UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI – PUCALLPA, 2021.

Tesis para optar el título profesional de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

LINA MITSUE PAREDES ARÉVALO

LLEBNER WILLIAM SANGAMA VELA

Pucallpa, Perú

2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS MODALIDAD PRESENCIAL

En Pucallpa, a los **diez (10)** días del mes de **Febrero de 2023**, siendo las **11:00** horas y de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, se reunió el Jurado Calificador, conformado por los siguientes docentes:

PRESIDENTE : **Dra. Teresa de Jesús Elespuro Najar**
MIEMBRO : **Dra. Francisca Amarilis Domínguez Palpa**
MIEMBRO : **Mg. Víctor Manuel Noria Aliaga**

Para proceder a la Sustentación Pública de la Tesis titulada:

"CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI – PUCALLPA, 2021"

Presentado por las **Bachilleres en Psicología**:

LINA MITSUE PAREDES ARÉVALO

LLEBNER WILLIAM SANGAMA VELA

Teniendo en calidad de Asesor a: **Dra. Auristela Chávez Vidalón (0000-0003-0034-7381) (DNI 00005798)**

Finalizada la Sustentación de la misma, se procedió a realizar la evaluación respectiva, llegando a la siguiente conclusión:

La Tesis ha sido: APROBADA por UNANIMIDAD

Quedando los Graduados expeditos para que se les otorgue el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.**

Siendo las 12.45 horas del mismo día se dio por concluido al acto académico.

Pucallpa, **diez (10)** de **Febrero** de **2023**

Dra. Teresa de Jesús Elespuro Najar
PRESIDENTE

Dra. Francisca Amarilis Domínguez Palpa
MIEMBRO

Mg. Víctor Manuel Noria Aliaga
MIEMBRO

Esta tesis titulada: **"CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI – PUCALLPA, 2021",** fue aprobado por el Jurado Evaluador conformado por:

Dra. Teresa de Jesus Elespuro Najar
Presidente

Dra. Francisca Amarilis Domínguez Palpa
Miembro

Mg. Victor Manuel Noria Aliaga
Miembro

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
VICERRECTORADO DE INVESTIGACION
DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACION

SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND

Nº V/0585-2022

La **Dirección de Producción Intelectual**, hace constar por la presente, que el Informe final de tesis**, titulado:**

"CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI - PUCALLPA, 2021".

Autor(es)	:	**PAREDES AREVALO, LINA MITSUE** **SANGAMA VELA, LLEBNER WILLIAM**
Facultad	:	CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional	:	PSICOLOGÍA
Asesor(a)	:	Dra. CHÁVEZ VIDALÓN, AURISTELA

Después de realizado el análisis correspondiente en el Sistema Antiplagio URKUND, dicho documento presenta un **porcentaje de similitud de 9%.**

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND, el cual indica que no se debe superar el 10%. Se declara, que el trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud, por lo que SI se aprueba su originalidad.

En señal de conformidad y verificación se firma y se sella la presente constancia.

FECHA 20/09/2022

Mg. JOSÉ MANUEL CÁRDENAS BERNAOLA
Director de Producción Intelectual

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

UByP - REPOSITORIO INSTITUCIONAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS

REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

Yo, LINA MITSUE PAREDES ARÉVALO

Autor(a) de la TESIS de pregrado titulada:

CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI - PUCALLPA, 2021

Sustentada el año: _____

Con la asesoría de: DRA. AURISTELA CHAVÉZ VIDALÓN

En la Facultad: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela profesional: DE PSICOLOGÍA

Autorizo la publicación:

PARCIAL ☐ Significa que se publicará en el repositorio institucional solo La caratula, la dedicatoria y el resumen de la tesis. Esta opción solo es válida marcar si su tesis o documento presenta material patentable, para ello deberá presentar el trámite de CATI y/o INDECOPI cuando se lo solicite la DGPI UNU.

TOTAL ☒ Significa que todo el contenido de la tesis y/o documento será publicada en el repositorio institucional.

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali **licencia no exclusiva** para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la **tesis es una creación de mi autoría** y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 23 / 02 / 2023

Email: mitsu_e.22@outlook.es
Teléfono: 971863675

Firma: _____
DNI: 73133958

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

UByP - REPOSITORIO INSTITUCIONAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS

REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

Yo, LLEBNER WILLIAM SANGAMA VELA
Autor(a) de la TESIS de pregrado titulada:
"CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI - PUCALLPA, 2021".

Sustentada el año: 2023

Con la asesoría de: DRA. AURISTELA CHAVEZ VIDALON

En la Facultad de: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de: PSICOLOGÍA

Autorizo la publicación:

PARCIAL ☐ Significa que se publicará en el repositorio institucional solo La caratula, la dedicatoria y el resumen de la tesis. Esta opción solo es válida marcar **si su tesis o documento presenta material patentable**, para ello deberá presentar el trámite de CATI y/o INDECOPI cuando se lo solicite la DGPI UNU.

TOTAL ☒ Significa que todo el contenido de la tesis y/o documento será publicada en el repositorio institucional

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali **licencia no exclusiva** para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempoy las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la **tesis es una creación de mi autoría** y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 23 / 02 / 2023

Email: adivsart@gmail.com
Teléfono: 921365255

Firma:
DNI: 46691428

DEDICATORIA

A Dios por ser siempre nuestro guía y fortaleza para poder cumplir con satisfacción nuestras metas propuestas.

A nuestra familia, que con su amor sincero y esfuerzo nos brindaron su apoyo y comprensión en cada momento, siendo nuestro soporte para nunca decaer.

Los tesistas.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Ucayali, y a la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología por formarnos como profesionales en la salud mental, en beneficio de nuestra comunidad.

A todos los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Ucayali, por ser nuestros guías y apoyarnos oportunamente para el logro de nuestras metas.

A nuestra asesora, por su paciencia y dedicación, ya que siempre estuvo ahí apoyándonos en todo lo referente al proyecto de investigación.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología por su predisposición para el rellenado de los instrumentos utilizados para la investigación.

A nuestros padres, por su apoyo, comprensión y voluntad para siempre ser nuestro soporte en todas las actividades realizadas durante estos años de estudio universitario.

A los docentes miembro del Jurado Evaluador, por siempre orientarnos para que este trabajo se presente de forma adecuada.

A todos ellos, muchas gracias por su apoyo y confianza.

INDICE DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA……..	vii
AGRADECIMIENTO…….	viii
ÍNDICE DE CONTENIDO……	ix
ÍNDICE DE TABLAS…….	xi
RESUMEN……..	xiii
ABSTRACT……	xiv
INTRODUCCIÓN……..	xv
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA……...	17
1.1. Planteamiento del problema de investigación…….	17
1.2. Formulación del problema……	21
1.2.1. Problema General……...	21
1.2.2. Problemas Específicos……..	21
1.3. Objetivos de la investigación …….	23
1.3.1. Objetivo General…….	23
1.3.2. Objetivos Específicos…….	23
1.4. Justificación e importancia	25
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO……..	27
2.1. Antecedentes del problema…….	27
2.1.1. Antecedentes a nivel internacional ……...	27
2.1.2. Antecedentes a nivel nacional ..…….	29
2.1.3. Antecedentes a nivel local ……...	33
2.2. Planteamiento teórico del problema……	35
2.2.1. Generalidades sobre creencias irracionales……	35

2.2.2. Generalidades sobre ansiedad …… 49

2.2.3. Políticas públicas y de bienestar universitario sobre la salud mental..... 63

2.3. Definición de términos básicos…… 66

2.4. Hipótesis, variable y operacionalización de la variable..…….…….. 68

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA……. 74

3.1. Métodos de investigación ……. 74

3.2. Población y muestra…….. 75

3.2.1. Población .....……..... 75

3.2.2. Muestra 76

3.3. Técnicas es instrumentos para la recolección de datos …… 77

3.4. Procedimiento para la recolección de datos …… 82

3.5. Procesamiento y tratamiento de datos 82

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN……. 84

4.1. Resultados y discusión .....…….....…… 84

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES…….. 108

5.1. Conclusiones…….. 108

5.2. Recomendaciones……. 111

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 113

ANEXO .....…..... 126

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

Tabla 1.	Población de estudio .....……	76
Tabla 2.	Muestra de estudio .....…….	77
Tabla 3.	Características de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.....……	84
Tabla 4.	Necesidad de aprobación de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.....…….....	86
Tabla 5.	Perfeccionismo de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.....…….....	89
Tabla 6.	Condenación de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.....…….....	92
Tabla 7.	Catastrofismo de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.....…….....	95
Tabla 8.	Infelicidad de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.....…….....	98

Tabla 9. Influencia del pasado de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.....……..... 100

Tabla10. Creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.....……..... 103

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la asociación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021. Presenta una metodología nivel correlacional, de diseño no experimental, siendo de corte transversal. La población estuvo conformada por 294 estudiantes de la carrera profesional de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali; se utilizó como técnica la encuesta siendo los instrumentos de recolección el Registro de Opiniones – Forma A (Davis, Mckay y Eschelman) y el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (Spielberg). Los resultados evidenciaron, en relación a la variable ansiedad que el 46.8% (138) presenta un nivel de leve, el 26.3% (77) un nivel normal, el 23.5% un nivel moderado, y el 3.4% (10) un nivel intenso. Asimismo, de la variable creencias irracionales, la dimensión necesidad de aprobación predomina la categoría racional con un 52.4% (154); en la dimensión perfeccionismo la categoría tendencia racional con un 33.7% (99); en la dimensión condenación la categoría tendencia racional con un 38.4% (113); en la dimensión catastrofismo la categoría racional con un 43.4% (128); en la dimensión de infelicidad la categoría racional con un 42.5% (125); la dimensión de influencia del pasado la categoría racional 33.0% (97). Logrando concluir que existe una asociación significativa entre las variables creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Palabras clave: Creencias irracionales, ansiedad estado-rasgo, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the association between irrational beliefs and anxiety in students of the Professional School of Psychology of the National University of Ucayali - Pucallpa, 2021. It presents a correlational level methodology, of a non-experimental design, being cross-sectional. The population consisted of 294 students of the professional career of psychology from the National University of Ucayali; The survey was used as the technique, the collection instruments being the Opinion Register – Form A (Davis, Mckay and Eschelman) and the Anxiety Inventory: Trait-State (Spielberg). The results showed, in relation to the anxiety variable, that 46.8% (138) present a mild level, 26.3% (77) a normal level, 23.5% a moderate level, and 3.4% (10) an intense level. Likewise, of the irrational belief's variable, the need for approval dimension predominates the rational category with 52.4% (154); in the perfectionism dimension the rational trend category with 33.7% (99); in the condemnation dimension the rational trend category with 38.4% (113); in the catastrophizing dimension, the rational category with 43.4% (128); in the dimension of unhappiness the rational category with 42.5% (125); the influence dimension of the past the rational category with 33.0% (97). Managing to conclude that there is a significant association between the variable's irrational beliefs and anxiety in students of the Professional School of Psychology of the National University of Ucayali - Pucallpa, 2021.

Keywords: Irrational beliefs, state-trait anxiety, students.

