que me rodea para ser capaz de sentirme cómodo y actuar adecuadamente.
 - Necesito desesperadamente de los demás para confiar en ellos ya que soy débil, necesito también tener un poder sobrenatural en quien confiar en tiempos de crisis.
 - Debo comprender la naturaleza o secretos del mundo para poder vivir feliz en él.
 - Pudo otorgarme una valoración global como ser humano, si solamente lo que hago lo hago bien, si realizo acciones que valgan la pena y si tengo personas que me acepten.
 - Si estoy deprimido, ansioso, avergonzado o enfadado, estoy actuando mal. No debo hacer esto y si lo hago me convierto en una persona débil e inútil.
 - Las creencias mantenidas por la autoridad y por la sociedad deben ser correctas y no tengo derecho a cuestionarlas: si lo hago las personas tienen derecho a condenarme y a castigarme y no soportar su desaprobación.
- Otros deben tratarme considerablemente y con amabilidad precisamente de la forma que quiero que me traten; si no o hacen la sociedad y el universo deberían condenarlos, censurarlos y castigarlos por falta de consideración.
 - Los demás deben tratar a cada uno de manera amable y justa, si actúan con rudeza o con falta de ética se convierten en personas inútiles, merecen una dura condena y castigo y el mundo vera que ellos reciban esta clase de retribución.
 - Si los demás se comportan inapropiadamente se convierten idiotas totales y se deben sentir avergonzados de sí mismos.
 - Si las personas tienen la habilidad de actuar bien pero en realidad eligen eludir las responsabilidades que deberían aceptar, se

convierten en inútiles y deberían avergonzarse de sí mismos. Las personas deben alcanzar todo su potencial para llevar una vida feliz y que valga la pena, de otra forma no tiene valor como seres humanos.

- Las condiciones en las que vivo deben estar bien dispuestas para que consiga prácticamente todo lo que quiero, cómoda, rápida y fácilmente y no me ocurra casi nada de lo que no quiero.
 - Las cosas deben ir de la forma que me gustaría que fueran, porque necesito lo que quiero: y la vida es horrible cuando no consigo lo que quiero.
 - Cuando existen en mi mundo peligros +debo preocuparme por ellos para sí controlarlos y cambiarlos.
 - Encuentro más fácil evitar enfrentarme a las dificultades de la vida y las responsabilidades que comprometen. Necesito un bienestar inmediato y no puedo pasar por un dolor presente para alcanzar otro futuro.
 - Las personas deben actuar mejor de lo que normalmente lo hacen, si no se comportan bien considero que es horrible y no puedo soportarlas.
 - Como existen desventajas en mi vida, por las influencias de mi entorno o de mi pasado, yo no puedo hacer nada por cambiarlas y debo continuar sufriendo a causa de esa desventaja. Por lo tanto no vale la pena vivir.
 - Las dificultades que encuentro en mi vida las encuentro demasiado difíciles como para hacer algo, es mejor que no existan dificultades porque hacen mi vida muy dura.
 - Tiene que prevalecer los valores de la equidad y justicia, si no lo puedo soportar y la vida me resulta demasiado insoportable para seguir viviéndola.

- Debo encontrar soluciones caso correctas y perfectas a los problemas míos y de los demás, y si no los encuentro sobreviene la catástrofe.
- Las personas y los acontecimientos externos producen prácticamente mi infelicidad y tengo que permanece víctima de ansiedad, depresión y hostilidad, a no sé que estas condiciones y las personas cambien y me permitan detener mis pensamientos perturbados.
- Considero que es muy feo pensar en la posibilidad de morir y no tener ya mas una existencia.
- Mi vida tiene que tener un sentido una finalidad insólita o especial, si no puedo crear esa finalidad el mundo debería otorgármela.
- No puedo soportar la incomodidad de sentirme angustiado, deprimido, culpable, avergonzado o perturbado emocionalmente; si realmente me volviera loco no podría soportarlo y tendría que suicidarme.
- Cuando las cosas me han ido mal y no existe ninguna garantía de que cambie y que nadie se haga cargo de mi vida y haga las cosas mejor para mí, sencillamente no puedo soportar la idea de seguir viviendo y debo pensar seriamente en suicidarme.

En resumen, las creencias racionales son el fundamento de los comportamientos funcionales y sanos, mientras que las creencias irracionales están en la base de las conductas disfuncionales, de aislamiento, depresión, demora, alcoholismo, abuso de sustancias y otras.

Para efectos de la investigación, se han agrupado y tomado en cuenta diez creencias irracionales, que Ellis, considero en la elaboración del instrumento aplicado, lo cual no significa que no exista una mayor diversidad de creencias, sino que solo se han agrupado las creencias, en estas diez categorías generales, útiles para esta investigación, y que son las que se han evaluado, siendo estas como siguen:

- 1.- Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos.
- 2.- Debo ser indefectiblemente competente, y casi perfecto en todo lo que emprendo.
- 3.- Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas.
- 4.- Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran.
- 5.- Los acontecimientos humanos son las causas de la mayoría de la desgracia de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones.
- 6.- Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- 7.- Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
- 8.- Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo.
- 9.- El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente.
- 10.- La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Algo muy importante a mencionar es que lo racional, no excluye o no anula las emociones displacenteras, nos permite adaptarnos, sin embargo, es lo irracional lo que permite la permanencia y exacerba la perturbación emocional. Después de brindar un panorama amplio de las creencias racionales e irracionales es que ahora presentamos el marco teórico concerniente a la otra variable de estudio: la ansiedad

2.3.3. Ansiedad.

2.3.3.2. Definiciones de la Ansiedad.

La ansiedad por ser un fenómeno muy complejo y subjetivo, ha tomado diferentes acepciones en sus diferentes contextos, y por los diversos autores, los cuales cada uno de acuerdo a su postura teórica han planteado, teniendo que se concibe a la ansiedad como:

Una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo cambios fisiológicos y conductuales (SPIELBERGER, 1980).

Un estado de malestar psicofísico caracterizado por la sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad y desasosiego ante la vivencia de una amenaza inminente y de causa indefinida (ROCHA, 1999).

La reacción autónoma de un organismo tras la presentación de un estímulo nocivo. Una propiedad importante de la ansiedad es su naturaleza anticipatoria. Esto quiere decir que la respuesta de ansiedad posee la capacidad de anticipar o señalar un peligro o amenaza para el propio individuo; Esto confiere a la ansiedad un valor funcional importante, ya que posee una utilidad biológica - adaptativa. Esta utilidad, no obstante, se convierte en desadaptativa cuando, se anticipa un peligro irreal. En dichos términos, la ansiedad no siempre varía en proporción directa al peligro real (objetivo) de la situación, sino que puede ocurrir de forma irracional,

produciéndose ante situaciones de escaso peligro objetivo o bien que carecen de peligro real. Como puede deducirse a partir de lo que hemos expuesto, la ansiedad puede ser entendida bien como una respuesta normal y necesaria o bien como una respuesta desadaptativa (ansiedad patológica) (WOLPE, 1979, citado en PALMERO, 1999))

Una respuesta emocional o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada tanto por estímulos externos situacionales como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos

por el individuo como peligrosos y amenazantes. El tipo de estímulos (internos y externos), capaces de evocar la respuesta de ansiedad estará, en gran parte, determinada por las características del sujeto, existiendo notables diferencias individuales en cuanto a la propensión de manifestar reacciones de ansiedad ante las diversas situaciones (TOBAL, 1990, citado por IZURRIAGA, 1999).

2.6.3.2 Componentes de la ansiedad.

LANG (1968) Y LEWIS, (1980), en EDELMANN (1994), proponen que todas las emociones en general, y la ansiedad en particular, envuelven respuestas en tres grandes sistemas conductuales, constituidos por componentes independientes. (1) motor conductual; (2) expresivo lingüístico y (3) estado fisiológico.

El primer componente, corresponde a los componentes observables de la conducta implica variables como la expresión facial o posturas corporales (ej. temblores) fundamentalmente hacen referencia a las respuestas instrumentales de escape (huida y evitación).

El segundo componente, expresivo lingüístico (originalmente denominado sistema cognitivo – verbal) (EDELMANN, 1994) es usado para referirse a los eventos cognitivos y a los reportes verbales de estos. LEWIS (1980) (en MERINO, 2000), lo entiende como el componente de la ansiedad relacionado con la propia experiencia interna, incluye un amplio espectro de variables relacionadas con la percepción y evolución subjetiva de los estímulos y estados asociados con la ansiedad. Así por ejemplo, a esta dimensión pertenecen las experiencias de miedo, pánico, alarma inquietud, preocupación aprensión, obsesiones, pensamientos intrusos etc. La persona con ansiedad experimenta subjetivamente un estado emocional desagradable, cuantitativamente diferente de la ira y tristeza, semejante a la experiencia conocida comúnmente como miedo.

El tercer componente, eminentemente fisiológico, sugiere todas aquellas respuestas del componente biológico que usualmente suceden ante la experiencia de ansiedad, tales incremento de la actividad del sistema nervioso autónomo que puede reflejarse en cambios externos (sudoración, dilatación, pupilar, incremento de la tensión muscular, palidez facial etc.). Como internos (aceleración cardíaca, descenso de la salivación, aceleración respiratoria etc.).

Algunos pertenecen a funciones corporales que pueden ser controladas voluntariamente (agitación, defecación, respiración etc.) y otras involuntarias o parcialmente voluntarias (palpitación vómitos, temblor etc.) la experiencia subjetiva de estos cambios orgánicos suele ser percibida de forma molesta y desagradable: pudiendo contribuir de esta manera a conformar el estado subjetivo de ansiedad.

2.6.3.3 Concepciones teóricas acerca de la Ansiedad

Concepción conductista

Los teóricos conductistas postulan que la ansiedad está condicionada por el miedo a estímulos ambientales específicos. La formulación de Watson, 1952 (en KRAMER, 1998), respecto al condicionamiento clásico, identifica la ansiedad como respuestas condicionadas (RC) provocados por estímulos condicionados (EC) que en el pasado estuvieron temporalmente asociados con hechos o estímulos traumáticos incondicionados (E).

Así como la ansiedad es una respuesta aprendida se ajusta a los mismos principios del aprendizaje, como señala anteriormente, para que el aprendizaje tenga lugar tenemos que descubrir alguna manera de provocar la respuesta.

Las fuerzas motivadoras son denominadas impulsos. Los impulsos primarios son los instintos biológicos, es decir el hambre, la sed, el deseo sexual y evitar el dolor. Los impulsos secundarios son adquiridos a través del aprendizaje y su evolución es regulada por un sistema de gratificación y castigo, proceso denominado refuerzo. La ansiedad es considerada como un impulso secundario poderoso.

Lange – Jame (EDELMANN, 1994), plantean que toda emoción, evoca y estimula una actividad autonómica (aumento de tasa cardiaca, aumento de la glucosa en la sangre, etc.) y cambios en el tono muscular (locomoción, facial, expresión, etc.). La noción más importante de esta teoría es que la experiencia subjetiva, los sentimientos y las emociones son resultados directos de esos cambios, no así los procesos cognitivos, pues es la respuesta comportamental la que precede a estos.

La teoría del comportamiento acentúa los procesos implicados en reacciones de la ansiedad. Sostienen que las personas que sufren niveles altos de la ansiedad han aprendido a comportarse de una manera ansiosa con el condicionamiento operante por el cual han sido condicionaba o modelados.

Concepción cognitiva

Lazarus (1972) (en MERINO, 2000), ha definido la ansiedad como “una emoción basada en la valoración del temor, una valoración que vincula elementos simbólicos anticipatorios o inciertos”. Estos son precisamente los mecanismos cognitivos que median entre estímulo estresante y la respuesta emocional, los que permiten distinguir la ansiedad de otras emociones de temor afines. La estimación, valoración del temor estará supeditada a dos clases de variedades: Situacionales y disposicionales.

Dentro de la teoría cognoscitiva, existe el postulado de que la ansiedad resulta de esfuerzos disfuncionales, por encontrarle un sentido al mundo. Siendo los pensamientos irracionales (BECK, 1999) y las creencias irracionales (ELLIS, 1980) para algunos los generadores y determinantes de la ansiedad, como la preocupación excesiva, un perfeccionismo personal, demandas persistentes y los pensamientos catastróficos, el anticipo profético de altos niveles de la ansiedad persistente.