INTRODUCCIÓN

Tras la pandemia del COVID-19, se ha evidenciado un alto índice de problemas de salud mental, generando preocupaciones a diferentes países en todo el mundo; debido a que esta es parte fundamental para la capacidad individual y colectiva de pensar y exteriorizar sentimientos, como también de la productividad laboral y el disfrute de la vida (1). En consecuencia, la concientización, promoción y prevención a la población sobre la salud mental adquiere relevancia en el pasar de los años (2).

En ese marco, las creencias irracionales al ser conjeturas o afirmaciones irreales afectan la salud mental (3), puesto que el individuo puede reflejar una actitud no acorde a las circunstancias y al entorno en el que se desenvuelve. Por otra parte, la ansiedad es ocasionada por la evaluación que hace el sujeto sobre lo que está aconteciendo (4). Por lo tanto, todos aquellos pensamientos o creencias irracionales que hacen actuar de una forma al individuo pueden contribuir a generar su propia ansiedad, provocando consecuencias negativas como alteraciones emocionales, conflictos interpersonales, u otros síntomas que son desde leves hasta severos (4).

Por lo descrito, por medio de la presente investigación se pretende determinar la asociación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la

Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021. Asimismo, la estructura del documento está elaborado de acuerdo al reglamento de grados y títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, estos son:

Capítulo I. Planteamiento del problema; se establece el planteamiento del problema, la justificación, las preguntas y objetivos de investigación.

Capitulo II. Marco teórico; se presenta los antecedentes internacionales, nacionales y regionales, el planteamiento teórico, la definición de términos básicos, hipótesis y operacionalización de las variables.

Capítulo III. Metodología; se describe el tipo y diseño de investigación aplicado, la población, muestra, los instrumentos de recolección de datos, y el procesamiento de datos.

Capítulo IV. Resultados y discusión; se analizan los resultados e interpretación de las mismas. Se efectúa el análisis descriptivo e inferencial de las dos variables de estudio, así como la comparación con el marco teórico.

Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones; se responde los objetivos y recomendaciones a considerar.

Por último, se describe las referencias bibliográficas, y los anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema de investigación

La salud mental es un estado de bienestar psicológico, emocional y social, en el que la persona es capaz de hacerse frente al estrés, ocuparse de forma fructífera y favorecer el desarrollo de su comunidad (1). Por lo cual es importante mantener un equilibrio entre la salud física y la salud mental para el óptimo desenvolvimiento de la vida del individuo; asimismo se puede destacar que la ansiedad es uno de los problemas a nivel de salud mental que más afectan la funcionabilidad de las personas en la vida diaria (2). Esto es producido por pensamientos e interpretaciones de situaciones como amenazantes y peligrosas, aunque realmente no se puedan apreciar como tal. En ese sentido, las creencias del propio individuo pueden generar reacciones emocionales deficientes y conductas disfuncionales como sería la ansiedad (3).

A nivel mundial, según la Organización Mundial de la

Salud (4) el total estimado de personas con trastornos de ansiedad es de 264 millones. Asimismo, Pedraz (5) señala que el trastorno de ansiedad presenta una prevalencia global de 7,3% y en Latinoamérica de 6,2%. Frente a esta realidad, identificar los factores determinantes de la ansiedad es clave en la labor preventiva y de tratamiento. En ese aspecto, a pesar de las diversas variables psicopatológicas asociadas, son las creencias irracionales las que tiene mayor incidencia en el incremento de los niveles de ansiedad, debido a que son cogniciones, ideas o pensamientos que difieren del contexto, autosabotean y bloquean el cumplimiento de metas primarias o secundarias de una persona (6).

A nivel nacional, el Ministerio de Salud (7) ha atendido a más de 156 mil casos de ansiedad entre enero y mayo del 2021. Asimismo, el Instituto Nacional de Salud Mental del Perú (8), refiere que entre las enfermedades psicológicas más comunes atendidas en el Hospital Hermilio Valdizán de Lima fue el trastorno de ansiedad con un 14.21%. Por lo tanto, la ansiedad es un problema de salud pública en el Perú, que provoca una serie de consecuencias, tales como; la excesiva preocupación, tensión, alteraciones alimenticias, temblores, sudoración, miedo o valoración negativa de uno mismo, y puede ocasionar o empeorar, otros trastornos mentales; además, de perjudicar aspectos laborales, académicos y sociales del sujeto. En esa misma línea, Clark y Beck (9) señalan que las creencias

irracionales son factores que predisponen a la ansiedad, por ser pensamientos rígidos, ilógicos y dogmáticos que pueden afectar el funcionamiento psicosocial. Por lo expuesto, se deduce cierta relación entre las creencias irracionales y ansiedad, debido a que la ansiedad patológica afecta significativamente a la dimensión cognitiva que se manifiesta a través de las distorsiones cognitivas (10). Además, según García (11) en su estudio demuestra que la presencia de creencias irracionales es un factor de tendencia para la ansiedad.

La región Ucayali, no es ajena a esta realidad, de acuerdo a Erazo (12) el 70% de los pacientes que acuden al servicio de psicología del Hospital II Pucallpa sufren de depresión y ansiedad. Más cabe indicar que no existe una data exacta de los casos de ansiedad o investigaciones sobre creencias irracionales en la región, lo cual limita la implementación de programas psicoeducativos o recuperativos. Por otro lado, se puede evidenciar que los problemas de salud mental de las personas no han sido abordados de manera suficiente, mucho menos en la esfera educativa universitaria, específicamente en los estudiantes de psicología, donde se observa una mayor vulnerabilidad frente a los problemas psicosociales como el trastorno ansioso, a causa del periodo de cambios por la transición del colegio a la universidad, la incorporación a un nuevo entorno académico y social, las responsabilidades y la mayor presión psicosocial; como también algunos

comportamientos que son producto de interpretaciones de acontecimientos que adopta como hechos rígidos concibiendo problemas conductuales y emocionales. Asimismo, al hablar de los estudiantes de psicología, se refieren a futuros profesionales que tendrá responsabilidad directa con el bienestar emocional o psicológico de la población, por lo que requieren presentar una buena salud mental para brindar una atención adecuada y oportuna.

En tal sentido, al presentar dichas características se puede considerar que ciertos pensamientos irracionales podrían generar ansiedad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali; por lo cual la investigación pretende determinar la asociación de creencias irracionales y ansiedad para teorizar al respecto más no solucionar el problema en efecto. Además, brindará aportes en el área de psicología de la salud. Por ello, se plantea las siguientes interrogantes:

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

- ¿Cuál es la asociación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es la asociación entre necesidad de aprobación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021?

- ¿Cuál es la asociación entre perfeccionismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021?

- ¿Cuál es la asociación entre condenación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021?

- ¿Cuál es la asociación entre catastrofismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021?

- ¿Cuál es la asociación entre infelicidad de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021?

- ¿Cuál es la asociación entre influencia del pasado de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la asociación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Establecer la asociación entre necesidad de aprobación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- Establecer la asociación entre perfeccionismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- Establecer la asociación entre condenación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021

- Establecer la asociación entre catastrofismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la

Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- Establecer la asociación entre infelicidad de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021

- Establecer la asociación entre influencia del pasado de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

1.4. Justificación e Importancia

La presente investigación se justifica en base a su importancia en los siguientes niveles:

A nivel social es evidente los altos niveles de ansiedad que presentan los estudiantes universitarios, la cual puede presentar una relación con las creencias irracionales debido a las exigencias propias de la carrera, las cuales podrían ser; los trabajos asignados, exposiciones, exámenes, entre otros; es así que se pretende que a largo plazo se puedan gestionar políticas en salud mental con base en la ansiedad considerando las creencias irracionales como un factor determinante para con ello abordar el problema de forma adecuada y oportuna.

A nivel práctico; en base a los resultados que arroje la presente investigación se tendrá más claro cuáles son las creencias irracionales de predominio en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali lo cual permitirá la implementación de programas dirigidas a los mismo con la finalidad de que se agencien de estrategias que les permita identificar sus creencias y con ello modificarlas, lo cual redundara en la disminución de niveles de ansiedad.

A nivel teórico, hay evidencias de investigaciones que corroboran la asociación de las creencias irracionales y la

ansiedad en la población universitaria; asimismo se evidencia que en la Universidad Nacional de Ucayali no se encuentran investigaciones relacionadas a la asociación de las variables antes mencionadas, que permitan al estudiante tener un dominio de sus creencias irracionales y ansiedad; motivo por el cual la presente investigación se realizará en esta población específicamente en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología. Por otro parte, el estudio brindará aportes en el área de psicología de la salud.

A nivel metodológico, se realizará la adecuación de instrumentos que nos permitan estudiar la asociación de las variables propias de esta investigación, y esta puede ser a través de criterios de validación por jueces o alfa de Cronbach.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes a Nivel Internacional

Poroj (13) al investigar Ideas Irracionales y Ansiedad en estudiantes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, Municipio de Coatepeque, Quetzaltenango. Obtuvo como resultado que, a nivel grupal el nivel de ideas irracionales es de 19 % y de ansiedad es 61%. Logrando concluir que, existe ideas irracionales y ansiedad en los adolescentes.

Rangel (14) en su investigación titulada: Ideas Irracionales y salud mental en adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico Quiché, Santo Tomás Chichicastenango. Obtuvo como resultado que, los adolescentes conciben ideas irracionales en un alto grado de gravedad ubicándose el 63%, pero con respecto a la salud mental la perciben como adecuada ya que el 51% respondió de

manera asertiva a cada uno de los ítems de la escala aplicada. Logrando concluir que, existe un sinfín de ideas irracionales y son concebidas con mayor frecuencia por adolescentes creando exigencias fantasiosas y absolutistas cuando en realidad se necesita muy poco para estar bien.

Chang & D'Zurilla (15) en su investigación titulada: Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population. Obtuvo como resultado que, una escala (baja tolerancia a la frustración) fue un predictor único de los síntomas de depresión y ansiedad. Además, se encontró que dos escalas (Otros deberes dirigidos y Autovaloración) tienen asociaciones predictivas únicas con los síntomas de ansiedad. Por otra parte, la relación entre una de estas escalas (Otros deberes dirigidos) y la ansiedad fue en la dirección opuesta a las expectativas predichas por la teoría.

Queenie & Rachel (16) en su investigación titulada: Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. Obtuvieron como resultado que, los estudiantes universitarios con mayores niveles de creencias irracionales tenían más probabilidades de presentar depresión, ansiedad y estrés; además revelaron que los estudiantes varones, los estudiantes de familias de bajos ingresos, los estudiantes de derecho, los que cursaban programas de 5 años o los que estaban en el segundo año de

estudio tenían más probabilidades de tener creencias irracionales.

Deffenbacher et al (17) en su investigación titulada: Irrational beliefs and anxiety. Obtuvieron como resultado que, los estudiantes de psicología introductoria completaron medidas de creencias irracionales, rasgo de ansiedad, ansiedad ante los exámenes, ansiedad al hablar, miedo a la evaluación social negativa y evitación social y angustia. Asimismo, la cantidad de varianza explicada por las creencias irracionales varió de un tipo de ansiedad a otro tipo de ansiedad, y diferentes creencias tendieron a ser predictivo de las diferentes ansiedades.

Zwemer & Deffenbacher (18) en su investigación titulada: Irrational beliefs, anger, and anxiety. Obtuvieron como resultado que, la perfección personal, la preocupación excesiva ansiosa, la propensión a culpar y el catastrofismo eran predictores de ira general. Además, la preocupación excesiva por la ansiedad, la evitación de problemas, el catastrofismo y la perfección personal fueron factores de regresión significativos para toda la gama de ansiedad general.