Asimismo, EPSTEIN (1972) (en MERINO, 2000) refiere que existen tres condiciones básicas para la aparición de manifestaciones de ansiedad son: La hiperestimulación primaria, incongruencia cognitiva y respuesta desajustada.

Concepción Psicoanalítica

La postura psicoanalítica, a través de Freud, uno de los fundadores de esta teoría, ha planteado que la ansiedad, vendría ser un estado de sentimientos singularmente desagradables, acompañados de ciertos fenómenos específicos de efecto o descarga y por consiguiente de la percepción. En donde la ansiedad es una señal de advertencia que cumple la función importante de preparar a la persona para un enfrentamiento apropiado o una conducta de evitación.

Según el sistema estructural de Freud, se dice que la ansiedad es la respuesta del ego a una estimulación que es capaz de controlar. Existen otras dos formas en que puede agobiar el ego: mediante una excesiva estimulación venida de los instintos y mediante una excesiva presión venida del super ego.

Entonces, se postula que la ansiedad, es el resultado de conflictos internos reprimidos. Estos conflictos tuvieron que ser reprimidos porque el conocimiento de ellos amenazaba también a la persona. En teoría psicoanalítica, la ansiedad se ha postulado para ser una causa subyacente de todos los desórdenes mentales.

Freud distinguió tres diversos tipos de ansiedad.

1. La ansiedad objetiva es la ansiedad que fuente está en el mundo_exterior tal como alguien que esta presente en una situación objetivamente amenazante para su vida
2. La ansiedad moral es la ansiedad que fuente viene del super-ego, que sería como un componente dinámico de su personalidad, que estipula la

censura, como medio defensivo, y por el cual la persona debe preocuparse de no ser castigado por hacer o pensar algo que viola un estándar validado de su comportamiento.

3. La ansiedad neurótica, es la ansiedad que resulta de un sentido de ser abrumado por un impulso incontrolable de engarzarse con algún pensamiento o comportamiento que podría generar daños o ser socialmente inaceptable.

La ansiedad neurótica, por lo tanto, es el resultado de preocupaciones inconscientes por las consecuencias de expresar que posee impulsos o instintos. La represión es el mecanismo de la defensa que se dice para guardar de este conocimiento a estos impulsos instintivos y para reducir el despertar indeseado (ansiedad) asociados a ellos.

Concepción de la teoría Ansiedad Rasgo - Estado.

Esta concepción teórica, tiene en Catell, 1963 (citado en MOSCOSO, 1999) a uno de los primeros que la distingue en dos dimensiones, Ansiedad Rasgo y Estado, distinguiendo también los conceptos de amenaza y estrés.

Siendo luego SPIELBERG (1975), que siguiendo la línea teórica de esta forma de conceptualizar la ansiedad, sugiere que la combinación del rasgo de personas (disposición biológica) y su estado (sensaciones en el momento) determinaría el grado de señal de socorro que la persona experimenta, y a la vez que elabora el instrumento utilizado en esta investigación State Trait Anxiety Test (IDARE, siglas de la traducción del inglés). Que entiende que la ansiedad, aparece en situaciones en que el sujeto interpreta como amenazante la situación, y es cuando se produce un estado de angustia. A través de los mecanismos de retroacción sensoriales y cognitivos, esta situación se vivencia

como desagradable, siendo la intensidad de la reacción, proporcional a la cantidad de temor que la situación crea al sujeto.

La duración de tal reacción de ansiedad dependerá de la persistencia del sujeto e interpretar tal situación como amenazante, encontrando que los sujetos con alta tendencia a la ansiedad como rasgo percibirán las mismas situaciones como más amenazantes que los que tienen bajo nivel de ansiedad.

Quedando, conceptualizada dentro de esta concepción, que la ansiedad, también es una disposición latente hasta que va a ser activada por algunas situaciones que sirven de estímulos. Por otro lado, en cuanto rasgo, la ansiedad interviene moderando la probabilidad o intensidad de desencadenamiento del proceso, esto se debe a que como rasgo de ansiedad actuaría como filtro mediador en la propia percepción o valoración de amenaza.

De este modo, el rasgo elevado de la ansiedad, en presencia de demandas estresantes del medio potenciaría los siguientes sesgos cognitivos: una atención desproporcionada a las señales de peligro en comparación neutra: una interpretación distorsionada de la estimulación ambigua como amenazante: y una memoria exagerada de las representaciones aversivas. La ansiedad guiaría los procesos cognitivos para maximizar la eficacia en los procesos cognitivos: amplificaría la importancia de la valencia aversiva de los estímulos, haciendo que los procesos cognitivos fueran asignados a ellos con prioridad (GONZÁLEZ, 1999).

Concepción de la ansiedad desde la Terapia Racional Emotiva Conductual.

Si atendemos a la Terapia Racional Emotiva Conductual, encontraremos que ELLIS (1990), plantea dentro de su teoría del ABC, una nueva visión de los que

es la ansiedad, que permita entender el sistema que plantea y tenga la finalidad de diagnosticar los esquemas erróneos que los pacientes presenten:

Las formas fundamentales, que discriminó son: la ansiedad perturbadora y ansiedad del Yo. Siendo la ansiedad perturbadora, la tensión emocional que tiene lugar cuando las personas sienten (1) que su comodidad (o vida) esta amenazada, (2) que deben o tienen que conseguir lo que quieren (y no deben o no tiene que obtener lo que no quieren), (3) que es horroroso o catastrófico (mas que simplemente incomodo y desventajoso) cuando no consiguen lo que supuestamente deben. Por otro lado, la ansiedad del Yo, es aquella tensión emocional que tiene lugar cuando la gente siente (1) que su yo (o valía personal) están amenazadas, (2) que deben o tienen que hacer bien las cosas y/o deben ser aprobados por los demás, y (3) que es horroroso o catastrófico cuando no bien las cosas y/o no son aprobados por los demás como supuestamente deberían o tendrían que serlo.

La ansiedad del Yo es un sentimiento dramático e intenso que normalmente parece arrollador y se acompaña de sentimientos de grave depresión, vergüenza, culpa e incapacidad, que a diferencia de la ansiedad perturbadora, que es la menos dramática, pero quizás, la más común, tendiendo a darse en ciertas situaciones “perturbadoras” o “peligrosas”, y consecuentemente a darse en fobias a situaciones específicas.

Y debido a que es menos dramática que la ansiedad del Yo, esta ansiedad no es fácilmente reconocible, y por el contrario, es mal etiquetada como ansiedad flotante (ELLIS, 1990), y no entendida como lo que es: la ansiedad de sentir ansiedad, pues esta ansiedad tiende a generalizarse ante cualquier tipo de ansiedad, elaborándose inicialmente, como un síntoma primario (ansiedad ante una situación específica) y/o luego como síntoma secundario (sentirse ansioso por los sentimientos de ansiedad experimentados).

2.4 Estudiantes Universitarios Características de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Ingeniería.

Entre las características más saltantes de los estudiantes que conforman el universo y población de esta investigación, se ha encontrado en dos investigaciones anteriores realizadas en la Facultad de Ingeniería Eléctrica y Electrónica y Mecánica⁶, la evidencia de que los estudiantes evaluados vendrían a ser personas bastante activas, dominantes, tendiendo a hacer prevalecer sus juicios, así también, presentar conductas poco cooperativas, poco cordiales, poco empáticas, poco altruistas, poco amigables y generosas.

Pero con una tendencia alta a mostrarse bastante reflexivos, escrupulosos, ordenados, detallistas, radicando su mayor dificultad en lo que concierne al manejo emocional - afectivo, pues muchos de estos estudiantes se perciben y muestran como ansiosos, vulnerables, emotivos, impacientes o irritables, así como una tendencia a mostrar poco interés por las cosas y experiencias nuevas y refractaria al contacto con culturas y costumbres distintas.

Asimismo, al evaluarse su Autoconcepto⁷, se encuentra rangos por debajo de la norma, en lo que concierne al manejo y percepción emocional y social, teniendo mejores resultados en lo que respecta al autoconcepto académico, familiar.

⁶ En la cual se aplicó el BIG FIVE que es una prueba de personalidad, que evalúa 05 grandes factores de la personalidad: Energía, Tesón, Afabilidad, Control Emocional y Apertura Mental, el cual a su vez esta cada dimensión, se encuentra distribuido en 02 subdimensiones, lo que hace 10 subdimensiones agrupados en los factores mencionados (Sánchez, 1998).

⁷ Asimismo, se aplicó una versión adaptada del AFA de Coopersmith, que evalúa Autoconcepto, es decir, la percepción que tiene el individuo de sí mismo, la cual se basa directamente en sus experiencias, en relación con los demás y en las atribuciones que el mismo realiza de su propia conducta. Esta escala Autoconcepto Forma A, evalúa el Autoconcepto, en cuatro aspectos, Emocional, Social, Académico y Familiar, la versión original fue elaborada para evaluar adolescentes, pero se modificó semánticamente para evaluar a los estudiantes universitarios UNI (Sánchez, 1998).

En lo que concierne a otros aspectos de su vida, observamos que muchos de los alumnos, no tiene adecuadas relaciones afectivas o de comunicación con sus padres, esto podría estar perjudicando el desempeño académico de los alumnos, debido a la ausencia de soporte emocional y social, que el alumno, experimenta.

Aunado a la dificultad que presentan para establecer contactos con personas coetáneas, existe, además, una frecuencia alta de la expresión psicomatica de sus dificultades, a través de dolores de cabeza, enfermedades gástricas, sudoraciones, náuseas, tics, conductas ansiosas, etc. , así como una inseguridad, una alta tensión emocional y diversos indicadores de ansiedad, Inactividad, Pasividad, Alta introversión, una excesiva preocupación y Control intelectual por su desempeño personal, así como una Impulsividad y Agresividad Reprimida (SÁNCHEZ y colaboradores 1999, 1997).

2.5 Definiciones operacionales.

a) Creencias Racionales e Irracionales, son los pensamientos, esquemas mentales, ideas de carácter lógico con respecto a eventos o situaciones que producen emociones y condiciones adecuadas y las Creencias Irracionales, los pensamientos, esquemas mentales, ideas de carácter ilógico con respecto a eventos o situaciones que producen emociones y condiciones inadecuadas. Estos esquemas determinan nuestros errores más superficiales, y profundos, nuestras inferencias y evaluaciones, y favorecen la presencia de perturbación emocional, y vendrían a ser los procesos mediadores entre un acontecimiento y una consecuencia emocional por lo que ellos directamente “crean o causan” las consecuencias emocionales.

b) Ansiedad, es una emoción con una función adaptativa, que contribuye a la activación del sistema defensivo ante señales de eventos aversivos , a fin de evitarlos o reducir su impacto sobre el individuo, en donde los procesos cognitivos intervienen mediando su intensidad.

c) Ansiedad Estado (A/E), es conceptualizada como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como una hiperactividad del sistema nervioso autonómico. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad.

d) Ansiedad Rasgo (A/R), es una estable propensión ansiosa por la que difieren las personas en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente su Ansiedad Estado (SPIELBERG, 1975, 1985)

2.6 SISTEMA DE HIPOTESIS.

H1: Existe correlación entre las creencias irracionales y la presencia de la ansiedad.

H2: Existen esquemas de pensamiento Irracionales predominantes en función de los diferentes niveles de ansiedad, que originan.

H3: Existe una correlación significativa entre algunas creencias irracionales y niveles de ansiedad alta.

H4: Existe una distribución normal en las muestras de acuerdo a las diferentes variables evaluadas: los diez tipos de creencias irracionales y la Ansiedad en sus dos modalidades, Estado y Rasgo

- H5: Existe una agrupación de creencias irracionales interactuantes entre sí que determinen un perfil entre los evaluados.
- H6: Existe un agrupamiento factorial de las creencias evaluadas.
- H7: Existen diferencias significativas al comparar los diferentes niveles de ansiedad Estado y Rasgo, para los diez tipos de creencias.
- H8: La variable sexo esta influyendo, en las correlaciones obtenidas entre las variables Creencias Irracionales y ansiedad.
- H9: La variable facultad esta influyendo, en las correlaciones obtenidas entre las variables Creencias Irracionales y ansiedad.
- H10: La variable edad esta influyendo, en las correlaciones obtenidas entre las variables Creencias Irracionales y ansiedad.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 Tipo de la Investigación.