2.1.2. Antecedentes a Nivel Nacional

Ponce y Orosco (19) en su investigación titulada: Creencias irracionales y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. Obtuvo como resultado que,

existe una relación positiva y altamente significativa entre perfeccionismo y sobre implicación con ansiedad de estado y ansiedad rasgo; también evidenció una correlación moderada entre irresponsabilidad emocional y ansiedad estado, y una correlación baja con rasgo; asimismo una correlación moderada entre desesperanza y ansiedad rasgo, y correlación baja con ansiedad estado. Logrando concluir que, sí existe correlación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad estado - rasgo en los estudiantes.

García (20) en su investigación titulada: Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una Universidad Nacional. Obtuvo como resultado que, la creencia irracional “necesidad de afecto” se encuentra asociada a la ansiedad estado y rasgo, las creencias irracionales “determinismo de los hechos” y “evitación de problemas” están asociadas a la ansiedad rasgo, mientras que la creencia irracional “ocio indefinido” se encuentra asociada a la ansiedad estado. Logrando concluir que, existe una asociación entre creencias irracionales y ansiedad estado – rasgo.

Ángeles (21) en su investigación titulada: Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú, año 2014. Obtuvo como resultado que, las diversas creencias irracionales se encuentran correlacionadas con la ansiedad

estado en los estudiantes de la muestra, además, se aprecia que no existen diferencias estadísticas entre los estudiantes varones y mujeres, tanto en las creencias irracionales como en la ansiedad. Logrando concluir que, existen correlaciones entre las variables en estudio.

Velásquez (22) en su investigación titulada: Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería. Obtuvo como resultado que, 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. Logrando concluir que, las creencias irracionales y la ansiedad rasgo presenta correlaciones positivas, a diferencia de la ansiedad estado que no logra correlaciones significativas.

Rasco y Suarez (23) en su investigación titulada: Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este. Obtuvo como resultado que, el 25.30% presenta creencias irracionales de necesidad de aprobación y el 56.9 % presenta un nivel de ansiedad que indica ansiedad no permanente. Logrando concluir que, existe relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad, puesto que, a menos creencias irracionales la ansiedad no es permanente en los estudiantes.

Kuba (24) en su tesis titulada: Relación entre creencias

irracionales y ansiedad social en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada de Lima Metropolitana. Obtuvo como resultado que, el 40,3 % tiene un nivel alto de ansiedad y el 35.8% un alto nivel de creencias irracionales mixtas. Logrando concluir que, existe una relación moderada positiva entre las creencias irracionales y la ansiedad.

Chirio (25) en su investigación titulada: Procrastinación, creencias irracionales académicas, ansiedad, miedo y rumiación en estudiantes de la Universidad Privada de Villa El Salvador. Obtuvo como resultado que, el nivel de la procrastinación académica el 45.9% lo cual fue bajo, a nivel de las creencias irracionales el 36.7% también bajo, a nivel de la ansiedad el 47.3% es bajo, a nivel del miedo a la evaluación negativa el 48.2% es bajo y a nivel de la rumiación relacionada a un evento el 47.6% es bajo. Logrando concluir que, existe una relación múltiple estadísticamente significativa entre la procrastinación, creencias irracionales académicas, ansiedad, miedo y rumiación en los estudiantes universitarios.

Carrasco y Ventura (26) en su tesis titulada: Creencias irracionales en estudiantes de una Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Huancayo 2020. Obtuvo como resultado que, los universitarios no presentan creencias irracionales en un 82.4% y un 17,6% si presenta creencias irracionales. Logrando concluir que, los estudiantes de primer

ciclo no presentan creencias irracionales.

Ramírez (27) en su investigación titulada: Nivel de ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro-Chimbote 2018-I. Obtuvo como resultado que, en los primeros años de Universidad el nivel de ansiedad alto es de 66.7% y en los últimos años de carrera es de 69.4%. Logrando concluir que, sí existe un nivel de ansiedad significativo en los estudiantes de enfermería.

2.1.3. Antecedentes a Nivel Local

Ramírez (28) en su investigación titulada: Salud Mental en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, Pucallpa – 2019. Obtuvo como resultado que, de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, el 60.8% de ellos presentaron salud mental optima; el 32.7% salud mental adecuada; el 6.5% salud mental deteriorada; y ningún elemento presentó salud mental afectada. En la dimensión síntomas somáticos, el 46.2% presentaron salud mental optima; el 41.2% salud mental adecuada; el 12.1% salud mental deteriorada; y el 0.5% salud mental afectada. En la dimensión Ansiedad e insomnio, el 48.2% presentaron salud mental optima; el 37.7% salud mental adecuada; el 12.6% salud mental deteriorada; y el 1.5% presentó salud mental afectada. En la dimensión disfunción social, el 61.3% presentaron salud mental adecuada; el 30.7% salud mental optima; el 7.5% salud

mental deteriorada; y el 0.5% presentó salud mental afectada. En la dimensión, depresión grave, el 79.9% presentaron salud mental optima; el 14.1% salud mental adecuada; el 4.5% salud mental deteriorada; y el 1.5% presentó salud mental afectada. Concluyendo que más de la mitad (60.8%) de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Ucayali presentaron un estado de salud mental optimo y ningún elemento presentó salud mental afectada.

Se realizó búsqueda sobre estudios similares a creencias irracionales a nivel local no encontrándose hasta la actualidad, por lo que el presente estudio servirá de inicio para otras investigaciones en la localidad.

2.2. Planteamiento Teórico del Problema

2.2.1. Generalidades sobre creencias irracionales

2.2.1.1. Concepto de creencias irracionales

Para definir la variable creencias irracionales, se debe precisar que son ideas, creencias y pensamientos. La idea es el primer acto de la mente que consiste en el simple conocimiento de algo (29); por su parte las creencias, es un acto de asentimiento o estar convencido de la validez de una preposición (28); por último, los pensamientos son productos que elabora la mente basados en las creencias (29), es decir, los pensamientos validan las creencias que tenemos. En ese sentido, para fines del presente estudio se seleccionan las siguientes definiciones:

Para Tamayo (30) señala que las creencias irracionales son ideas no experimentadas que se provoca uno mismo por diversos factores que son parte de la vida cotidiana.

Por otro lado, Perdomo et al (31) menciona que las creencias irracionales son supuestas percepciones hechas por la persona de manera distorsionada que impide la obtención de metas y el desempeño de manera eficaz.

También, Tineo (32) refiere que las creencias irracionales son aquel proceso mental que desarrollan ideas que influyen en la conducta de provocando una debilidad que se interpone en el bienestar de la persona.

Asimismo, Sánchez y Berger (33) señalan que creencias irracionales son pensamientos negativos de la propia persona en diferentes ámbitos que limitan su desempeño y desenvolvimiento provocando una conducta perjudicial en sí mismo.

De igual manera, Silva (34) menciona que las creencias son pensamientos o ideas que conllevan a la decisión de tomarlas como verdaderas o no, estas pueden causar conductas agradables o angustias que dependerán a lo que cada persona analice o perciba.

Finalmente, Ramírez (27) señala que las creencias irracionales son aquellas ideas que perjudican a la persona y dificultan su manera de responder ante diferentes experiencias de manera eficiente y correcta.

De acuerdo con lo mencionado, las creencias irracionales de alguna forma son ideas que pueden intervenir en la conducta de la persona, puesto que, cada individuo decide aceptarlas como verdaderas o no y esto determina cómo actuar, si creemos en algo o tenemos la idea de qué va a pasar si hacemos o dejamos de hacer ciertas acciones, por ejemplo, la creencia irracional de la necesidad de ser aceptado llevará a la persona a realizar acciones que complazcan al resto sin importar qué es lo que espera de sí mismo, qué es lo que más le gusta o desagrade; en este sentido las creencias irracionales llegan a

influir en la decisión de la persona y afectar a la autoestima. Por otro lado, recordemos que el pensamiento es algo fuerte que determina y motiva a una acción, entonces considerando lo mencionado por los autores si las creencias son pensamientos u opiniones pueden ser clave para el desarrollo y el desempeño de la persona.

2.2.1.2. Creencias irracionales vs creencias racionales

De acuerdo a Ellis (6), las creencias son estructuras cognitivas que se desarrollan mediante experiencias tempranas, factores biológicos y ambientales. Además, Ellis y Grieger (35) refieren que las creencias racionales son pensamientos que favorecen al sujeto para vivir feliz y propiciar el logro de sus metas o propósitos de manera eficiente, mientras que las creencias irracionales son pensamientos absolutistas e incluyen frases de connotación imperativa (debo, debería, tengo que, etc), así también obstaculizan el cumplimento de objetivos, y generan comportamientos contraproducentes y problemas emocionales.

Asimismo, Ellis (6) señala que existen once creencias irracionales, las cuales son:

- Idea irracional N°1: esta idea señala la necesidad de sentirse aceptado y amado por el prójimo, deseando ser aprobado por todas las personas provocando

desesperación, incertidumbre, inseguridad y molestia.

- Idea irracional N°2: esta idea menciona que la persona necesita sentirse competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles, esta idea puede generar un conflicto consigo mismo y con los demás.

- Idea irracional N°3: esta idea se caracteriza por pensar que, malas y crueles conductas, deben ser castigadas por sus actos, cuando no se logra realizar causa que el individuo se sienta enfadado, indignado e inconforme.

- Idea irracional N°4: esta idea representa al pensamiento de catástrofe, provocando tristeza e inconformidad cuando las cosas no siguen el ritmo de lo planeado y muchas veces llegando a considerarse desdichados e incompetentes.

- Idea irracional N°5: la idea de los acontecimientos que causan la desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad de controlar sus penas y perturbaciones.

La mayoría de las personas asumen que estos hechos no tienen solución y que nada volverá a ser lo mismo después de esto, perturbándose constantemente.

- Idea irracional N°6: la idea de creer que se está constantemente en peligro lleva a la persona a estar inquieto generando episodios ansiosos, de miedo y preocupación.

- Idea irracional N°7: esta idea surge cuando la persona se cree insuficiente de afrontar responsabilidades o experiencias de dificultad, volviéndolos incapaces y generando inseguridad en sí mismos.

- Idea irracional N°8: esta idea hace referencia a la dependencia que lo lleva a buscar la autoestima y la autosuficiencia de tomar decisiones por sí solo reconociendo lo qué le favorece, le gusta y permite desempeñarse de manera adecuada.

- Idea irracional N° 9: esta idea representa a la falta de superación, es decir, atormentarse continuamente con episodios pasados desagradables, alejando a la persona de ser resiliente y capaz de afrontar dificultades y hechos catastróficos.

- Idea irracional N°10: la idea de que uno debería sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás.

- Idea irracional N°11: la idea que invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.

Teniendo en cuenta lo mencionado, las 11 creencias irracionales cohíben a la persona a sobresalir y llegar a capacidades como la resiliencia, solución de conflictos, pensamiento complejo, etc.