Para los fines, propósitos y naturaleza de este proyecto se ha establecido que la investigación es de tipo Básica, este tipo nos conlleva a la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación, cuyo propósito o fin es enriquecer el conocimiento científico, bajo la modalidad de describir, explicar y predecir la realidad (ALARCÓN, 1986, HERNÁNDEZ, 1999, SÁNCHEZ, 1984).

3.2 Diseño de la Investigación

En cuanto al diseño de investigación a utilizarse, que es, lo que vendría a ser la estructura u organización esquematizada que debe adoptarse para una investigación, se vio que el modelo más útil es el modelo Descriptivo

Correlacional (HERNÁNDEZ, 1999), el cual nos permitirá determinar el grado de relación entre dos variables de una misma muestra, y saber como se puede comportar una variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas luego de contrastar las evaluaciones psicológicas realizadas a los estudiantes de la UNI. El uso del tipo, así como del diseño de investigación, se basa en la importancia de buscar maximizar la validez y confiabilidad de la información y reducir los errores en los resultados (SÁNCHEZ, 1984, HERNÁNDEZ, 1999).

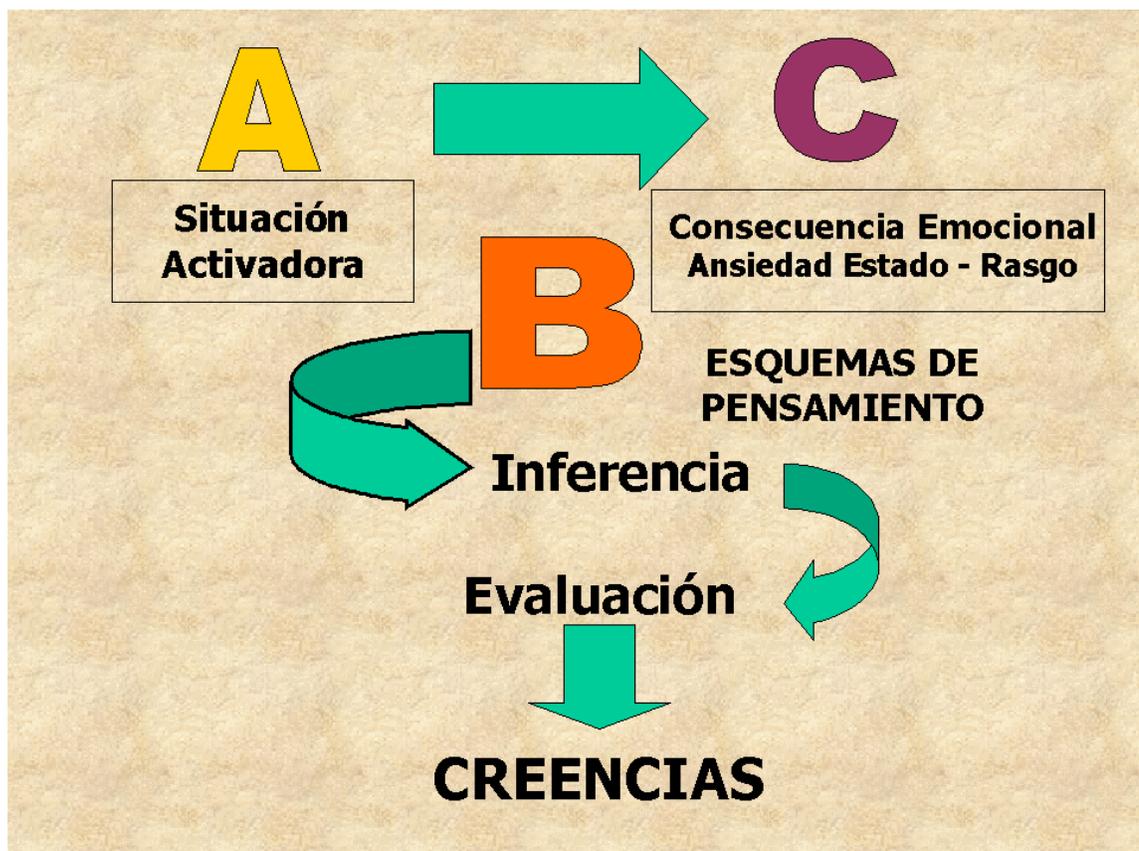
3.3. Variables de Estudio.

Las variables que son objeto del estudio corresponden a

- Los esquemas de pensamiento, denominados Creencias Irracionales, en sus 10 diferentes variantes, las que se expresan a través de las puntuaciones alcanzadas en el Inventario de Creencias Irracionales de NAVAS, el cual establece 10 variantes de las creencias.
 - 1.- Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos.
 - 2.- Debo ser indefectiblemente competente, y casi perfecto en todo lo que emprendo.
 - 3.- Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas.
 - 4.- Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran.
 - 5.- Los acontecimientos humanos son las causas de la mayoría de la desgracia de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones.
 - 6.- Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida,

incierta o potencialmente peligrosa.

- 7.- Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
- 8.- Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo.
- 9.- El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente.
- 10.- La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.



- La Ansiedad, en sus componente Estado y Rasgo, evaluadas a través del Inventario de Ansiedad Estado y Rago de Spielberg.

Las variables que son tomadas para el análisis bivariado, y confrontar las correlaciones encontradas son:

- La Edad de los ingresantes.
- La Facultad de Procedencia de los ingresantes.
- El Sexo de los ingresantes.

3.4 Universo y muestra de Investigación.

El universo de esta investigación esta conformada por 688 estudiantes ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, del ciclo 2000 I, primer ciclo de estudios, de los cuales solo 652 estudiantes, fueron tomados en cuenta para el análisis estadístico, en función de que estos presentaron todas los datos necesarios para esta investigación, los sujetos que conformaron la muestra fueron seleccionados a través de un muestreo del tipo no probabilístico intencional, dado que solo se tomaron en cuenta para el trabajo estadístico, solo aquellos alumnos que han cumplido con tener todas la pruebas psicológicas completas.

La distribución de los estudiantes según la facultad de ingreso, las edades y el sexo de los mismos es como sigue:

Cuadro No 1
Composición de la Población estudiada por facultad de Ingreso

Facultad	Frecuencia	Porcentajes
F. Arquitectura y Urbanismo	42	6.4
F. Ciencias	54	8.3
F. Ingeniería Civil	148	22.7
F. Ingeniería Eléctrica y Electrónica	87	13.3
F. Ingeniería Geológica, Minera y Metalúrgica	68	10.4
F. Ingeniería Industrial y de Sistemas.	86	13.2
F. Ingeniería Mecánica	116	17.8
F. Ingeniería Química Textil	51	7.8
Totales	652	100%

En lo que concierne a la composición de la muestra con respecto a la facultad de ingreso, podemos observar que las facultades con mayores frecuencias de estudiantes son: Ingeniería Civil, con un 22.7% (N=148), y Ingeniería Mecánica, con un 17.8% (N=116), y las facultades con menores cantidades de estudiantes en la investigación son: Facultad de Arquitectura y Urbanismo, con un 6.4% (N=42), y la Facultad de Ingeniería Química, con un 7.8% (N=51) (ver cuadro No 1).

Cuadro No 2
Composición de la Población estudiada por Edades

Edades (en años)	Frecuencias	Porcentajes
15	7	1.1
16	35	5.4
17	142	21.8
18	194	29.8
19	107	16.4
20	66	10.1
21	38	5.8
22	28	4.3
23	14	2.1
24	4	6.
25	7	1.1
26	6	9.
29	2	3.
30	1	2
31	1	2
Totales	652	100

En lo que concierne a la composición de la muestra con respecto a las edad de los estudiantes, podemos observar que el rango de edad con una mayor frecuencia son las ubicadas entre los 17 y 18 años, con un 21.8% (N=142) y 29.8% (N=194) respectivamente, siendo las edades con mas bajas frecuencias, las edades comprendidas entre 29 a 31 años, con un 3%, 2%, y un 2% de la muestra total (ver cuadro No 2).

Cuadro No 3

Composición de la Población estudiada por Sexo

Sexo	Frecuencias	porcentajes
Varones	588	90.2
Mujeres	64	9.8
Totales	652	100

En lo que concierne a la composición de la muestra con respecto al sexo de los estudiantes, podemos observar, que el 90.2% (N=588) son varones, y el 9.8% (N=64) son mujeres (ver cuadro No 3).

Como se puede ver las distribuciones porcentuales no son homogéneas, esto debido a la cantidad de vacantes que la Universidad estipula para cada facultad, no son las mismas, asimismo, se tomo para esta investigación solo ocho facultades de las diez que son (resta las Facultades de Ingeniería Petrolera, y de Ingeniería Económica), esto debido, a que la cantidad evaluada de estas facultades era muy poca y muchos de los estudiantes evaluados, serian eliminados, dado que no tenían las evaluaciones completas.

3.5 Técnicas e instrumentos.

3.5.1 Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis.

Reseña: El inventario, es un registro de opiniones que se basa en la recopilación de las diez creencias irracionales (propuestas por A. Ellis, pero no excluyentes a otras), que según el autor, generan y mantiene la perturbación emocional. Fue creado por Albert Ellis en 1980, y siendo, su procedencia norteamericana, inicialmente fue redactada en ingles, pero en 1998, fue traducida al castellano por Navas.

Aplicación: Su aplicación, puede ser individual y colectiva, ya sea en adolescentes o adultos, teniendo como tiempo variable para desarrollarlo entre 20 y 30 minutos.

Esta constituido por 100 ítems, que evalúan las diez categorías. La calificación se realiza a través de puntajes directos e indirectos, cuyos valores varían de 0 a 1 punto por cada ítem, asimismo se establece la presencia de la creencia irracional, si es que en la escala asignada presenta u puntaje mayor a 08 puntos de 10. En investigaciones revisadas, no se han encontrado datos acerca de la validez o confiabilidad del instrumento, pero la amplia aceptación y el uso en la practica clínica y en la investigación le otorga al instrumento validez de contenido.

Confiabilidad: La confiabilidad de este instrumento ha sido estudiada por PACHECO (1998), a través del coeficiente de consistencia interna obteniendo un valor de 0.78; Este resultado se asemeja al obtenido en el presente estudio al realizar el análisis de la confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach (FERRAN, 1996), donde obtenemos un coeficiente de 0.74, Este resultado nos permite concluir que la prueba es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes.

3.5.2. Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo IDARE

Reseña: Aun cuando el Inventario de ansiedad Estado y rasgo fue construido por Spielberg, Gorsuch y Lushene en 1970⁸, con el propósito de ofrecer una escala relativamente breve⁹ y confiable para medir Ansiedad Rasgo y Estado, esta en la actualidad ha servido para los propósitos de la practica clínica, así como de investigación (VELÁSQUEZ, 2000, QUINTANA, 1999, MOSCOSO, 1988, PACHECO, 1988)

Siendo la teoría de señal de peligro de Freud, y los conceptos de Catell acerca de la ansiedad, los que han ofrecido a SPIELBERG (1975, 1985), un marco de referencia conceptual en el cual se ha basado el proceso de construcción del IDARE, siendo su validez y construcción luego validados por numerosos estudios de investigación (como poblaciones escolares, universitarias, pacientes neuropsiquiátricos sujetos normales, etc.). Incluso, Inga, 1999 (citado en VELÁSQUEZ, 2000) ha realizado trabajos de investigación correlacionando el IDARE con autoestima, esto, en el ámbito universitario.

Confiabilidad: Asimismo, con respecto a la confiabilidad del instrumento, Arias, 1990 (citado en VELÁSQUEZ 1999 y QUINTANA 2000), refiere haber obtenido una confiabilidad con el alfa

⁸ Por Consulting Psychologist Press, de Palo Alto, California, fue traducido al castellano por TEA - Madrid, en 1970, y luego revisado en 1982, con las modificaciones siguientes, como la valoración de las respuestas ya no de 01 a 04, sino de 0 a 03, así como un análisis semántico de las formulaciones del inventario.

⁹ Su aplicación es individual y colectiva, para adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario. El tiempo variable entre 15 y 20 minutos.

de Crombach” de 0.87 para Ansiedad Rasgo, y una validación con la “r” de Pearson de - 0.46 con la escala de Felicidad del Inventario de Relaciones entre Familia y Trabajo, en una muestra de 80 sujetos de Lima metropolitana, de ambos sexos, con instrucción superior, postulantes a diversos empleos. Asimismo, VELÁSQUEZ, 2000, establece en estudiantes universitarios de las ciudades de Lima y Trujillo, una consistencia interna del IDARE (estado y rasgo) a través del coeficiente de alfa de Cronbach, de la siguiente manera Estado (0.60) y Rasgo (0.50).