El ser humano en general no tiene la obligación de controlar todo, siempre existen situaciones o experiencias que ocasionan un estado de alerta que mantiene activo al individuo y sacan la creación de más recursos para buscar soluciones y el constante aprendizaje que permite que en una situación similar se sepa qué hacer con todo lo aprendido. La persona experimenta constantemente y se adapta a diferentes circunstancias y cambios que tiene la sociedad, eso ya lo hace capaz, permitiendo el cumplimento de los pasos para una autorrealización, pero si es invadido por estas creencias irracionales será repetidamente alterado, preocupado y frustrado provocando que no tenga una autoestima, que dependa año tras año de otra persona, que viva atormentado por perspectivas

negativas de las personas, que no esté satisfecho con lo que logra y que su bienestar no sea suficiente afectando a su salud en general.

2.2.1.3. Tipos de creencias irracionales

De acuerdo a Tamayo (30), los tipos de creencias irracionales se clasifican en dos tipos:

- Creencias irracionales primarias: Se refiere que son aquellas que predisponen a la persona a tener una alteración psicológica, relacionado con la exigencia provocado por factores internos y externos.

- Creencias irracionales secundarias: Se refiere aquellas ideas que se ven relacionadas con la baja tolerancia a la frustración generando un bajo bienestar a la persona y limitando el cumplimiento de objetivos propuestos.

Teniendo en cuenta lo anterior, los dos tipos de creencia están relacionados constantemente con la sensación de vulnerabilidad y angustia con respecto al desarrollo de la persona; además del hecho de frustrarse constantemente por experiencias desagradables y perder el control ante la propia conducta, de este modo, afectando el desenvolviendo en diferentes actividades. Por otro lado, las creencias irracionales son parte de la vida cotidiana de la persona que concibe pensamientos inconsistentes con la realidad debido a malas

experiencias poniéndose generalmente en un estado de alerta, sintiendo incompetencia, ideas de catástrofes, inconformidad, ira, desagrado consigo mismo, etc.

La sensación inevitable de que en caso de alguna situación pueda resultar arriesgada, provoca una preferencia por evitar enfrentar el inconveniente u obligación de inconvenientes en el transcurso del desarrollo.

2.2.1.4. Dimensiones de las creencias irracionales

De acuerdo a Guzmán (36) las dimensiones de las creencias irracionales son:

- La necesidad de aprobación, porque se percibe como una necesidad el ser querido y aprobado por todas las personas importantes, lo malo está en dejar de centrarse en uno mismo.
- Perfeccionismo, señala que debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles, en lugar de la idea de que está bien esforzarse por actuar correctamente, pero no necesitar del éxito ni poner la felicidad en juego en cada empresa.
- La condenación, menciona que ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables, castigando y avergonzando a las personas.

- El catastrofismo, implica no sentirse agradable por la esencia de la persona.

- La infelicidad, es causada por los hechos externos y finalmente, la influencia del pasado que afecta fuertemente a ocasiones de la vida en vez de aprender de ellas.

- Influencia del pasado, refiere a la presencia significativa de experiencias pasadas, la persona no tiene la capacidad de superarlas provocándose tensión y preocupación continua por lo sucedido.

Considerando lo anterior, las dimensiones reflejan los pensamientos que se generan en las personas por experiencias incómodas que provocan angustia, tristeza o preocupación. Todas estas ideas irracionales dan un paso a los ataques de ansiedad o el desequilibrio cognitivo pues, aunque la persona esté en un buen nivel académico o laboral si evalúa de forma negativa cualquier situación y se deja llevar por estas creencias irracionales contribuirá al malestar que generan. Estar enfocados en lo que el resto piensa de sí mismo, no tener amor propio y atormentarse por experiencias pasadas harán que la persona se entregue constantemente a la falta de bienestar, malas relaciones interpersonales y un mal desempeño en general.

2.2.1.5. Teorías y modelos de creencias irracionales

Para la presente investigación se tendrá en cuenta las siguientes teorías y modelos.

Teoría de terapia racional emotiva (TRE)

De acuerdo a Ellis (37), son los pensamientos que surgen del trato y condiciones que recibe la persona de su entorno llevando exigencias absolutistas como el ¨debo¨ y ¨no debo¨. Estas conductas irracionales van en contra de las enseñanzas recibidas en los primeros años del desarrollo de la persona como lo es la falta de disciplina u otras. Del mismo modo, de acuerdo con Ellis y Lega (38) el siguiente modelo es el ABC de la TRE, señala que los seres humanos tienen innumerables creencias (B), cogniciones, pensamientos o ideas sobre sus acontecimientos Activadores (A) y son estas creencias que ejercen una fuerte influencia en sus Consecuencias (C) cognitivas, emocionales y del comportamiento. De esta manera, con la teoría se conceptualiza los problemas psicológicos de la persona.

- Evento Activador, refiere al acontecimiento que provoca ansiedad, este comienza con los intentos de las personas de ver realizados sus metas y enfrentarse a un conjunto de acontecimientos desencadenantes o activadores (A), que muchas veces pueden ayudar a los individuos a conseguir

esos objetivos o por el contario obstaculizarlos.

- Sistema de creencias, representa la creencia de un evento, según Ellis a menudo se consideran desastres las pequeñas adversidades y así surge el pensamiento catastrófico.

- Consecuencia, refiere a lo que causa los pensamientos negativos, es decir, las consecuencias que mayormente causa un sinfín de emociones negativas como la tristeza, el enojo, la ira, etc.

Modelo teórico de Beck

De acuerdo a Beck (39) se menciona a las conductas y emociones que surgen del procesamiento o interpretación de los acontecimientos realizados por la persona con base en sus esquemas cognitivos. Asimismo, mencionó que las estructuras cognitivas se relacionan con la capacidad que da sentido a partir de los esquemas y los resultados cognitivos se relacionan con las creencias, que son el resultado del proceso que se da entre los esquemas y la realidad.

Considerando lo expuesto, se explica con énfasis las estructuras cognitivas.

- Esquemas, son patrones cognitivos relativamente estables que constituyen la base de la regularidad de las interpretaciones de la realidad. Es así que las estructuras resultan ser muy útiles para la persona para localizar,

codificar, diferenciar y atribuir significados a diferentes datos.

- Las creencias, son el resultado directo de la relación entre la realidad y nuestros esquemas. Las creencias son todo aquello en lo que la persona cree y se va construyendo a través de la experiencia.

- Pensamientos automáticos, son pensamientos que aparecen de la nada o fluyen como algo normal y condicionan su dirección o curso; llamó a estos pensamientos como involuntarios. Asimismo, añaden que los pensamientos automáticos son distorsiones cognitivas que proceden de los eventos externos y del propio sujeto.

Los supuestos teóricos de Young

Este modelo propone esquemas desarrollados en la etapa de la niñez y que siguen en proceso en cada etapa de la vida; del mismo modo, cada esquema obtenido es permanente reforzándose con las experiencias que va obteniendo el sujeto llegando a mantenerse en la vida futura de este (40). Asimismo, lo clasifica de la siguiente manera:

- Dominio de desconexión y rechazo: Contiene a aquellas personas inestables emocionalmente que evidencian la permanencia de creencias que están relacionadas con la falta de apoyo emocional de parte de personas que son significativas para el individuo. Estas creencias pueden

expresar la preocupación de ser abandonadas.

- Dominio de autonomía y desempeño deteriorado: Menciona que el ser humano anticipa pensamientos desastrosos, asimismo estas personas necesitan de la gente para poder ser feliz.

- Dominio de límites insuficientes: Se refiere a las personas que se perciben como superiores y piensan tener privilegios ejerciendo control sobre sus propias emociones.

- Dominio de sobrevigilancia de inhibición: Se refiere a los individuos con actitudes que llevan a no obtener una buena comunicación espontánea para evitar la desaprobación, son personas que piensan que deben tener estándares altos para evitar la crítica. Una vez terminado de revisar el marco teórico de las creencias irracionales, a continuación, se presenta el modelo teórico de la ansiedad

De lo mencionado, los modelos de las creencias irracionales se relacionan con las malas experiencias que afrontan las personas, pues la mayoría del tiempo se trabaja por una realización personal, académica, laboral y familiar y durante este proceso surgen malas experiencias como lo es ser despedido, sacarse una mala nota, reaccionar mal con nuestro entorno, entre otras situaciones que causan emociones y pensamientos negativos como estar tristes o enojados. Todas estas creencias irracionales llegan a obstaculizar la intención de

la persona por superarse porque muchas veces el miedo repita la ocasión y lleva a tener el pensamiento que todo saldrá mal antes de intentarlo ocasionando rendirse antes de tiempo o no realizar la actividad con toda la energía correspondiente; es así que cada modelo presenta cómo surge cada pensamiento negativo, cómo perjudica a la persona y qué hace falta para superar y seguir intentando sin miedo al fracaso o alguna experiencia catastrófica.

2.2.1.6. Importancia

Rangel (14) señala que es vital identificar la gravedad de estas ideas en el desempeño de la persona, a qué áreas afecta llevando a la identificación del problema de las ideas irracionales con la salud mental; además permite crear y compartir la idea de que el poder del pensamiento es fuerte que puede dirigir la vida de una persona. Del mismo modo, cuáles fueron los factores que permiten que las creencias irracionales dirijan la vida cotidiana de la persona, estos pueden ser la mala crianza, los malos hábitos, no tener un propósito, la falta de disciplina, etc. Conocer estas creencias permite también al reconocimiento temprano de los problemas mentales puesto que estas representan una gran parte de las patologías observadas en la sociedad.

De acuerdo con lo mencionado, es importante identificar las ideas que rigen en la vida de una persona, cómo las ayuda o al contrario cómo las afecta. Asimismo, permite plantear soluciones sabiendo los factores que intervinieron para la creación de este tipo de creencias, por ejemplo, si el problema surge de la crianza del individuo se trabajaría tanto con el afectado como con su entorno, sus padres, hermanos, etc. De igual manera, si el problema fue una experiencia desagradable, se trabajaría con lo que sintió, cómo le afecto y qué viene realizando para mejorar. En este sentido, es importante conocer las creencias irracionales que surgen en la persona para brindarle bienestar, evitar malos actos, beneficiando de esta manera su salud mental en general.

2.2.2. Generalidades sobre ansiedad

2.2.2.1. Definición de ansiedad

Ballona (41) en su investigación señala que la ansiedad es parte del día a día de las personas, es el miedo que surge al experimentar situaciones que mantienen a la persona en un estado alerta.

Asimismo, Santamaría (42) menciona que la ansiedad es un mecanismo que le permite a la persona adaptarse y tomar precauciones ante sucesos desagradables.

Por otro lado, Martínez (43) refiere que la ansiedad es aquella preocupación que desborda a la persona y lo lleve a tener conductas de escape o evitación ante situaciones temidas.

Además, Rasco y Suarez (23) señalan que la ansiedad es un estado emocional inmediato que se caracteriza por la tensión, pensamientos negativos o nerviosismo.

Finalmente, de acuerdo con Hernández (44) la ansiedad es un estado de inquietud y agitación desagradable constante donde predomina peligro inminente, sensación de caos y síntomas psíquicos.

De acuerdo con lo mencionado por los autores, la ansiedad manifiesta reacciones no agradables para las personas como la preocupación, la inquietud, la tensión o el nerviosismo que muchas veces se pone como obstáculo ante actividades importantes en el día a día, por ejemplo, al momento de una exposición el nerviosismo nubla la mente y evita que lo aprendido se exprese con facilidad, por otro lado, al recibir la noticia de que un familiar acaba de fallecer provoca la alteración del ritmo cardiaco y no permite que se respire con normalidad. En relación con lo mencionado, la ansiedad expresa una idea negativa, aunque en algunos casos puede servir de ayuda para estar alerta y buscar recursos que permitan una preparación ante situaciones o actividades de la vida de la persona.