3.6. Procedimiento de recolección de Datos.

Para cumplir con este trabajo se realizaron los siguientes pasos:

Primera fase de Evaluación.

Se realizaron las evaluaciones grupales con los instrumentos descritos, disponiéndose una cantidad de 30 a 45 minutos.

Segunda fase de Corrección.

Una vez obtenidos los resultados de la primera fase se desarrollo la corrección de las pruebas aplicadas, así como el vaciado de las pruebas, en una base de datos, que permitió realizar, el análisis estadístico, usándose para este caso, el Statistics Program Ciencias Sociales (SPSS).

Tercera fase de Análisis y Conclusiones

Después del análisis estadístico de los datos, se realizaron las conclusiones de la investigación, y se hicieron las comparaciones respectivas con investigaciones anteriores para continuar con la discusión teórica.

Técnicas De Procesamiento y Análisis Estadístico de los datos.

Para el presente estudio se realizaron los siguientes tipos de análisis estadísticos:

- Análisis Exploratorio de la distribución muestral, que permite establecer si nuestra muestra presenta una distribución normalizada, a la vez que da visos del estadístico a utilizarse. Usándose para esta finalidad la prueba de bondad de ajuste de la curva normal de Kolmogorov – Smirnov.
- Análisis Correlacional de las variables, utilizándose inicialmente el coeficiente de correlación de Pearson (FERRÁN, 1996, SIEGEL, 1980; BROWN, 1980), que cuantifica el grado en que dos variables se relacionan entre sí; así también se utilizaron correlaciones parciales (que verifican la influencia de otra variable, en los resultados o correlaciones obtenidas (SIEGEL, 1980; FERRÁN, 1996;); y por ultimo, el Análisis Factorial, que brinda la posibilidad de encontrar entre las correlaciones realizadas, factores subyacentes que representen al grupo (BROWN, 1980; FERRÁN, 1996). Utilizándose para esto, el método de los componentes principales, Análisis de rotación factorial solución Varimax, el índice de adecuación escalar factorial de normalización de Káiser, todos estos permitirán que los factores hallados, logren la mejor combinación lineal, así también los reduce en su máxima complejidad, logrando que los pesos factoriales de los creencias irracionales que se hallen en cada factor, correspondan realmente a los resultados encontrados.

CAPITULO IV

RESULTADOS

A continuación se presentaran los resultados de la investigación siguiendo el esquema propuesto para los diferentes tipos de análisis estadísticos:

4.1 Análisis de la distribución muestral.

En el cuadro No 4, se puede observar, los resultados de la prueba de bondad de ajuste de la curva normal (Kolmogorov – Smirnov) para todas las variables estudiadas. En líneas generales, podemos observar que todas las variables, obtienen índices estadísticos significativos, por lo que podemos interpretar que en el caso de las pruebas de bondad de ajuste, que los datos no se asemejan a una población cuyos puntajes estén distribuidos en una curva normal. Lo que implica el uso de estadísticos no paramétricas, para el análisis de los datos obtenidos.

Cuadro No 4
Prueba de Bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov –
Smirnov de las variables: Ansiedad Estado - Rasgo y las Creencias
Irracionales de la muestra evaluada.

Variables	Media	D.S.	KS - Z	P a 2 colas
Ansiedad Estado – Rasgo				
Ansiedad Estado	42.9571	4.753	1.5671	.0147 *
Ansiedad Rasgo	45.666	5.1790	1.753	.0043 **
Creencias Irracionales				
Creencia Irracional No 1	4.2086	2.0432	2.8331	.0000 ***
Creencia Irracional No 2	5.4294	2.0530	3.0692	.0000 ***
Creencia Irracional No 3	4.8298	1.7111	3.0692	.0000 ***
Creencia Irracional No 4	4.7807	1.798	3.0296	.0000 ***
Creencia Irracional No 5	3.0897	1.399	4.4489	.0000 ***
Creencia Irracional No 6	6.1058	2.1821	3.1483	.0000 ***
Creencia Irracional No 7	3.5307	1.4957	4.4797	.0000 ***
Creencia Irracional No 8	4.2761	1.5332	3.5801	.0000 ***
Creencia Irracional No 9	3.9248	1.7889	3.0828	.0000 ***
Creencia Irracional No 10	2.8144	1.6124	4.2738	.0000 ***

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

N = 652

4.2 Análisis Comparativo.

Asimismo, en el cuadro No 5, se puede observar los resultados del análisis de varianza (Kruskall-Wallis) de las Creencias Irracionales, para los tres niveles de ansiedad Estado (Bajo, promedio, Alto), buscando encontrar que la muestra proceden de tres sub – poblaciones, en la que la distribución es la misma. Observándose que solo las variables creencias: C4, C5, C6 presentan coeficientes significativos que indiquen que existen diferencias entre las sub-poblaciones de esas variables.

Cuadro No 5
Análisis de varianzas (Kruskall – Wallis) de las Creencias Irracionales para los tres niveles de Ansiedad Estado (Bajo, promedio, Alto)

Creencia	Niveles De Ansiedad Estado			χ^2	Significanci a
	Bajo	Promedio	Alto		
	N = 194 M. R	N = 267 M. R	N = 191 M. R		
Creencia No 1	303.71	335.67	336.82	4.1274	.1270
Creencia No 2	310.66	334.10	331.96	2.017	.3659
Creencia No 3	334.97	332.91	308.94	2.4336	.2962
Creencia No 4	293.92	339.26	341.76	8.5318	.0140 *
Creencia No 5	334.33	342.83	295.71	7.8278	.0200 *
Creencia No 6	281.24	348.43	341.82	16.392	.0003 ***
Creencia No 7	323.21	341.50	341.82	3.5894	.1662
Creencia No 8	330.48	316.42	336.54	1.4524	.4838
Creencia No 9	315.73	332.90	328.49	.9910	.6093
Creencia No 10	334.98	328.83	314.63	1.2443	.5368

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

gl = 2

Con respecto a la Variable Ansiedad Rasgo, se observa en el cuadro No 6, que los resultados del análisis de varianza (Kruskall-Wallis) de las Creencias Irracionales, para los tres niveles de ansiedad Rasgo (Bajo, promedio, Alto), buscando encontrar que la muestra proceden de tres sub – poblaciones, en la que la distribución es la misma. Observa que solo las variables creencias: C1, C2, C4, C6, C8, C9 no presentan coeficientes significativos que indiquen que no existan diferencias entre las sub-poblaciones de esas variables.

Cuadro No 6
Análisis de varianzas (Kruskall – Wallis) de las Creencias Irracionales según los niveles de Ansiedad Rasgo

Creencia	Niveles de ANSIEDAD Rasgo			X ²	Significancia
	Bajo N = 193 M. R	Promedi o N = 282 M. R	Alto N = 177 M. R		
Creencia No 1	295.39	314.79	379.08	20.5533	.0000 ***
Creencia No 2	285.93	310.44	396.33	36.1272	.0000 ***
Creencia No 3	306.99	326.64	347.55	4.4090	.1103
Creencia No 4	301.23	323.82	358.32	8.8405	.0120 *
Creencia No 5	312.21	326.50	342.08	2.4416	.2950
Creencia No 6	267.49	323.26	396.00	43.9576	.0000 ***
Creencia No 7	302.72	333.24	341.69	4.8122	.0902
Creencia No 8	316.25	316.32	353.89	5.3539	.0688
Creencia No 9	280.89	325.93	377.15	24.7869	.0000 ***
Creencia No 10	325.74	322.21	334.17	.4622	.7937

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

gl = 2

En los cuadros No 7, 8, 9 se observa que al realizarse la jerarquización de las creencias irracionales según los tres niveles de Ansiedad Estado (Ansiedad Estado Bajo, Promedio y Alto), se puede observar que no existen diferencias significativas entre las distintas puntuajes de los tres niveles indicados, siendo que para cada nivel: la Ansiedad Estado Baja, en el orden jerárquico planteado, encuentra que el tercer puesto dentro de este nivel, difiere con el tercer puesto de los dos niveles siguientes, pues el orden es inverso (C3 por C4), sucediendo algo similar en el caso de la población con Ansiedad Estado Alta, en donde le posición varia con respecto a los otros dos niveles, en donde el quinto lugar, lo obtiene la C1, en vez de la C8, siendo en las demás creencias la distribución igual.

Cuadro No 7

Jerarquía de Creencias Irracionales según el nivel de Ansiedad Estado Bajo.

Variable	Media	D. E.
Creencia No 6	5.59	2.22
Creencia No 2	5.29	2.15
Creencia No 3	4.92	1.77
Creencia No 4	4.47	1.87
Creencia No 8	4.29	1.60
Creencia No 1	3.97	2.06
Creencia No 9	3.84	1.72
Creencia No 7	3.53	1.49
Creencia No 5	3.12	1.35
Creencia No 10	2.87	1.65

N = 194

Cuadro No 8
Jerarquía de Creencias Irracionales según el nivel de Ansiedad Estado
Promedio.

Variable	Media	D. E.
Creencia No 6	6.35	2.17
Creencia No 2	5.51	2.05
Creencia No 4	4.91	1.75
Creencia No 3	4.87	1.69
Creencia No 1	4.31	2.01
Creencia No 8	4.21	1.52
Creencia No 9	3.99	1.96
Creencia No 7	3.64	1.51
Creencia No 5	3.18	1.38
Creencia No 10	2.84	1.62

N = 267

Cuadro No 9

Jerarquía de Creencias Irracionales según el nivel de Ansiedad Estado

Alto.

Variable	Media	D. E.
Creencia No 6	6.29	2.09
Creencia No 2	5.45	1.95
Creencia No 4	4.92	1.73
Creencia No 3	4.69	1.68
Creencia No 8	4.36	1.48
Creencia No 1	4.30	2.06
Creencia No 9	3.93	1.61
Creencia No 7	3.38	1.47
Creencia No 5	2.89	1.45
Creencia No 10	2.72	1.56

N = 191

Asimismo, en los cuadros No 10, 11 y 12 se observa que, también al realizarse la jerarquización de las creencias irracionales según los tres niveles de ansiedad Rasgo (Ansiedad Rasgo Bajo, Promedio y Alto), se puede observar que no existen diferencias estadísticas significativas entre las distintas puntuajes de los tres niveles indicados, siendo que, en el caso de la Ansiedad Rasgo Baja, el orden difiere con los dos niveles (Promedio y Alta), pues se da el caso de que en el tercer puesto, el ordenamiento es inverso a las dos niveles (C4 por C3), asimismo, se da como en el caso de la población con Ansiedad Rasgo Alta, en donde le posición presenta una diferencia en el quinto lugar, (C8 por C1), por lo demás las otras creencias en los demás niveles presentan similares distribuciones y ordenamiento.

Cuadro No 10
Jerarquía de creencias irracionales según el nivel de ansiedad Rasgo
Bajo.

Variable	Media	D. E.
Creencia No 6	5.38	2.34
Creencia No 2	5.01	2.12
Creencia No 4	4.66	1.82
Creencia No 3	4.51	1.80
Creencia No 8	4.16	1.62
Creencia No 1	3.89	1.94
Creencia No 9	3.50	1.65
Creencia No 7	3.32	1.38
Creencia No 5	2.97	1.41
Creencia No 10	2.74	1.47

N = 193

Cuadro No 11
Jerarquía de creencias irracionales según el nivel de ansiedad Rasgo
Promedio.

Variable	Media	D. E.
Creencia No 6	6.08	2.14
Creencia No 2	5.27	2.09
Creencia No 4	4.82	1.69
Creencia No 3	4.78	1.76
Creencia No 8	4.21	1.51
Creencia No 1	4.07	2.00
Creencia No 9	3.89	1.78
Creencia No 7	3.58	1.59
Creencia No 5	3.08	1.36
Creencia No 10	2.83	1.71

N = 282

Cuadro No 12
Jerarquía de creencias irracionales según el nivel de ansiedad Rasgo
Alto.