2.2.2.2. Tipos de ansiedad

De acuerdo a Delgado y Núñez (45), la ansiedad cuenta con los siguientes tipos:

- Ansiedad situacional, este tipo de ansiedad puede presentarse en cualquier circunstancia con sus diferentes síntomas.

- Ansiedad patológica, se refiere al nivel de ansiedad que experimenta la persona, cuáles son los límites y qué tan grave llega a ser.

- Ansiedad normal, este tipo actúa como prevención ante alguna situación de peligro ya sea en el ámbito familiar, académico o personal implicando un estado de alerta constante.

- Ansiedad fóbica, señala que, lleva a la persona a evitar la circunstancia provocando que este tipo de ansiedad incremente.

- Ansiedad y depresión, se menciona que ambas variables van de la mano provocando inquietud motriz, en este tipo de ansiedad la depresión es el dominio clínico.

- Ansiedad de la vida diaria, es orientada por mecanismos psicológicos que tienen a empeorarse por fumar, beber alcohol o consumir sustancias tóxicas.

De acuerdo a lo anterior, es preciso mencionar que los tipos de ansiedad expresan una respuesta normal que es parte de la vida de las personas; sin embargo, si esto tiende a continuar sin control alguno pasa a ser un caso con más intensidad que muchas veces está acompañada por la depresión; considerando este punto, entender los tipos de ansiedad mencionados por el autor reflejan la importancia que es afrontarlo con la ayuda de un profesional y de este modo evitar que sea permanente. Asimismo, es importante distinguir la ansiedad del miedo, puesto que, la ansiedad actúa sobre todo con el lado afectivo, se adapta de forma amenazante llegando a obstaculizar la actividad de las personas y en muchos casos perjudicarlos en los diferentes ámbitos donde se desempeña.

2.2.2.3. Dimensiones de la ansiedad

De acuerdo a Spielberg y Díaz (46), el Inventario de ansiedad rasgo-estado contienen las siguientes dimensiones:

- La ansiedad rasgo, que refiere a la frecuencia con la que el individuo tiende a aumentar el estado de ansiedad.

- La ansiedad estado, que menciona ser un estado modificable inmediato que se caracteriza por ser la combinación de sentimientos, pensamientos y cambios fisiológicos de las personas.

Teniendo en cuenta las dimensiones planteadas por los autores, la ansiedad compone estas dos dimensiones para describir la forma en la cual se presenta, es decir, la respuesta ansiosa que ofrece y cómo va variando de acuerdo a la intensidad y a las circunstancias; en este sentido el pensamiento de la persona es algo que interviene ya que permitirá que estas respuestas intervengan en la adaptación de la persona con su medio o no, así también al describir la ansiedad no necesariamente son respuestas negativas que afecten significativamente al individuo, sino que muchas veces permite un estado de alerta y una mejora en su desempeño ya sea laboral o el rendimiento académico. Es preciso señalar que la ansiedad estado – rasgo señala una reacción individual que significa que no en todas las personas se dará de la misma forma, con las mismas respuestas o con el mismo impacto.

2.2.2.4. Componentes de la ansiedad

De acuerdo a Delgado y Núñez (45), existen tres componentes que producen molestias a los sujetos quienes sufren de ansiedad:

- Componente subjetivo, refiere a la experiencia interna de la persona y los estados emocionales desagradables asociados a la ansiedad.

- Componente fisiológico, son los cambios físicos que

incrementan la actividad del sistema nervioso autónomo originando aceleración respiratoria, palidez, aumento del ritmo cardiaco, etc.

- Componente motor, son las respuestas o conductas que desarrolla la persona con ansiedad.

De lo anterior, conocer cada componente involucrado con la ansiedad permite identificar cómo reacciona y de qué manera va alterando la conducta de la persona; además de no confundirla con alguna enfermedad física, sino que esta parte física llega a ser la reacción que provoca la ansiedad como lo es la sudoración o la respiración irregular. Asimismo, el componente conductual dirige a identificar cómo está reaccionando la persona y como viene afectando su desarrollo y desempeño ya sea en lo académico, laboral, social o familiar.

2.2.2.5. Factores de la ansiedad

De acuerdo a Hernández (44), existen 4 factores importantes de la ansiedad:

- Factores sociales, son aquellos que contienen al individuo y el entorno donde se desenvuelve.

- Factores ambientales, son las condiciones en las que la persona se desarrolló.

- Factores bilógicos, incluyen aspectos de la actividad cerebral y cuerpo en general.

- Factores psicológicos son aquellos que incluyen a procesos psíquicos como la sensación, percepción, memoria, aprendizaje, etc.

Considerando lo anterior los factores de la ansiedad permiten conocer los aspectos que se ven alterados, el factor social se relaciona directamente con la ansiedad social que requiere tener la aceptación del resto en cada decisión u actividad; además el factor ambiental muestra en qué circunstancias se desarrolla la persona y cómo puede afectarla, por ejemplo, si no sé tiene una economía suficiente para satisfacer necesidades surge la preocupación por las deudas o simplemente por el mal ambiente que tenemos para la realización de actividades. Por otro lado, los factores biológicos son los cambios de conductas físicas o síntomas físicos como el dolor de cabeza y los factores psicológicos son los que impiden la realización de conductas como prestar atención o recordar lo aprendido.

2.2.2.6. Teorías y modelos de la ansiedad

Para la presente investigación se tendrá en cuenta las siguientes teorías y modelos.

Teoría de Spielberger

De acuerdo con Spielberger y Díaz (46) esta teoría consideró la diferencia entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, es por eso que propuso la teoría de ansiedad estado – rasgo.

- La ansiedad-estado, es un estado emocional inmediato, que puede ser modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprehensión y nerviosismo, también como pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos en el individuo.
- La ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables. De modo que la ansiedad rasgo no se manifiesta directamente en la conducta sino, debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos de estado de ansiedad.

Teoría psicoanalítica

De acuerdo con Dominic (47) esta teoría señala que la ansiedad se debe a una descarga libidinal ineficaz que se produce como una señal de alarma cuando hay una exigencia del ello inaceptable para el yo, que debe ser reprimida.

Su origen se encuentra en un conflicto interno entre los impulsos instintivos de la persona y la conducta que considera social normalmente aceptable.

Además, Sierra et al (48) sustentaron que la ansiedad con la que el individuo lucha, es producto por conflicto entre el impulso inaceptable y una fuerza aplicada por el ego. Además, la ansiedad como un estado afectivo desagradable en el que aparecen fenómenos como la aprehensión, sentimientos desagradables, pensamientos molestos y cambios fisiológicos (49), para ello identifica tres teorías sobre la ansiedad:

- La ansiedad real: Es la que aparece ante la relación que se establece entre el yo y el mundo exterior. Se manifiesta como una advertencia para el individuo; es decir, avisa de un peligro real que hay en el ambiente que lo rodea.

- La ansiedad neurótica: Esta teoría es más complicada, se puede entender también como una señal de peligro. Su origen se encuentra en los impulsos reprimidos de la persona, está caracterizada por una carencia de objetivo, y en ella está presente el recuerdo del castigo o evento traumático reprimido.

- La ansiedad objetiva o miedo: Es una ansiedad neurótica que se da cuando el “yo” intenta satisfacer los instintos del “ello”, pero esta exigencia hace que el individuo se sienta amenazado y el sujeto teme que el yo pueda controlar al ello.

Teoría tridimensional

De acuerdo a Martínez et al (50) describieron la teoría de

tridimensional propuesta por Lang destacando que la ansiedad se muestra como un conjunto de respuestas que se agrupan en tres sistemas; en primer lugar, se describe el sistema cognitivo o subjetivo que incluye las experiencias de miedo, alarma, inquietud, preocupación, y obsesión, así mismo recalca que es el componente central de la ansiedad. También, describe al sistema fisiológico, este sistema está relacionado con los cambios en la actividad del sistema nervioso autónomo, como la sudoración, dilatación pupilar, aceleración cardiaca y aceleración respiratoria. Por último, menciona al sistema motor conductual, el sistema motor conductual son respuestas observables, las cuales son producidas por la ansiedad e incluyen respuestas como la evitación o escape, respuestas defensivas, y otros movimientos, gestos corporales y expresión facial.

Teoría conductista

De acuerdo con Crozier (51), en la teoría conductista todas las conductas son aprendidas y la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado. Además, agrega que la teoría del aprendizaje, revela que la ansiedad está relacionada con estímulos condicionados o incondicionados. Del mismo modo, considera que la ansiedad conductual está planteada a partir de una relación funcional con un refuerzo obtenido en el pasado.

Dentro de esta teoría se resalta que la ansiedad es como

un impulso establecido que motiva al sujeto a evitar el acontecimiento, la ansiedad actúa como un impulso y las personas muy ansiosas tienen un nivel de impulso superior y los impulsos actúan de manera aumentada, es decir los orígenes de la ansiedad pueden ser inherentes a la situación, como un examen y se prevé que la persona ansiosa desarrolle un mal examen si el tema no es conocido al contario si las tareas son bien aprendidas los individuos se ven menos afectados por la ansiedad.

Teoría cognitivista

De acuerdo con Sierra et al (48) indicaron que los procesos cognitivos aparecen entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que expresa el individuo, es decir el sujeto percibe la situación, la evalúa y luego valora sus implicaciones, entonces si el resultado de la evaluación es amenazante para el sujeto, ocurre una reacción de ansiedad por otros procesos cognitivos. En tanto se asume que la ansiedad se genera a partir de la interpretación o significado que la persona le dé a la situación, aunque el individuo piense que tal situación no es una amenaza, pero el eje cognitivo muestra sus pensamientos, ideas y creencias que acompañan a la ansiedad como la preocupación, el miedo y temor a que pase algo terrible.

Teoría cognitivo conductual.

De acuerdo con Sierra et al (48) la conducta queda determinada a partir de la interacción entre las características individuales de la persona y las condiciones situacionales que se presentan cuando una persona siente tener ansiedad, es allí cuando intervienen procesos de distintas variables cognitivas del sujeto como los pensamientos, creencias, ideas y situaciones que activan al emitir una conducta. Según esto la ansiedad pasa a ser considerada como rasgo de personalidad, en conclusión, la ansiedad viene a ser una respuesta emocional que a su vez se divide en tres tipos y estos son aspectos cognitivos, fisiológicos y motores. Esto se debe a los estímulos que provoca la ansiedad en cuanto a las características de cada persona.

Considerando lo anterior, cada teoría de la ansiedad muestra la manera en cómo responde el individuo ante un estado de alerta que lo inquieta; además de los factores que influyen a cómo actúa la persona en situaciones amenazantes en su vida cotidiana. Las respuestas que la persona otorga a la circunstancia experimentada constantemente van a ser de escape, es decir, que estará evadiendo la situación pues el estado emocional se encuentra en tensión. De igual manera, estas respuestas están ligadas a los aspectos cognitivos que reflejan el pensamiento de la persona ante lo que le produce ansiedad, el aspecto fisiológico que refieren los cambios que

conllevan el estado de alerta como la sudoración y el aspecto motor que señala qué actos se observan de parte de la persona como correr, gritar, llorar, etc.