Variable	Media	D. E.
Creencia No 6	6.94	1.75
Creencia No 2	6.15	1.72
Creencia No 4	5.07	1.80
Creencia No 3	5.03	1.61
Creencia No 8	4.77	2.12
Creencia No 1	4.51	1.46
Creencia No 9	4.44	1.83
Creencia No 7	3.68	1.45
Creencia No 5	3.19	1.42
Creencia No 10	2.87	1.60

N = 177

Análisis Correlacional

Al realizar las correlaciones entre las variables: Creencias Irracionales y ansiedad rasgo y estado, podemos observar en el cuadro No 13, que las correlaciones encontradas entre las creencias irracionales y ansiedad Estado, son bajas, estableciéndose solo una creencia irracional que presenta una correlación positiva débil, la creencia 6, la cual tienen un puntaje de 0.1037.

En lo que respecta a las correlaciones entre Ansiedad rasgo, y las creencias Irracionales, se encuentran correlaciones positivas bajas entre las siguientes creencias: C1 (0.1921), C2 (0.2255), C4 (0.1528), C6 (0.2882), C7 (0.1027), C8 (0.870), y C9 (0.2010): así también correlaciones bajas entre las C3 (0.730), C5 (0.736) y C10 (0.692).

Cuadro No 13
Coeficientes de Correlación entre las variables estudiadas: Ansiedad
Estado – Rasgo, y las Diez Creencias Irracionales evaluadas en los
Ingresantes 2000 – I

Creencia	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Creencia No 1	.0518 P= .186	.1921 P= .000 ***
Creencia No 2	.0124 P= .753	.2255 P= .000 ***
Creencia No 3	-.0568 P= .148	.0730 P= .062
Creencia No 4	.0681 P= .082	.1528 P= .000 ***
Creencia No 5	-.0541 P= .168	.0736 P= .060
Creencia No 6	.1037 P= .008 **	.2882 P= .000 ***
Creencia No 7	-.0448 P= .253	.1027 P= .009 **
Creencia No 8	.0003 *** P= .995	.0870 P= .026 *
Creencia No 9	.0235 P= .558	.2001 P= .000 ***
Creencia No 10	-.0519 P= .186	.0692 P= .078

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

N = 652

Asimismo, después de establecer a través del análisis de varianza Kruskal - Wallis, la distribución de los tres cuantiles ansiedad baja, alta y media, es que en el cuadro No 14, se puede observar que las correlaciones parciales entre las Creencias Irracionales y ansiedad estado y rasgo, con la variable Edad de los evaluados, no presentan diferencias significativas, que concluyan la influencia de esta variable en las correlaciones encontradas. Tomando en cuenta que en el caso del análisis de la correlación parcial se efectúa con el dato de la edad en años de los sujetos sin necesidad de establecer rangos

Cuadro No 14
Coefficientes de Correlación Parcial entre las variables estudiadas:
Ansiedad Estado – Rasgo, las Diez Creencias Irracionales, controlando la
variable Edad de los Ingresantes 2000 – I

Creencia	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Creencia No 1	.0478 P= .223	.1910 P= .000 ***
Creencia No 2	.0020 P= .959	.2233 P= .000 ***
Creencia No 3	-.0622 P= .113	.0716 P= .068
Creencia No 4	.0575 P= .143	.1501 P= .000 ***
Creencia No 5	-.0471 P= .230	.0761 P= .052
Creencia No 6	.0931 P= .018 *	.2863 P= .000 ***
Creencia No 7	-.0442 P= .261	.1030 P= .009 **
Creencia No 8	.0042 P= .914	.0883 P= .024 *
Creencia No 9	.0213 P= .588	.1996 P= .000 ***
Creencia No 10	-.0552 P= .160	.0683 P= .082

* p < .05 ** p < .01 ***p < .001
N = 652

Por otro lado, en el cuadro No 15, se puede observar que las correlaciones parciales entre las Creencias Irracionales y ansiedad estado y rasgo, con la variable Sexo de los evaluados, no presenta diferencias significativas, que concluyan la influencia de esta variable en las correlaciones encontradas.

Cuadro No 15
Coeficientes de Correlación Parcial entre las variables estudiadas:
Ansiedad Estado Rasgo, las Diez Creencias Irracionales, controlando la
variable Sexo de los Ingresantes 2000 – I

Creencia	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Creencia No 1	.0554 P= .158	.1918 P= .000 ***
Creencia No 2	.0124 P= .752	.2255 P= .000 ***
Creencia No 3	-.0542 P= .167	.0725 P= .064
Creencia No 4	.0676 P= .085	.1530 P= .000 ***
Creencia No 5	-.0503 P= .200	.0729 P= .063
Creencia No 6	.1029 P= .009 **	.2885 P= .000 ***
Creencia No 7	-.0421 P= .284	.1022 P= .009 **
Creencia No 8	.0023 P= .953	.0866 P= .027 *
Creencia No 9	.0235 P= .550	.2002 P= .000 ***
Creencia No 10	-.0517 P= .188	.0691 P= .078

* p < .05 ** p < .01 ***p < .001
N = 652

Por otro lado, en el cuadro No 16, se puede observar que las correlaciones parciales entre las Creencias Irracionales y ansiedad estado y rasgo, con la variables Facultad de Procedencia, no presenta diferencias significativas, que concluyan la influencia de esta variable en las correlaciones encontradas.

Cuadro No 16
Coeficientes de Correlación Parcial entre las variables estudiadas:
Ansiedad Estado – Rasgo, las Diez Creencias Irracionales, controlando la
variable facultad de Ingreso de los Ingresantes 2000 - I

Creencia	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Creencia No 1	.0523 P= .183	.1918 P= .000 ***
Creencia No 2	.0123 P= .754	.2255 P= .000 ***
Creencia No 3	-.0571 P= .146	.0735 P= .061
Creencia No 4	.0678 P= .084	.1542 P= .000 ***
Creencia No 5	-.0539 P= .169	.0733 P= .061
Creencia No 6	.1034 P= .008 **	.2894 P= .000 ***
Creencia No 7	-.0451 P= .251	.1030 P= .009 **
Creencia No 8	-.0005 P= .991	.0884 P= .024 *
Creencia No 9	.0233 P= .554	.2007 P= .000 ***
Creencia No 10	-.0520 P= .185	.0693 P= .077

* p < .05 ** p < .01 ***p < .001
N = 652

Al efectuar el análisis factorial (ver Cuadro No 17) por el método de los componentes principales y ensayar luego el método de solución Varimax, con la aplicación del índice normalizado de Káiser¹⁰ (Escurra, 1991), encontramos en primer lugar: que aparecen dos factores, que explican un 36.9% de la varianza total. Después encontramos que los factores tienen una jerarquía específica, ya que el mayor peso factorial corresponde al Factor I y el menor al Factor II, así como también, ambos presentan una adecuación escalar de 0.73, que según Káiser podría clasificarse como mediano. Saturando de manera positiva en el caso del factor I, las creencias irracionales y en el caso del factor II, saturando de positivamente y negativamente sus elementos.

Asimismo, el análisis factorial, revela la conformación de dos factores, los cuales conforman al Factor I, las creencias irracionales C6, C2, C1, C4, C9, C5, y al Factor II, conformado por las creencias irracionales C10, C7, C3, y C8, cabe señalar la dirección negativa de C8 con una correlación de -0.41329, polarizando esta Creencia dentro del Factor II.

¹⁰ Káiser plantea que Eigen Value > 1, mejora el análisis factorial, determinado que no se sobredimensionen los factores encontrados.

Cuadro No 17
Análisis Factorial Solución Varimax de las Creencias Irracionales de los
Ingresantes UNI 2000-1

Creencias	Factor 1	Factor 2
Creencia 6	.72962	
Creencia 2	.67977	
Creencia 1	.64332	
Creencia 4	.57091	
Creencia 9	.49302	
Creencia 5	.37982	
Creencia 10		.72228
Creencia 7		.58996
Creencia 3		.41811
Creencia 8		-.41329
% Varianza Explicativa.	24.8 %	12.0 %

Determinante de la matriz de Correlación = .36

Medida de Adecuación del Muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin = .74

Test de esfericidad de Bartlett = 656.28, Significación = .00000

N = 652

En el cuadro No 18, se observa los coeficientes de correlación entre las variables ansiedad, y los factores encontrados (a través del análisis factorial) determinan que el Factor I, tiene una correlación positiva débil (0.0643) con ansiedad Estado, pero positiva moderada con la ansiedad rasgo (0.3195), en cambio el Factor II, correlaciona negativamente con la ansiedad Estado (-0.692) y presenta una correlación positiva débil con la Ansiedad rasgo (0.0712). Asimismo, el Factor II, presenta correlaciones positivas débiles con Ansiedad Estado y Rasgo

Cuadro 18
Coeficientes de correlación entre los Factores I y II de las creencias Irracionales y la Ansiedad Estado – Rasgo.

Factor	Estado	Rasgo
Factor No 1	.0643 P= .101	.3195 P= .000 ***
Factor No 2	-.0692 P= .078	.0715 P= .068

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

N = 652

En el cuadro No 19, se puede observar, los resultados de la prueba de bondad de ajuste de la curva normal (Kolmogorov – Smirnov) de los Factores encontrados (I y II), podemos observar que sólo el factor I alcanza un índice estadísticos no significativo al nivel de .05, en tanto que en el Factor II el resultado si es significativo, por lo que podemos interpretar que sólo en el caso del Factor I su distribución se asemeja a la curva normal, cosa que no ocurre en el factor II, es por ello que se procederá a utilizar estadísticas no paramétricas.

Cuadro No 19
Pruebas de Bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov –
Smirnov para los Factores I y II

ANSIEDAD ESTADO - RASGO				
Factor	Media	D.S.	KS - Z	2- tailed P
Factor I	27.5276	6.9431	1.0520	.2184
Factor II	6.8988	3.5902	2.4062	.0000 ***

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

N = 652

Asimismo, en el cuadro No 20, se puede observar los resultados del análisis de varianza por rangos de Kruskal-Wallis de los Factores I y II, para los niveles de ansiedad Estado y Rasgo (Bajo, promedio, Alto), encontrando en lo que concierne al Factor I, que la muestra en las modalidades de Ansiedad Estado y Rasgo, procede de tres sub – poblaciones por niveles de ansiedad (Baja, Promedio y Alta), en la que la distribución es la misma. Pues no se evidencia coeficientes significativos que indiquen que existen diferencias entre las sub-poblaciones de esas variables.

No sucede lo mismo, en lo que respecta al Factor II, donde se observa que la tres sub-poblaciones distribuidas por niveles de ansiedad, no presentan una distribución similar.

Cuadro No 20

Análisis de varianza (Kruskall-Wallis) de los Factores I y II, según los niveles de Ansiedad Estado

Factor	Nivel de Ansiedad Estado			X ²	significancia
	Bajo	Promedio	Alto		
	N = 194 M. R	N = 267 M. R	N = 191 M. R		
Factor I	290.30	347.60	333.78	10.8204	.0045 **
Factor II	332.05	340.44	301.37	5.0689	.0793

* p < .05 ** p < .01 ***p < .001
N = 652

Cuadro No 21

Análisis de varianza (Kruskall-Wallis) de los Factores I y II, según los niveles de Ansiedad Rasgo

factor	Nivel de Ansiedad Rasgo			X ²	Significancia
	Bajo	Promedio	Alto		
	N = 193 M. R	N = 282 M. R	N = 177 M. R		
Factor I	266.78	315.61	408.97	54.378	.0000
Factor II	315.99	328.58	334.64	.9732	.6147

* p < .05 ** p < .01 ***p < .001
N = 652

Asimismo, al realizar el análisis discriminante de las variables Creencia Irracional, que permita clasificar a los individuos en una de las sub-poblaciones establecidos por los valores de la variable Ansiedad, encontrándose que el levantamiento de los perfiles en función a las creencias irracionales evaluadas a través de una análisis discriminante, determina la existencia de tres perfiles distinguidos, en la muestra, estableciéndose, el porcentaje muestral para cada uno, así como el grado de predicción para los mismos, en el caso del Primer perfil, un 95.3%, en el caso del Segundo perfil, un 96.0%, y en el Tercer perfil, un 98.2%, de predictibilidad respectivamente, lo que nos da un nivel de clasificación general del 96.32%, lo cual nos indica que los grupos presentan perfiles diferenciados.