2.2.2.7. Manifestaciones clínicas de la ansiedad

Rasco y Suarez (23) en su investigación señalan manifestaciones clínicas de la ansiedad que son consecuencias que padecen las personas ansiosas.

Las primeras manifestaciones clínicas son el dolor de cabeza, molestias torácicas, molestias digestivas, dificultad de conciliar el sueño y la sudoración que están relacionadas con el componente fisiológico que expresa síntomas físicos. También, están las manifestaciones clínicas como la irritabilidad, falta de concentración, nerviosismo, olvidos y bajo rendimiento académico que se relacionan con los componentes subjetivos, emocionales y conductuales que provocan que el desarrollo y desempeño de la persona ansiosa se vean afectadas.

De acuerdo a los autores, las manifestaciones clínicas son los síntomas que determinan la enfermedad en este caso, la ansiedad, lo cual es importante para el tratamiento dado que cada persona es distinta y la ansiedad no provoca lo mismo en todos. Conocer de qué manera va surgiendo la ansiedad en cada paciente es de gran importancia porque se recopilará,

analizará y comprenderá correctamente los síntomas que se va experimentando, que va causando en el comportamiento y de este modo logrando ofrecer un adecuado tratamiento para el control de las reacciones y mejora en el estado emocional; además de la salud de la persona en general, por ejemplo, cambiando el estilo de vida, comiendo saludable, ejercitándose y evitando sustancias tóxicas.

2.2.2.8. Importancia de la ansiedad

Delgado y Núñez (45) señalan que es normal experimentar momentos de ansiedad por toda la presión a la que el sujeto se somete en su vida diaria, es así como se describe la importancia de la ansiedad, para conocer cuando estos momentos ansiosos dejan de ser normales, previniendo y evitando los niveles altos de esta.

Asimismo, señalan que es importante informar sobre estos temas ya que la salud mental es fundamental para la persona, si los universitarios conocen en qué consiste la ansiedad, cuáles son sus niveles, causas y reacciones les facilitara para su afrontamiento.

Teniendo en cuenta lo mencionado, la ansiedad lleva a la persona a estar constantemente angustiado y sí esto llega a ser normal por la preocupación de entregar un trabajo a tiempo de aprobar un examen: sin embargo, cuando llega a mayores

afecta tanto a áreas mentales como físicas y en el sentido de evitar estas consecuencias graves surge la importancia de conocer de esta. Del mismo modo, es preciso mencionar que los episodios a las que se enfrenta la persona con ansiedad permiten destacar su potencial, reforzar su creatividad y recaudar recursos útiles para el día a día, todo esto en un nivel moderado porque el nivel alto significa dolores de cabeza, alteración de la frecuencia cardiaca, pérdida de control, etc.

2.2.3. Políticas públicas y de bienestar universitario sobre la salud mental

La ansiedad y creencias irracionales, son problemas psicológicos que afectan a la población en general, la cual es trabajada desde las políticas públicas de salud mental. En ese marco, en el artículo N°7 de la Constitución Política del Perú (52), se establece que las personas tienen derecho a la protección de la salud, la del medio familiar y la comunidad, así como contribuir a su defensa y promoción. Asimismo, en la Ley N°26842 – Ley General de Salud (53), se dispone que la salud es condición indispensable del desarrollo humano, por lo cual él es responsabilidad del Estado vigilarla, regularla y promoverla.

Por otro lado, la Ley N°30947 – Ley de Salud Mental (54) es la que establece el marco legal para garantizar el acceso a los servicios, la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental; donde, mediante Resolución

Ministerial N° 935 – 2018/MINSA (55), se aprueba el documento técnico: Lineamientos de Política Sectorial de Salud Mental. En esa misma línea, tras la pandemia del COVID-19, y el alto índice de casos, se redactó la Resolución Ministerial N°180-2020-MINSA (56), que aprueba la Guía Técnica para el cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID-19; así también, la Resolución Ministerial N°186-2020-MINSA (57), que aprueba la Guía Técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto Covid-19.

Por último, mediante la Resolución Ministerial N°363-2020-MINSA (58), se aprueba el Plan de Salud Mental Perú (2020-2021), que busca reducir el impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud mental de la población, fortaleciendo sus recursos individuales y comunitarios.

Por otra parte, en relación a las Centros Universitarios, en el artículo N°18 de la Constitución Política del Perú (52) se establece que cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno académico, administrativo y económico, donde además las universidades se rigen por sus propios estatutos. Asimismo, en el Decreto Supremo N° 033-2015-SA que aprueba la Ley N° 29889 (59), tiene como objetivo garantizar que las personas con problemas de salud mental tengan acceso universal y equitativo a las intervenciones de

promoción y protección de salud. En ese sentido, las Oficinas Centrales de Bienestar Universitario, son las áreas responsables de generar propuestas de programas de salud mental con el fin de implementar la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud mental en toda la comunidad universitaria. Actualmente, son pocas las universidades que han implementado estos servicios, lo cual es preocupante por la falta de involucramiento de los centros universitarios frente a estos temas. Cabe señalar, que la Universidad Nacional de Ucayali, no cuenta con un reglamento de programa de salud mental aprobado por la universidad, pero cuenta con un servicio de bienestar universitario quién realiza algunas acciones referentes al tema.

2.3. Definición de términos básicos

Creencias Irracionales: son aquellas que no son lógicas y no someten a la refutación o prueba (60).

Ansiedad: Es un estado de inquietud y agitación desagradable que se caracteriza por la anticipación de la amenaza y peligro (48).

Necesidad de aprobación: Tendencia que la persona tiene por juzgar y afectar su autoestima (23).

Perfeccionismo: Tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado (29).

Infelicidad: Desgracia, suerte adversa (29).

Catastrofismo: Acto exagerado con fines generalmente intimidatorios, denuncia o pronostica consecuencias graves (29).

Condenación: Acto que ofrece un castigo (29).

Ansiedad estado: Estado que se caracteriza por un conjunto de sentimientos, pensamientos de tensión que están acompañados de respuestas fisiológicas (23).

Ansiedad rasgo: Refiere a la forma de reaccionar que tiene la persona ante circunstancias que provocan ansiedad (23).

Creencias primarias irracionales: Es aquel procesamiento irracional de la información que produce un desequilibrio psicológico en la persona impidiendo el afrontamiento de alguna situación (27).

Creencias secundarias irracionales: Es aquel procesamiento irracional de la información que se percibe en la vida cotidiana

producido por las creencias primarias irracionales (27).

Irracionalidad: Refiere ser aquel pensamiento o acción realizada sin el uso adecuado de la razón (61).

Racionalidad: Es aquel proceso que permite pensar y analizar antes de realizar cualquier acción con algún objetivo planteado (61).

2.4. Hipótesis, Variables y Operacionalización de las variables

2.4.1. Hipótesis General

- **H_1:** Existe una asociación significativa entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.
- **H_0:** No existe una asociación significativa entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

2.4.2. Hipótesis Específicas

- **Hi1:** Existe una asociación significativa entre necesidad de aprobación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2021.
- **Ho1:** No existe una asociación significativa entre necesidad de aprobación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2021.

- **Hi2:** Existe una asociación significativa entre perfeccionismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- **Ho2:** No existe una asociación significativa entre perfeccionismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- **Hi3:** Existe una asociación significativa entre condenación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- **Ho3:** No existe una asociación significativa entre condenación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- **Hi4:** Existe una asociación significativa entre catastrofismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- **Ho4:** No existe una asociación significativa entre catastrofismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- **Hi5:** Existe una asociación significativa entre infelicidad de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional

de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- **Ho5:** No existe una asociación significativa entre infelicidad de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- **Hi6:** Existe una asociación significativa entre influencia del pasado de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

- **Ho6:** No existe una asociación significativa entre influencia del pasado de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

2.5. Variables

Variable N°1: Creencias irracionales

Variable N°2: Ansiedad

2.5.1. Cuadro de operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Tipo de variable	Valor final
Creencias irracionales	Son aquellas creencias sin demostración, disfuncionales e incoherente (30).	Las creencias irracionales son operacionalizadas mediante una lista de cotejo de 65 ítems en total; la cual estuvo estructurada en función de sus dimensiones: Necesidades de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, infelicidad, e influencia del pasado.	Necesidades de aprobación	Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55	Cualitativa	Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA). Altamente racional: ≤14 Racional: 15-20 Tendencia racional: 21-24 tendencia irracional 25-28 Irracional:29-33 Altamente irracional: ≥
			Perfeccionismo	Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56	Cualitativa	
			Condenación	Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57	Cualitativa	
			Catastrofismo	Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran	4, 10,16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58	Cualitativa	

			Infelicidad	La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos	5, 11,17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59	Cualitativa	34
			Influencia del pasado	Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60	Cualitativa	
Ansiedad	Es aquella respuesta que se brinda ante una situación donde se experimenta peligro o preocupación (62).	La ansiedad es operacionalizada mediante una lista de cotejo de 40 ítems en total; la cual estuvo estructurada en función de sus dimensiones: Ansiedad- Estado y Ansiedad – Rasgo.	Ansiedad-Estado	Presencia de Ansiedad	Directos: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. Inversos: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.	Cualitativa	Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE) Normal: Hasta 42 Leve: 43-45 Moderado: 46-47 Intensa: 48 a más
				Ausencia de Ansiedad		Cualitativa	

			Ansiedad – Rasgo	Presencia de Ansiedad	Directos: 22, 23,24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40. Inversos: 21, 26, 27, 33, 36.	Cualitativa	Normal: Hasta 40 Leve: 41-42 Moderado: 43-44 Intensa: 45 a más
				Ausencia de Ansiedad		Cualitativa	

CAPÍTULO III

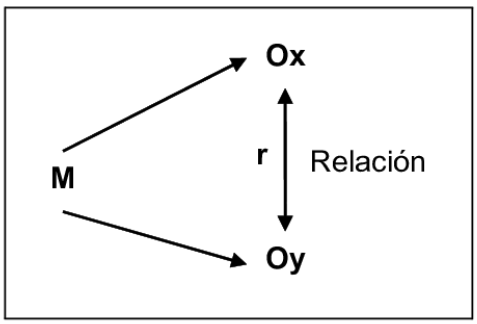
METODOLOGÍA

3.1. Método de Investigación

Investigación básica de corte transversal. Es básica por que se origina en un marco teórico y permanece en él, y transversal ya que se va recolectar los datos en un solo momento (63). De nivel correlacional; puesto que tuvo el propósito de conocer la relación entre dos variables (64).

El diseño seleccionado es No experimental, descriptivo correlacional.

Esquema:



Donde:

M: Muestra (estudiantes universitarios)

Ox: Variable 1 (Creencias irracionales)

Oy: Variable 2 (Ansiedad)

r: Relación (entre las dos variables)

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población

Del presente estudio, la población estuvo constituida por 323 estudiantes de la carrera profesional de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali. Asimismo, para la selección se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

Criterio de inclusión

- Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología matriculados en el semestre 2021-II de la Universidad Nacional de Ucayali

Criterio de exclusión

- Estudiantes no matriculados en la Escuela Profesional de Psicología en el semestre 2021-II de la Universidad Nacional de Ucayali.

Tabla 1 Población de estudio.

Escuela profesional de psicología, periodo 2021-II	
2°	34
4°	74
6°	80
8°	60
10°	44
12°	31
Total	323

Fuente: Ficha de matrícula de la escuela profesional de psicología, periodo 2021-II.

3.2.2. Muestra

Para la investigación se utilizó el muestreo probabilístico, de tipo estratificado proporcional, de manera que se aplicó una fórmula de población finita, tal como se detalla a continuación:

$$n = \frac{Z^2 . P.Q. N}{E^2. N + Z^2. P. Q}$$

Dónde:

n = Muestra

N = Población (323)

p = Eventos favorables (0,5)

q = Eventos desfavorables (0,5)

Z = Nivel de significación (1,96)

E = Margen de error (0,05)

n = 294

Tabla 2 Muestra de estudio.

Escuela profesional de psicología, periodo 2021-II	
Ciclo	Número
2°	30
4°	69
6°	75
8°	53
10°	39
12°	28
Total	294

Fuente: Elaboración propia

La muestra estuvo conformada por 294 estudiantes de la carrera profesional de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, periodo 2021.

3.3. Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos

3.3.1. Técnica de Recolección de Datos

Se utilizó la técnica de la encuesta, que es un procedimiento que permite recolectar datos y puede tener preguntas abiertas y cerradas. Además, las preguntas tienen que ser claras, precisas, comprensibles, breves, con un vocabulario simple y directo (64). En esta investigación se utilizó esta técnica ya que permitió aplicaciones masivas, y asimismo con ello se pudo obtener y elaborar datos con mayor rapidez y de modo eficaz.

3.3.2. Instrumentos de Recolección de Datos

Se aplicó un instrumento validado por Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman (1982) cual es el:

Registro de Opiniones (REGOPINA)

Destinada a explorar la presencia de 6 de las más importantes ideas irracionales responsables de la mayor parte de los desajustes emocionales y conductuales de las personas; es un instrumento de autoevaluación que consta de 65 ítems en total 10 ítems por cada idea irracional.

Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento:	Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA).
Autor(a):	Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman (1982)
Objetivo del estudio:	Poner de manifiesto las ideas irracionales particulares que contribuyen, de forma encubierta, a crear y mantener el estrés y la infelicidad.
Adaptado en Perú por:	1987 (versión modificada, Guzmán, 1988), 2009 (Guzmán, 2009).
Administración:	Individual /Colectivo
Duración:	20 minutos
Muestra:	276 participantes
Dimensiones:	- Dimensión de necesidades de aprobación - Dimensión de perfeccionismo - Dimensión de condenación - Dimensión de catastrofismo - Dimensión de infelicidad

	- Dimensión de influencia del pasado
Escala valorativa:	Altamente racional: ≤14 Racional: 15-20 Tendencia racional: 21-24 tendencia irracional 25-28 Irracional:29- 33 Altamente irracional: ≥ 34
Validez:	Para las 6 subescalas fluctuantes entre 0.92 y 0.98, y para la prueba completa de 0.95
Confiabilidad:	0.61

Se aplicó a su vez el siguiente instrumento validado por Charles D. Spielberg y colaboradores (1975) el cual es:

Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)

Es un inventario autoevaluativo, diseñado para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable) auto aplicada. Cada una de ellas tiene 20 ítems. En el IDARE-E, hay 10 ítems positivos de ansiedad y 10 ítems negativo. En la escala rasgo hay 13 ítem positivos y 7 negativos. La forma de respuestas va de 0 a 4 en ambas subescalas. En la escala estado, se orienta al sujeto que debe responder como se siente en el momento actual en relación a los ítems formulados, y como se siente generalmente en relación a los ítems de la

escala de ansiedad como rasgo.

Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento	Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)
Autor(a):	Charles D. Spielberger y colaboradores (1975)
Objetivo del estudio:	Medir específicamente el factor ansiedad, y ofrece dos evaluaciones de esta: la ansiedad como un estado transitorio, es decir, fruto de una situación frustrante y pasajera, y la ansiedad como rasgo, la cual es permanente en la dinámica personal del sujeto.
Adaptado en Perú por:	Vaca Galloso (2014)
Administración:	Individual /Colectivo
Duración:	20 minutos
Muestra:	200 participantes
Dimensiones:	- Ansiedad- Estado - Ansiedad - Rasgo
Escala valorativa:	- Ansiedad- Estado Normal: Hasta 42 Leve: 43-45

	Moderado: 46-47 Intensa: 48 a más
	- Ansiedad - Rasgo Normal: Hasta 40 Leve: 41-42 Moderado: 43-44 Intensa: 45 a más
Validez:	Coeficiente 0.910 a 0.898 para ansiedad estado y ansiedad rasgo respectivamente
Confiabilidad:	Ansiedad- estado: 0.912/ Ansiedad – rasgo: 0.874

3.4. Procedimiento para la Recolección de Datos

- Previo a la recolección de datos, se elaboró y entregó una solicitud al director de la Escuela Profesional de Psicología – UNU, con el fin de solicitar permiso para la aplicación de los instrumentos.

- Contando con la autorización de la Dirección de Escuela, se realizó las coordinaciones con los tutores, profesores y los mismos estudiantes a fin de aplicar los instrumentos escogidos para la investigación.

- Asimismo, se creó un formulario Google para que los estudiantes rellenen las encuestas, considerando los tres principios éticos básicos que es respeto a las personas, búsqueda del bien y justicia, así también la confidencialidad de los resultados que solo se usaran para fines de la investigación.

3.5. Procesamiento y Tratamiento de Datos

Obtenida la información se codificó y procesó los datos bajo el programa SPSS en la versión actual. Las medidas usadas fueron de tendencia central como la media, así también fue necesario conocer si las variables de estudio presentaban distribución normal y de esta manera elegir si se aplicarán pruebas paramétricas o no paramétricas, tras los resultados se decidió utilizar pruebas no paramétricas, por lo cual se aplicó el

coeficiente de correlación de spearman = 0.095, Chi – cuadrado (χ^2), para determinar si existe una diferencia significativa entre los resultados, y con ello, determinar la hipótesis que se acepta y rechaza. Además, se crearon gráficos y tablas para los resultados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados y discusión

Tabla 3: Características de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

n= 294

Características		F	%
Edad	16 – 20	130	44.4
	21 – 25	141	48.1
	26 – 30	21	6.8
	31 – 35	2	0.7
Ciclo	II	31	10.5
	IV	68	23.1
	VI	73	24.8
	VII	54	18.5
	X	40	13.6
	XII	28	9.5
Sexo	Mujer	208	70.7
	Varón	86	29.3

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 03; se aprecia que del 100% de la muestra (294), el 70.7% (208) son mujeres, en tanto, 29.3% (86) son varones. También se observa que el 48.1% (141) tuvo edades entre 21 y 25 años, el

44.4% (130) entre 16 y 20 años, el 6,8% (20) entre 26 y 30 años, y el 0.7% (2) entre 31 y 35 años. Además, el 24.8% (73) pertenece al VI ciclo, el 23.1% (68) al IV ciclo, el 18.5% (54) al VII ciclo, el 13.6% (40) al X ciclo, el 10.5% (31) al II ciclo, y el 9.5% (28) al XII ciclo. De acuerdo a las características de los estudiantes de la escuela de Psicología se obtuvo un mayor predominio en el grupo de edades de 21 a 25 años, seguido de un intervalo de 16 a 20 años, se puede evidenciar estas cifras ya que según tal autor menciona que la etapa en la que hay ingreso a la universidad varía entre esas edades, en cuanto el ciclo hay un predominio de VI ciclo seguido de IV ciclo, y en cuanto al sexo se encuentro el mayor porcentaje en las mujeres.

Tabla 4: Necesidad de aprobación de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Necesidad de aprobación	Ansiedad									
	Normal		Leve		Moderado		Intenso		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Altamente racional	14	4.8	13	4.4	10	3.4	0	0	37	12.6
Racional	40	13.6	82	27.9	29	9.9	3	1	154	52.4
Tendencia racional	17	5.8	33	11.1	17	5.8	4	1.4	71	24.1
Tendencia irracional	4	1.4	8	2.7	8	2.7	2	0.7	22	7.5
Irracional	2	0.7	2	0.7	5	1.7	1	0.3	10	3.4
Altamente irracional	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	77	26.3	138	46.8	69	23.5	10	3.4	294	100

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes de psicología de la UNU, sobre creencias irracionales y ansiedad, 2021.

En la Tabla 04; se aprecia la asociación entre la necesidad de aprobación de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021, observándose que, en la ansiedad, el 46.8% (138) de estudiantes presenta un nivel leve, donde predomina la categoría racional de la necesidad de aprobación con un 27.9% (82); también se puede deducir que el 26.3% (77) presenta un nivel normal de ansiedad, donde predomina la categoría racional de la necesidad de aprobación con un 13.6% (40); además, se observa que el 23.5% (69) presenta un nivel moderado de ansiedad, donde predomina la categoría racional de la necesidad de aprobación con un el 9.9% (29); y por último, se infiere que el que el 3.4% (10) presenta un nivel intenso de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia racional de la necesidad de aprobación con un 1.4% (4).

Para contrastar la hipótesis de la asociación entre la necesidad de aprobación de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la E. P de Psicología de la UNU – Pucallpa, 2021, se aplicó la prueba del Chi-cuadrado, encontrando un valor de p= 0.067, presentando un nivel de significancia mayor de 0.05, por tanto, se rechaza la hipótesis alterna: Existe una asociación significativa entre necesidad de aprobación y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2021; y se acepta la hipótesis nula: No existe una asociación significativa entre necesidad de aprobación y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2021.

Estos resultados difieren con los encontrados por Rasco y Suarez (23), que señalan que existe una asociación significativa entre necesidad de aprobación y ansiedad estado (rho= 0.268) - rasgo (rho=0.291). Igualmente, Ángeles (21) hallo una correlación significativa (rho= 0.52) entre la necesidad de aprobación con la ansiedad.

Asimismo, Ponce y Orosco (19) encontraron que la demanda de aprobación con ansiedad rasgo presentan una relación significativa (rho= 0.115), mientras que con la ansiedad estado no están relacionados significativamente (rho= 0.184). También, García (20) halló que la creencia “necesidad de afecto” está asociada con la ansiedad estado (x2= 14.61) y rasgo (x2 = 30.70).

Por lo anterior, Ellis (37) indica que la incertidumbre de

conseguir aprobación por parte de otras personas, puede producir molestia e inseguridad, debido a que consideran necesario ser aprobados y aceptados; asimismo, si la aprobación se requiere de forma exagerada puede ocasionar alteraciones emocionales constantes y esfuerzos exagerados por complacer a los demás.

En ese sentido, los estudiantes al buscar aprobación, pueden pasar por situaciones de tensión y preocupación constante (ansiedad estado), hasta desencadenar un episodio ansioso debido a percibir el contexto como amenazador (ansiedad rasgo). En el caso, de los estudiantes de psicología de la UNU, un gran porcentaje presenta ansiedad leve o normal, y predominio en la categoría racional de la necesidad de aprobación; evidenciando una relación, puesto que, al tener creencias racionales de su necesidad de aprobación, no presentan índices altos de ansiedad. Lo cual sería contradictorio a los resultados obtenidos con la significancia, por ello, se precisa la necesidad de más estudios para definir la relación entre las mencionadas variables.