Cuadro No 22
Análisis Discriminante de las Creencias Irracionales

Creencia	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Creencia No 1	4.08475	3.79920	4.99401
Creencia No 2	5.16525	5.02008	6.41317
Creencia No 3	4.72458	4.78313	5.04790
Creencia No 4	4.78814	4.45382	5.25749
Creencia No 5	2.92373	3.04819	3.34132
Creencia No 6	6.25847	5.25301	7.16168
Creencia No 7	3.38559	3.46586	3.83234
Creencia No 8	4.25424	4.12048	4.53892
Creencia No 9	3.91102	3.51004	4.56287
Creencia No 10	2.67373	2.79920	3.03593
Ansiedad Estado	47.12288	39.69277	41.93713
Ansiedad Rasgo	45.55720	41.62851	51.83832

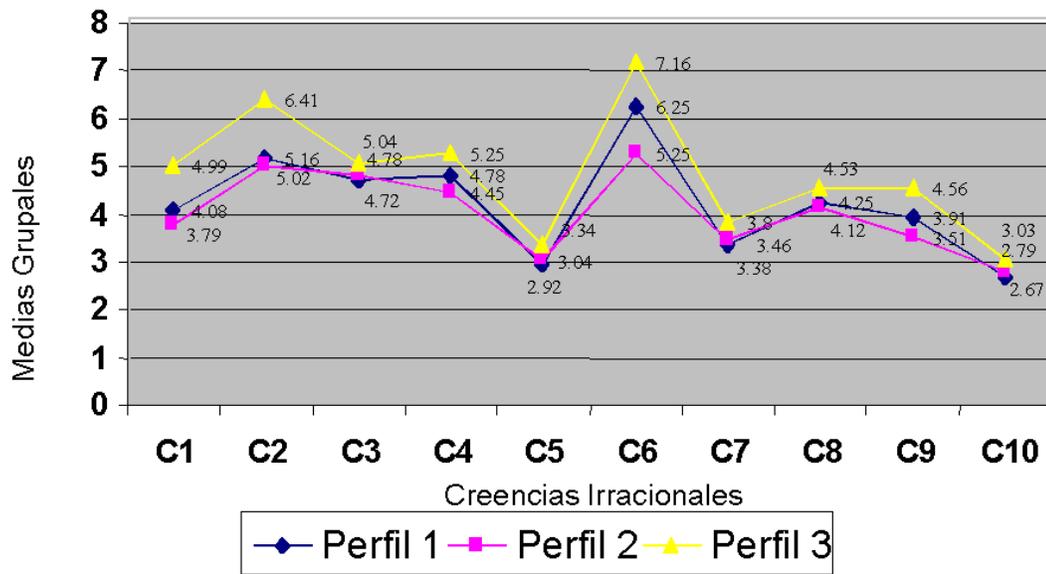
Cuadro No 23

**Resultados de la eficiencia de la clasificación del análisis discriminante de
Ansiedad Estado Rasgo y Creencias Irracionales**

Grupo Actual	F	Grupo Predicho		
		Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Grupo 1	236	225	9	2
		95.3%	3.8%	.8%
Grupo 2	249	10	239	0
		4%	96%	.0%
Grupo 3	167	2	1	164
		1.2%	.6%	98.2%

Gráfico No 3

Perfiles de los tres grupos encontrados en función de las Creencias Irracionales y Ansiedad Estado - Rasgo



CAPITULO V

ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

De los resultados encontrados, hemos podido constatar, que la Ansiedad (Estado – Rasgo) y las Creencias Irracionales, están correlacionadas significativamente, esta primera afirmación es aceptada parcialmente, aún así, esta primera aseveración, inicialmente, nos da visos a pensar en la existencia de una relación causal, dinámica y transaccional, de acuerdo a lo que plantea la Terapia Racional Emotiva (ELLIS, 1980) y la Terapia Cognitiva Conductual (BECK, 1999); la cual se establece como pregunta subyacente a lo encontrado, si existe esa causalidad, pero que dado el tipo y diseño de la metodología de esta investigación, no podemos de resolver aún.

Centrándonos, en el análisis de los resultados, y así poder explicar detalladamente lo encontrado, se puede observar que aun cuando las

coeficientes de correlación encontrados no son altos, de por sí son significativos, reafirmando lo que otros autores han encontrado en investigaciones parecidas (PACHECO, 1997; BOCANEGRA, 1980).

Asimismo, estos resultados, nos animan a explicar porque las correlaciones encontradas, no fueron determinantes y contundentes en la aseveración de nuestra hipótesis inicial, radicando esto, en el hecho mismo, de que las correlaciones positivas débiles encontradas, son producto de una investigación con una muestra no clínica, en donde los niveles de ansiedad o irracionalidad en los ingresantes no son tan altos que estén generando perturbación emocional (esta aclaración, que no sirva de excusa, sino que mejore la lectura de los datos encontrados).

Con respecto a las correlaciones más importantes y positivas, encontramos, que las creencias No 1, "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos", la Creencia No 2, "Debo ser indefectiblemente competente, y casi perfecto en todo lo que emprendo", así como la Creencia No 4, "Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran", junto con la Creencia Irracional No 6, "Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa", la Creencia No 7, "Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente", Creencia No 8, "Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo", Creencia No 9, "El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente", son las que presentan las correlaciones significativas positivas aunque débiles con la Ansiedad Rasgo, mas no sucede lo mismo con la Ansiedad Estado, determinado la hipótesis subyacente principal, de que las creencias se correlacionan mas con la ansiedad Rasgo, dado que las creencias al igual que la ansiedad rasgo, son constructos teóricos, característicos de la personalidad, que están establecidos de manera latente y

que predisponen (ELLIS, 1980, 1990, 1999) o son consecuencia de la perturbación emocional (GONZÁLEZ, 1999).

Cabe destacar la aparición de la Creencia Irracional No 6, “Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”, la cual correlaciona positivamente con ambos tipos de ansiedad, lo que no ocurre con las demás creencias, esto podría deberse de que en si, esta creencia, alude directamente con la ansiedad, específicamente con la del tipo de Ansiedad Perturbadora, que se explico anteriormente.

Ocurre, también el caso de que las Creencias No 5, “Los acontecimientos humanos son las causas de la mayoría de la desgracia de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones”, así como de la Creencia No 10, “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”; y de la Creencia No 3, “Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas”, no obtienen correlaciones positivas significativas, con ninguna de las dos modalidades de Ansiedad (Estado o Rasgo).

Aun cuando Inicialmente, se había planteado que las Creencias Irracionales correlacionaban con la Ansiedad, esta afirmación, queda poco precisa, y es una forma de observar el fenómeno de manera muy simple, poco real y desvirtúa lo que la teoría plantea. Es por esta razón, que se hacia necesario, recurrir al Análisis Factorial, como una técnica estadística, para descubrir un mundo más conmensurable de lo que realmente es (SIEGEL, 1980; BROWN, 1980).

Y es que al realizar el Análisis Factorial, encontramos valida nuestra hipótesis, de que no solamente las creencias por si solas, se correlacionan con los sentimientos de ansiedad de los evaluados, que sino también, a modo de “B” interactuantes (REYES, 1998, 1999, CLARK, 1997, LEGA, 1997, ELLIS &

GRIEGER, 1990), estas se aglutinan entre sí, validando lo que en la práctica clínica encontramos, y es que las Creencias Irracionales no son “monolíticas”, ni tampoco se presentan distantes y puras en los estudiantes UNI, sino que dos o más de ellas, al agruparse generan más ansiedad, que solo la presencia de una sola creencia, esta conclusión, la validamos con las interacciones encontradas entre ellas: Factores I y II, y que de acuerdo a los resultados, son las que correlacionan en mayor medida con la ansiedad (0.32) y bajo el marco teórico de la TREC, estas serían las determinantes de las consecuencias emocionales y de la perturbación emocional (ELLIS, 1987, 1996, 1980, BECK, 1987, GRIEGER, 1990, WOLFE, 1999).

Encontrándose que, la conformación de estas estructuras, se encuentra así: FACTOR I, compuesto por las creencias:

Creencia No 6. - “Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”.

Creencia No 2. - “Debo ser indefectiblemente competente, y casi perfecto en todo lo que emprendo”.

Creencia No 1. - “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos”.

Creencia No 4. - “Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran”.

Creencia No 9. - “El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente”.

Creencia No 5. - “Los acontecimientos humanos son las causas de la mayoría de la desgracia de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones”.

Las cuales se relacionan con la Ansiedad Perturbadora, Catastrofismo, Alta autoexpectativas, Necesidad de Aprobación, Baja Tolerancia a la Frustración,

Indefensión acerca al cambio, Control Emocional (GRIEGER, 1990; ELLIS, 1996; CALVETE, 1999); y el FACTOR II, por las siguientes creencias irracionales:

Creencia No 10. -“La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”.

Creencia No 7. - “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”.

Creencia No 3. - “Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas”.

Creencia No 8. - “Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo”. (Esta última presenta una correlación negativa, entendiéndose que a mayor presencia de esta creencia irracional, menores niveles de ansiedad presentes)

Las cuales a la vez están relacionadas con la Pasividad y Hedonismo a corto plazo, Evitación de los problemas, Culpabilización, Dependencia de los demás (GRIEGER, 1990; ELLIS, 1996; CALVETE, 1999). La clasificación y descubrimiento de esta estructura factorial, nos lleva a plantearnos preguntas, con respecto a la estructura y composición de las correlaciones, así como de posibles influencias que alejen de lo que queremos confrontar, es por eso, que realizamos las correlaciones parciales con Edad, Sexo y Facultad de Ingreso, no encontrando diferencias y por ende, no se evidencia la influencia de estas variables (FERRAN, 1996; SIEGEL, 1980; BROWN, 1980).

Con respecto al primer factor, la primera creencia está asociada a la Ansiedad Perturbadora y Catastrofismo, que vendría ser la tensión emocional que tiene lugar cuando las personas sienten que su comodidad (o vida) está amenazada, que deben o tienen que conseguir lo que quieren, que es horroroso o catastrófico cuando no consiguen lo que supuestamente deben; la segunda,

recibe la etiqueta de altas autoexpectativas, pues las altas puntuaciones indican que la persona cree que debe tener éxito y ser completamente competente en todo lo que hace y que enjuicia su valor como persona basándose en sus logros; la tercer creencia, denominada necesidad de aprobación por parte de los demás. La persona que puntúa alto en esta creencia cree que necesita tener el apoyo y aprobación de todos los demás; la cuarta creencia, denominada Baja Tolerancia a la Frustración, que refleja, la dificultad para no poder soportar las diferentes dificultades por la que atraviesa las personas, al no ser satisfechas sus demandas o deseos; la quinta creencia se denomina indefensión acerca del cambio, la persona con puntuación alta en esta creencia cree que, puesto que es el resultado de su historia pasada, poco puede hacer por superar sus efectos: “Así soy y no puedo hacer nada por cambiarlo”; la sexta creencia, definido como control emocional, evidencia, de que la persona que puntúa alto, cree que tiene poco control sobre su infelicidad u otras emociones negativas. Piensa que todo esta causado por otras personas o sucesos. Si estos fueran diferentes entonces podría sentirse bien.

Con respecto al Factor II, encontramos que su conformación alude a lo que sería en la primera creencia, la Pasividad o Hedonismo a corto plazo, por la cual, la persona que puntúa alto en esta creencia, tiende a perseguir los placeres a futuro como del momento y a menudo no cambian un beneficio presente por un malestar futuro, evitando cualquier esfuerzo, obsesionándose con la gratificación inmediata; la segunda creencia de este factor, parecida al anterior, recibe el nombre de evitación de problemas, que se refieren a la creencia de que es mucho más fácil evitar ciertas dificultades y responsabilidades y, en su lugar, realizar actividades que sean más agradables; la tercera creencia asociada a este factor, se denomina tendencia a culpabilizar, en este caso el pensamiento irracional consiste en creer que las personas, incluyéndose a uno mismo, merecen ser culpadas y castigadas por sus errores o malas acciones; la cuarta creencia, dependencia de otros, consiste en creer

que se debe disponer siempre de alguien más fuerte en quien apoyarse y en sentirse incapaz de adoptar decisiones propias.

La influencia de la ansiedad perturbadora y del catastrofismo, ha sido ya evidenciada en otros estudios sobre la ansiedad (PACHECO, 1998, BECK, 1999, CASTILLO, 1987) y es coherente con lo expuesto por la terapia racional emotiva (ELLIS, 1980, 1990, 1996; BECK, 1999; WOLFE, 1999), así como el efecto de la indefensión ante el cambio y la baja Tolerancia a la Frustración (CALVETE, 1999), en las personas con síntomas depresivos, el cual ha sido teorizado en el modelo de la depresión de Seligman (DANNENBAUM, 1999), esta creencia está muy relacionada con el concepto de locus de control, es decir, con la creencia por parte de una persona de que puede hacer muy poco por sí misma para cambiar las circunstancias e influir en los acontecimientos de su vida. El tercer tipo de creencia irracional para el que se ha encontrado una asociación significativa con Ansiedad, está muy ligado al perfeccionismo u altas autoexpectativas, en este caso, se puede interpretar, de la siguiente manera, que las personas con mayor puntuación en esta creencia genera una sintomatología ansiosa se caracterizada por creer que no existen soluciones buenas ni ideales para los problemas de la vida, generando malestar y una baja autoestima, basándose en un inadecuado, negativo, filtrado, poco eficaz y mala evaluación de su desempeño, aumentando las posibilidades de sabotearse en cualquier intento de mejorar su accionar o generando mas ansiedad, al percatarse que esta ansioso.

Como conclusión, los datos de este estudio apoyan los modelos cognitivos de la ansiedad y depresión como la tríada cognitiva de Beck (1999) o el paradigma ABC de Ellis (1980), mostrando cómo algunos pensamientos se asocian a la sintomatología ansiosa.

Por otro lado, el uso de los análisis estadísticos, han podido evidenciar de manera muy clara que los puntajes obtenidos permiten el uso de técnicas estadísticas paramétricas, como se planteó inicialmente con la prueba de bondad de ajuste de Kruskal – Wallis, y continuar con el Análisis de varianza de Kolmogorov – Smirnov.

Ya revisados y analizados gran parte de los resultados, es que empezamos a ahondar en las características de la muestra, encontrando que esta no presenta una distribución normalizada, estableciendo con esto, que los estadísticos a usarse son los No paramétricos, escogiendo el Análisis de varianza de Kruskal – Wallis, que nos indica que no hay muchas diferencias significativas entre las Creencias Irracionales y los niveles de Ansiedad (Bajo, Promedio y Alto) para las modalidades Estado y Rasgo.

Así tampoco, en la jerarquización de las Creencias Irracionales en función de la modalidad de Ansiedad Estado o Rasgo, se encuentran diferencias que determinen una distribución distinta a como se ha venido observando: creencia No 6, 2, 3, 4, 8, 1, 9, 7, 5 y 10, en lo que concierne a este ordenamiento, se esperaba que la Creencia Irracional No 10, tuviera baja presencia entre los estudiantes, dado que refleja poca motivación por el logro o esfuerzo, y el mismo hecho de haber ingresado a la U. N. I. no explica de por sí, de todo el esfuerzo largo y duro, que ha afrontado para ingresar.

De todo lo expuesto, podríamos afirmar que a través de esta investigación, la Terapia Racional Emotiva Conductual, permite revisar y entender el fenómeno de la ansiedad, siendo su mayor aporte, la conceptualización de las Creencias Irracionales, y su influencia en la generación de perturbaciones emocionales.

Este marco conceptual, no solo es un marco teórico, que permita el avance científico, comprendiendo y explicando el fenómeno de la ansiedad, sino que

permite, como ya lo ha venido haciendo realizar un trabajo terapéutico viable y eficaz en el tratamiento de las perturbaciones emocionales, pues no solo se reafirma como marco teórico, sino como experiencia personal, me ayuda a configurar lo que en la práctica clínica he venido realizando.

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones.

Los resultados obtenidos del presente estudio nos permite inferir las siguientes conclusiones:

a. Con relación a las correlaciones encontradas.

1. El instrumento presenta una confiabilidad aceptable por consistencia interna, producto de nuestro análisis, y el de otras investigaciones.
2. Las Creencia Irracionales y la Ansiedad Rasgo, presentan correlaciones positivas, que determinan una relación importante a investigar, estableciendo una posible existencia de causalidad y

determinación de la ansiedad negativa por parte de las Creencias Irracionales, no sucede lo mismo con la Ansiedad Estado, que no logra correlaciones significativas.

3. Las creencias irracionales No 06, 02 y 04 son las que obtienen mayores puntajes dentro de la muestra evaluada, a diferencia de las creencias No 10 y 03 que arrojan puntuaciones bajas.
4. Las variables Edad, Facultad de Ingreso y sexo, no influyen significativamente en los resultados de las correlaciones encontradas entre las variables estudiadas.
5. Los datos de este estudio apoyan los modelos cognitivos de la ansiedad y depresión como la tríada cognitiva de Beck (1999) o el paradigma ABC de Ellis (1980), mostrando cómo algunos pensamientos se asocian a la sintomatología ansiosa

b. Con relación al Análisis Factorial

6. Las creencias irracionales no se presentan en los ingresantes como elementos puros, sino se conglomeran en una configuración que determinaría la perturbación emocional.
7. Se evidencia la existencia de los Factores I y II, que aglutinan a las creencias irracionales encontradas, permitiendo a la vez observar, como en el caso del Factor I, esta presenta una mayor correlación con la ansiedad Rasgo.
8. El análisis discriminante, muestra la existencia de tres grupos diferenciados en la muestra evaluada, los cuales se distinguen entre sí por los niveles de irracionalidad expresados en sus puntajes, obtenidos por estos grupos,

7.2 Recomendaciones.

- El uso del análisis factorial, para la investigación, debe ser entendido y utilizarse adecuadamente para poder obtener resultados reales y no sobredimensionados, siendo el índice de normalización de Káiser, un elemento estadístico importante para este fin.
- Al realizar el análisis estadístico de una investigación, resulta necesario efectuar análisis exploratorios para evaluar las características de los puntajes obtenidos, con la intención de optimizar y posibilitar el análisis estadístico que mejor se adecue a los datos con que se cuenta.
- Recomendamos efectuar un segundo estudio, que a la luz de lo encontrado, tenga la finalidad de afinar los instrumentos aplicados, elaborando baremos y desarrollando una confiabilidad y validez de estos instrumentos, para nuestro medio; que permita aproximarnos más a la realidad universitaria.
- Desarrollar políticas de intervención preventiva, que no solo aluda a las dificultades académicas de por sí, sino, que se tomen diversos factores de riesgo para la salud mental de la población universitaria en general.
- Generar más investigaciones en el estudio de la ansiedad, y los diferentes tipos de cogniciones asociadas a la perturbación, pues al realizar la búsqueda de investigaciones parecidas, nos dimos con la sorpresa de que en nuestro medio, poco se investiga, perjudicando nuestra proyección, de que la psicología tome el sitio que merece dentro de las profesionales de la Salud y las Humanidades.

Referencias Bibliograficas

- ADESINA, Claudius (1985)** Title Validation of the Common Beliefs Survey III: A Psychometric Investigation of the Assessment of Ellis' Irrational Beliefs, Degree Ph.D.
- ALARCÓN, Reynaldo (1991)** Metodología y Diseños de la Investigación Científica, Editorial Fondo Educativo, U.P.C.H., Lima, Perú.
- ALVARO, J; GARRIDO, A. (1996)** Psicología Social Aplicada, Editorial Mc. Hill Interamericana de España, Madrid.
- BECK, AARON T., M.D. (1987)** Cognitive models of the depression

Department of the psychiatry, University of Pennsylvania Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, Volume 1, Number 1, 1987. http://www.--jcp_asu_edu-abs-v1.htm

BECK, Aaron & GREENBERG, R. (1999)

Coping with Depression,. The REBT Featured Essay of the Month, 1999. <http://www.rebt/essays/7.org>

BOCANEGRA, Cesar (1990)

Creencias Irracionales: estudio comparativo entre un grupo de consumidores de PBC y un grupo de sujetos no consumidores de drogas, tesis para optar la licenciatura, UNMSM, 1990.

BROWN, Frederick (1996)

Principios de la Medición en Psicología y Educación. Editorial El Manual Moderno. Séptima Edición, Barcelona, España.

CASTAÑEDO, Celedonio (1993)

Seis Enfoques Psicoterapéuticos. Editorial Manual Moderno, Tercera Edición, México.

CLARK, Dyer (1997)

El Estado De La Cuestión En La TREC, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, España.

COOK, Jhon R. (1999)

Components of Treatment, Cognitive Behavioral Therapy:., Components of Treatment, Paper, The 8th Biennial Conference on EFAPs, Vancouver. http://www.psycserv.com/cbt_components.htm

**DANNENBAUM, Sandra &
HORAN, J. (1999)**

Cognitive restructuring: The effects of the Internet-based cognitive restructuring In Adolescent Self-esteem. Division of the psychology in the education, University Of State Of the Arizona, Paper of the annual meeting of the association psychological American, Boston, August 1999. <http://www.google.lycos/&567/psico/associaton/paper7>.

DÍAZ, Susana (1990)

Creencias en las benevolencia Humana y Conducta racional en Delincuentes Primarios: Un estudio en función del delito. Tesis para optar la Licenciatura En Psicología. URP.

DORSCH (1980)

Diccionario de Psicología. Editorial Grijalbo, España

DYER, Wayne (1980)

Tus Zonas Erróneas, Editorial Grijalbo, Tercera Edición, Barcelona, España.

EDELMAN (1994)

Anxiety: Theoretical and Praxis, Edit. Mac Hill, EE. UU:

ELLIS, Albert (1994)

La terapia sin excusas, Psychology Today, Julio 1973, Mayo de 1994. New York, EE.UU. Extraído de la red. <http://www.psy1.clarion.edu/jms/cptbeliefs.htm>

ELLIS, Albert & YOUNG,

Cognitive Therapy and Rational-Emotive

- Jefrey (1988)** Therapy: To Dialogue Institute for Rational-Emotive Therapy New York City, Department of Psychiatry Columbia University and (Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly Volume 1, Number 4, 1988. http://www.--jcp_asu_edu-abs-v9
- ELLIS, Albert (1992)** Razón y emoción, Biblioteca de Psicología Desclee de Brouwer, Bilbao, España.
- ELLIS, Albert (1990)** Aplicaciones clínicas de la TRE, Editorial Desclee de Brouwer, Bilbao, España.
- ELLIS, Albert (1990)** las Creencias y las emociones, extraído de la red. <http://www.rebt.org,essays7.html>
- ELLIS, Albert (1999)** The Essence of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT):A Comprehensive Approach to Treatment, 1999. <http://www.rebt/essays/2.org>
- ELLIS, Albert (1987)** Rational-moving therapy: Current valuation and Address Future Institute for the Rational-moving therapy New York City, Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly Volume 1, Number 2, 1987. http://www.--jcp_asu_edu-abs-v5.htm
- ELLIS, Albert (1970)** Terapia Racional Emotiva. Editorial Pax, México.

- ELLIS, Albert (1992)** Terapia Racional Emotiva en Alcohólicos y Toxicómanos Editorial. Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer, Bilbao, España.
- ELLIS, Albert &, ELIOT Abrahms (1980)** Terapia Racional Emotiva, México, Primera Edición, México.
- ELLIS, Albert & RUSELL, Grieger (1990)** Manual de Terapia Racional Emotiva. Editorial. Biblioteca de Psicología, Desclée de Brouwer, Primera Edición, Bilbao, España.
- ERICKSON Chris & HORAN, J & HACKETT, Gail (1991)** The client's problems derive of a common Irrationality or of a specific irrational belief? Division of the psychology in university of state of the Arizona of the education Average hint: Tthought and sensation The paper presented in the annual meeting of the association psychological American, of August the of 1991.
- FERNÁNDEZ, Víctor (1992)** Psicoterapia Estratégica, Ediciones UAM, Segunda Edición, México, México.
- FRANCK, Víctor (1992)** Un hombre en busca del sentido. Editorial Herder, Décima edición, Editorial Pirámide, Barcelona, España.
- GARRIDO, José Ma. (1994)** La Terapia Racional Emotiva: Fundamentos y

- aplicaciones, Editorial Pirámide, Valencia, España.
- GOLEMAN, David (1996)** C. I. Emocional, Editorial Juan Vergara, Buenos aires, Argentina.
- GONZÁLEZ, Raúl (1990)** Temas de Psicología Cognitiva, Edit. CEDEIS, Lima Perú, 1990.
- GRIEGER, Rusell (1990)** De un modelo Lineal a uno Contextual de los ABC de la TRE, Manual de Terapia Racional Emotiva. Biblioteca de Psicología, Desclée de Brouwer, Primera Edición, Bilbao, España.
- GUTIÉRREZ, Manuel (2000)** Ansiedad y cognición; un marco integrado, revista Española de Motivación y emoción, Vol. 1, 2000.
- HASEGAWA, H. (1994)** Desarrollo de la escala irracional de la creencia IBT-20 Escuela humana de ciencias humanas, Waseda University, 1994. [pp//.www.catrec.org.ar/index.html](http://www.catrec.org.ar/index.html).
- HERNÁNDEZ, Roberto (1999)** Metodología De La Investigación, Editorial Mc.Graw Gill, segunda edicion, México.
- IRUARRIZAGA, I. (2000)** Reducción de la ansiedad a través del entrenamiento en habilidades sociales, Revista Española de Motivación y Emoción, Vol. 1, 2000.

- JOORMANN, Jutta (1988)** Eine Überprüfung der konstruktvalidität des Fragebogens irrationaler Einstellungen (FIE) / Construct Validity of the Fragebogen irrationaler Einstellungen (FIE) Diagnostica, 1998 / 4; Hogrefe, Göttingen.
- KLINEBERG, Otto (1963)** Psicología Social, Fondo de Cultura Educativa, México, 1963.
- KRAMER RUDY, Kathie (1988)** Abnormal Human Behavior: Disorders Of the Anxiety, University in old westbury, New York, <http://suny/universitywestbury/fall98.htm>.
- LEGA, Luis (1997)** **El Proceso Terapéutico en la TRE**, Biblioteca de psicología, Barcelona, España, 1997.
- MARTORELL, Jose Luis (1996)** Psicoterapias, Escuelas y Conceptos Básicos. Editorial Pirámide, Barcelona, España, 1996.
- MC. KAY M. & DAVIS, M. (1985)** Técnicas Cognitivas para el Tratamiento del Estrés, Editorial. Martínez Roca, España.
- MERINO, Marybel (2000)** Ansiedad y Rendimeinto academico en estudiantes UNI. Tesis para optra la Licenciatura, UPSMP.
- MOSCOSO, Manolete (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.

OBST, Julio (2000)

El Psicodrama: Aplicaciones en la Terapia Racional Emotiva, Editorial CATREC, Argentina.

OBST, Julio (2000)

La Terapia Racional Emotiva. articulo extraído de internet: <http://www.catrec.org.ar>

PACHECO, Claudia (1988)

Ansiedad Estado rasgo y creencias irracionales en estudiantes universitarios. Tesis para optar licenciatura. Universidad Ricardo Palma.

PALMERO, Fransec (2000)

Emoción: breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo, Revista Española de Motivación y Emoción, Vol. 1, 2000.

LEÓN, R. & VIDARTE, L. (1986)

Conducta Racional e Irracional en un grupo de adolescentes: un estudio inicial con el Inventario de Conducta Racional. Tesis para optar la licenciatura. Universidad Ricardo Palma.

REYES , Pedro (1988)

Terapia Racional Emotiva Nivel 1 (Inicial), Separatas, Lima.

- REYES , Pedro (1999)** Terapia Racional Emotiva Nivel 2 (Intermedio), Separatas, Lima.
- ROCHA , M. (1999)** Trastorno de Ansiedad y Angustia con Agorafobia, Uruguay, 1999.
<http://www.personales/uruguay/montetvideo/servitec/agorafobia.com>
- ROSE, O. (1999)** Superando la Ansiedad de la Prueba, extraído de la red, [http//.www.rebt.org,essays8.html](http://www.rebt.org,essays8.html).
- SÁNCHEZ , H. (1984)** Metodología y Diseños de la Investigación Científica, Editorial San Marcos, Primera Edición, Lima, Perú.
- SÁNCHEZ T., Leoncio (1997)** Análisis socio económico y Psicológico en alumnos de la Facultad de Ingeniería Mecánica de la UNI, Investigación de la misma identidad, inédita.
- SÁNCHEZ T., Leoncio (1998)** Evaluación y Apoyo Psicopedagógico para Elevar la Eficiencia Académica y el Desarrollo de la Personalidad de los Estudiantes FIEE - UNI”, investigación de la misma entidad, inédita,
- SPIELBERG C. & DÍAZ GUERRERO (1975)** Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE), El Manual Moderno, México D. F.
- SPIELBERG C. & DÍAZ** Inventario de Ansiedad Estado Rasgo

- GUERRERO (1985)** (IDARE), TEA Ediciones, Puerto Rico.
- VELÁSQUEZ, C. (2000)** Ansiedad y cólera en estudiantes de las ciudades de lima y Trujillo con participación y no-participación de actos violentos. Revista de investigación en Psicología, Instituto de investigaciones de UNMSM. Vol. 3 No 1, Julio
- VÍCTOR FRANKL (1994)** Ante el vacío existencial, Editorial Herder, Séptima edición, Barcelona.
- WESSLER, R. (1990)** Tipos de Cogniciones en las Psicoterapias de orientación Cognitiva Manual de Terapia Racional Emotiva. Biblioteca de Psicología, Desclée de Brouwer, Primera Edición, Bilbao, España.
- WOLFE, J. (2000).** Como no Darse un Dolor de cabeza cuando su pareja no Está actuando de la Manera que le Gustaría, artículo extraído de la red. <http://www.rebt.org,essays14.html>.

ANEXO 1.- Inventario de Creencias Irracionales

REGISTRO DE OPINION

Responda la prueba ahora, no es necesario que piense mucho en algún apartado. Marque su respuesta rápidamente y continúe con la próxima oración. Asegúrese de marcar cómo usted piensa en el momento presente acerca de la declaración o pregunta y no en la manera en que usted cree que debería pensar.

De Acuerdo	En Desacuerdo	
()	()	1. Es importante para mí que otras personas me aprueben
()	()	2. Odio el fallar en cualquier cosa.
()	()	3. Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede.
()	()	4. Usualmente acepto filosóficamente lo que sucede.
()	()	5. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia.
()	()	6. Tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.
()	()	7. Usualmente hago a un lado decisiones importantes.
()	()	8. Toda el mundo necesita a alguien en quien pueda depender para ayuda y consejo.
()	()	9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas"
()	()	10. Prefiero la tranquilidad del ocio por sobre todas las cosas.
()	()	11. Me gusta tener el respeto de los demás, pero no es imprescindible para mí.
()	()	12. Evito las cosas que no hago bien.
()	()	13. Muchas personas malvadas escapan al castigo que ellas merecen.
()	()	14. Las frustraciones no me perturban.
()	()	15. Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.
()	()	16. Siento poca ansiedad respecto de peligros no esperados o eventos futuros
()	()	17. Trato de salir adelante y hago las tareas molestas cuando ellas surgen.
()	()	18. Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.
()	()	19. Es casi imposible el vencer las influencias del pasado,
()	()	20. Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.
()	()	21. Quiero agradecerle a todo el mundo.
()	()	22. No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.
()	()	23. Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados.
()	()	24. Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son.
()	()	25. Soy responsable de mis propias emociones.
()	()	26. Frecuentemente no puedo apartar mi mente de alguna preocupación.
()	()	27. Evito el enfrentar mis problemas.
()	()	28. Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas.
()	()	29. Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente tu vida eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro.
()	()	30. Estoy más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer.
()	()	31. Puede agradarme cómo soy aún cuando a otras personas no les agrade.
()	()	32. Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no me siento necesariamente obligado (a) a tenerlo.

De Acuerdo	En Desacuerdo	
()	()	33. La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.
()	()	34. Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.
()	()	35. Las personas que son miserables usualmente se han hecho así mismas de esa manera.
()	()	36. Si no puedo evitar que algo suceda, no me preocupo acerca de eso.
()	()	37. Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.
()	()	38. Hay ciertas personas de las cuales dependo mucho.
()	()	39. Las personas sobrevaloran la influencia del pasado,
()	()	40. Disfruto mucho más al entregarme a un proyecto creativo.
()	()	41. Si no le agrado a los demás, ése es su problema no el mío.
()	()	42. Es muy importante para mi el ser exitoso (a) en todo lo que hago.
()	()	43. Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.
()	()	44. Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aún si ellas no me agradan.
()	()	45. Una persona no estaría enojado (a) deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.
()	()	46. No puedo tolerar el tomar riesgos.
()	()	47. La Vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.
()	()	48. Me agrada mantenerme firme sobre mi mismo.
()	()	49. Si hubiese tenido diferentes experiencias yo podría ser mas como me gustaría ser.
()	()	50. Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo.
()	()	51. Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.
()	()	52. Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuán bueno (a) yo sea en ellas.
()	()	53. El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.
()	()	54. Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro.
()	()	55. Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será.
()	()	56. Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro.
()	()	57. Casi nunca dejo las cosas sin hacer.
()	()	58. Soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.
()	()	59. Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.
()	()	60. Demasiado tiempo libre es aburrido.
()	()	61. Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.
()	()	62. Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.
()	()	63. Todo el mundo es básicamente bueno.
()	()	64. Hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.
()	()	65. Ninguna cosa es perturbadora en si misma, solamente en la manera en que las interpretamos.
()	()	66. Me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.
()	()	67. Es difícil para mi el llevar a cabo tareas no placenteras.
()	()	68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.

De Acuerdo	En Desacuerdo	
()	()	69. Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.
()	()	70. En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.
()	()	71. Frecuentemente me preocupo acerca de cuántas personas me aprueban y me aceptan.
()	()	72. Me perturba el cometer errores.
()	()	73. Es una injusticia el que "la lluvia caiga sobre el justo y el injusto".
()	()	74. "Tomo las cosas como vienen".
()	()	75. Las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.
()	()	76. En ocasiones, no puedo apartar un temor de mi mente.
()	()	77. Una vida de comodidades es rara vez muy recompensante.
()	()	78. Encuentro fácil el buscar consejo.
()	()	79. Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera.
()	()	80. Me agrada estar sin hacer nada.
()	()	81. Tengo gran preocupación por lo que otras personas sienten acerca de mí.
()	()	82. Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.
()	()	83. Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad.
()	()	84. Las personas son más felices cuando ellas tienen desafíos y problemas que superar.
()	()	85. No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo.
()	()	86. Casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica.
()	()	87. Me desagrada la responsabilidad.
()	()	88. Me desagrada tener que depender de los demás.
()	()	89. Realmente las personas nunca cambian en sus raíces.
()	()	90. La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente.
()	()	91. Es incómodo pero no es perturbador el ser criticado.
()	()	92. No tengo temor de hacer las cosas que no puedo hacer bien.
()	()	93. Nadie es perverso o malvado, aún cuando sus actos puedan serlo.
()	()	94. Casi nunca me perturbo por lo errores de los demás.
()	()	95. Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismas.
()	()	96. Frecuentemente me encuentro (a) mi mismo (a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.
()	()	97. Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aún cuando no sea placentera.
()	()	98. He aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar.
()	()	99. No me incomoda lo que he hecho en el pasado.
()	()	100. No puedo sentirme realmente contento a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada.

Nombre: _____
Código interno: _____ Fecha de Evaluación: _____

ANEXO 2.- Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo.

IDARE

Inventario de Autoevaluación

SXE

Nombre: _____

Código interno: _____ 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

IDARE

Inventario de Autoevaluación

SXR

Nombre: _____

Código interno: _____ 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 generalmente*. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa *como se siente generalmente*.

	absoluto	No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento bien	1	2	3	4	
2. Me canso rápidamente	1	2	3	4	
3. Siento ganas de llorar.	1	2	3	4	
4. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4	
5. Pierdo oportunidades por no decidirme rápidamente.	1	2	3	4	
6. Me siento descansado.	1	2	3	4	
7. Soy una persona "tranquila, serena, sosegada".	1	2	3	4	
8. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas.	1	2	3	4	
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	1	2	3	4	
10. Soy feliz.	1	2	3	4	
11. Tomo las cosas muy a pecho.	1	2	3	4	
12. Me falta confianza en mi mismo.	1	2	3	4	
13. Me siento seguro.	1	2	3	4	
14. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades.	1	2	3	4	
15. Me siento melancólico.	1	2	3	4	
16. Me siento satisfecho.	1	2	3	4	
17. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.	1	2	3	4	
18. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	1	2	3	4	
19. Soy una persona estable.	1	2	3	4	
20. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado.	1	2	3	4	