Tabla 5: Perfeccionismo de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

	Ansiedad									
	Normal		Leve		Moderado		Intenso		Total	
Perfeccionismo	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Altamente racional	8	2.7	5	1.7	2	0.7	0	0	15	5.1
Racional	28	9.5	37	12.6	14	4.8	1	0.3	80	27.2
Tendencia racional	29	9.9	47	16	21	7.1	2	0.7	99	33.7
Tendencia irracional	12	4.2	40	13.6	26	8.8	6	2.1	84	28.7
Irracional	0	0	9	2.9	6	2.1	1	0.3	16	5.3
Altamente irracional	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	77	26.3	138	46.8	69	23.5	10	3.4	294	100

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes de psicología de la UNU, sobre creencias irracionales y ansiedad. 2021.

En la Tabla 05; se aprecia la asociación entre el perfeccionismo de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021, observándose que en la ansiedad, el 46.8% (138) de estudiantes presenta un nivel leve, donde predomina la categoría tendencia racional de perfeccionismo con un 16% (47); también se puede deducir que el 26.3% (77) presenta un nivel normal de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia racional de perfeccionismo con un 9.9% (29); además, se observa que el 23.5% (69) presenta un nivel moderado de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia irracional de la perfeccionismo con un el 8.8% (26); y por último, se infiere que el que el 3.4% (10) presenta un nivel intenso de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia irracional de perfeccionismo con un 2.1% (6).

Para contrastar la hipótesis de la asociación entre el perfeccionismo de las creencias irracionales y la ansiedad en

estudiantes de la E. P de Psicología de la UNU – Pucallpa, 2021, se aplicó la prueba del Chi-cuadrado, encontrando un valor de p= 0.005, presentando un nivel de significancia menor de 0.05, por tanto, se acepta la hipótesis alterna: Existe una asociación significativa entre perfeccionismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021; y se rechaza la hipótesis nula: No existe una asociación significativa entre perfeccionismo y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021

Estos resultados concuerdan con Ángeles (21) que señala que existe una asociación entre perfeccionismo con la ansiedad estado (rho= 0.450). Igualmente, Ponce y Orosco (19) encontró que perfeccionismo presenta una relación significativa con ansiedad estado (rho= 0.446) y ansiedad rasgo (rho= 0.401). Además, estos difieren por lo hallado por García (20) quien refiere que la creencia de afán de perfeccionismo no presenta una relación con ansiedad rasgo (x2= 1.39) y ansiedad estado (x2= 1.86).

Por lo anterior, la creencia irracional de perfeccionismo genera sentimiento de tensión y aprensión (ansiedad estado), puesto que al ser este un esquema cognitivo disfuncional (autocritica negativa) se hace presente una condición ansiosa constante (ansiedad rasgo) por temor al fracaso (19).

En ese sentido, los estudiantes de Psicología al encontrarse en situaciones de búsqueda de perfección en diferentes aristas de su vida, al ser excesiva estas creencias son propensos a presentar episodios de ansiedad estado – rasgo.

Tabla 6: Condenación de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

	Ansiedad									
	Normal		Leve		Moderado		Intenso		Total	
Condenación	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Altamente racional	6	2.1	9	2.9	5	1.7	0	0	20	6.7
Racional	36	12.5	46	15.6	22	7.5	2	0.7	106	36.3
Tendencia racional	26	8.8	55	18.7	26	8.8	6	2.1	113	38.4
Tendencia irracional	9	2.9	22	7.5	11	3.7	1	0.3	43	14.4
Irracional	0	0	6	2.1	4	1.5	1	0.3	11	3.9
Altamente irracional	0	0	0	0	1	0.3	0	0	1	0.3
Total	77	26.3	138	46.8	69	23.5	10	3.4	294	100

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes de psicología de la UNU, sobre creencias irracionales y ansiedad, 2021.

En la Tabla 06; se aprecia la asociación entre la condenación de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021, observándose que en la ansiedad, el 46.8% (138) de estudiantes presenta un nivel leve, donde predomina la categoría tendencia racional de condenación con un 18.7% (55); también se puede deducir que el 26.3% (77) presenta un nivel normal de ansiedad, donde predomina la categoría racional de condenación con un 12.5% (36); además, se observa que el 23.5% (69) presenta un nivel moderado de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia racional de condenación con un el 8.8% (26); y por último, se infiere que el que el 3.4% (10) presenta un nivel intenso de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia racional de condenación con un 2.1% (6).

Para contrastar la hipótesis de la asociación entre la

condenación de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la E. P de Psicología de la UNU – Pucallpa, 2021, se aplicó la prueba del Chi-cuadrado, encontrando un valor de p= 0.431, presentando un nivel de significancia mayor de 0.05, por tanto, se rechaza la hipótesis alterna: Existe una asociación significativa entre condenación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021; y se acepta la hipótesis nula: No existe una asociación significativa entre condenación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Estos resultados, son distintos por los encontrados por Rasco y Suarez (23) quienes refieren que existe una asociación significativa entre la condenación de las creencias irracionales y la ansiedad estado (rho=0.151) – rasgo (rho=0.148). Además, Ponce y Orosco (19) evidenciaron que existe una correlación débil entre la creencia irracional de culpabilización con ansiedad estado (rho= 0.216) y ansiedad rasgo (rho= 0.205). Por su parte, Velásquez (22) no halló correlaciones significativas entre creencias irracionales con la ansiedad (estado – rasgo).

En consecuencia, esto explica que, a menor presencia de estas creencias irracionales, será menor los niveles de ansiedad (19); es decir, que aquellas personas que se dejan llevar por creencias irracionales no desarrollan una vida cotidiana saludable, debido a los

pensamientos sin coherencia (23).

En ese marco, los estudiantes pueden considerar que ciertas acciones aparte de ser malas, deberían ser condenadas y castigadas; en ese sentido, estarían presentado un estado emocional de nerviosismo o tensión (ansiedad estado) al estar propensos a percibir las situaciones como amenazantes (ansiedad rasgo).

Además, Ponce y Orosco (19) explican que a menor presencia de estas creencias irracionales menor serán los niveles de ansiedad; es decir, a menor presencia de las ideas de que, “toda mala acción merece una sanción” y la manera de pensar, “es terrible que las cosas no salgan como uno espera”, menor serán la condición ansiosa estado – rasgo.

Por lo anterior, los resultados obtenidos con relación a la significancia son contrarios a lo expuesto, así pues, es importante más estudios para definir la relación entre las mencionadas variables.

Tabla 7: Catastrofismo de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

	Ansiedad									
	Normal		Leve		Moderado		Intenso		Total	
Catastrofismo	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Altamente racional	16	5.4	15	5.1	6	2.1	0	0	37	12.6
Racional	38	12.9	61	20.7	26	8.8	3	1	128	43.4
Tendencia racional	21	7.3	48	16.3	26	8.8	6	2.1	101	34.5
Tendencia irracional	2	0.7	11	3.7	10	3.5	1	0.3	24	8.2
Irracional	0	0	3	1	1	0.3	0	0	4	1.3
Altamente irracional	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	77	26.3	138	46.8	69	23.5	10	3.4	294	100

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes de psicología de la UNU, sobre creencias irracionales y ansiedad, 2021.

En la Tabla 07; se aprecia la asociación entre la catastrofismo de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021, observándose que en la ansiedad, el 46.8% (138) de estudiantes presenta un nivel leve, donde predomina la categoría racional de catastrofismo con un 20.7% (61); también se puede deducir que el 26.3% (77) presenta un nivel normal de ansiedad, donde predomina la categoría racional de catastrofismo con un 12.9% (38); además, se observa que el 23.5% (69) presenta un nivel moderado de ansiedad, donde predomina la categoría racional y tendencia racional de catastrofismo con un 8.8% (26); y por último, se infiere que el que el 3.4% (10) presenta un nivel intenso de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia racional de catastrofismo con un 2.1% (6).

Para contrastar la hipótesis de la asociación entre el catastrofismo de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la E. P de Psicología de la UNU – Pucallpa, 2021, se aplicó la prueba del Chi-cuadrado, encontrando un valor de p= 0.076, presentando un nivel de significancia mayor de 0.05, por tanto, se rechaza la hipótesis alterna: Existe una asociación significativa entre catastrofismo y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021; y se acepta la hipótesis nula: No existe una asociación significativa entre catastrofismo y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Estos resultados, no concuerdan por los encontrados por Rasco y Suarez (23) quienes señalan que sí existe una asociación relación significativa entre la creencia irracional “catastrofismo” y ansiedad estado-rasgo, asimismo, su coeficiente de Alpha de Crombach es el más bajo (0.186) a diferencia de la fiabilidad de las otras dimensiones de creencias irracionales. Además, García (20) encontré que la idea de catástrofe con presenta un chi cuadrado con ansiedad rasgo de X2= 2,80 y ansiedad estado de x2= 0,35. También, Kuba (24) refiere que la creencia irracional N°4 (“Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen”) con la ansiedad social presenta una correlación de Spearman de 0.412, lo cual indica que existe una correlación entre ambas variables.

Por consiguiente, se indica que cuando hay una necesidad por que las cosas salgan como se quiere, se hace presente un incremento moderado en la ansiedad estado (24). Esto debido a que, la creencia está centrada en ideas de control y planificación constante.

En tal sentido, los estudiantes pueden creer que las personas deben hacer lo que consideren (ansiedad estado), de no ser así creen que es una catástrofe; es decir, que si no actúan a su manera es exageradamente negativo desde su percepción (21). En ese aspecto, los resultados obtenidos difieren con lo señalado, por ello, se requiere más investigaciones para definir la relación.

Tabla 8: Infelicidad de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa,2021.

	Ansiedad									
	Normal		Leve		Moderado		Intenso		Total	
Infelicidad	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Altamente racional	13	4.4	18	6.2	4	1.4	0	0	35	12
Racional	34	11.6	61	20.7	27	9.2	3	1	125	42.5
Tendencia racional	23	7.8	49	16.7	33	11.2	5	1.7	110	37.4
Tendencia irracional	7	2.5	9	2.9	4	1.4	0	0	20	6.8
Irracional	0	0	1	0.3	1	0.3	2	0.7	4	1.3
Altamente irracional	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	77	26.3	138	46.8	69	23.5	10	3.4	294	100

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes de psicología de la UNU, sobre creencias irracionales y ansiedad, 2021.

En la Tabla 08; se aprecia la asociación entre la infelicidad de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021; observándose que en la ansiedad, el 46.8% (138) de estudiantes presenta un nivel leve, donde predomina la categoría racional de la infelicidad con un 20.7% (61); también se puede deducir que el 26.3% (77) presenta un nivel normal de ansiedad, donde predomina la categoría racional de la infelicidad con un 11.6% (34); además, se observa que el 23.5% (69) presenta un nivel moderado de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia racional de la infelicidad con un el 11.2% (33); y por último, se infiere que el que el 3.4% (10) presenta un nivel intenso de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia racional de la infelicidad con un 1.7% (5).

Para contrastar la hipótesis de la asociación entre la infelicidad de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la E. P

de Psicología de la UNU – Pucallpa, 2021, se aplicó la prueba del Chi-cuadrado, encontrando un valor de p= 0.000, presentando un nivel de significancia menor de 0.05, por tanto, se acepta la hipótesis alterna: Existe una asociación significativa entre infelicidad y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021; y se rechaza la hipótesis nula: No existe una asociación significativa entre infelicidad y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Estos resultados, concuerdan por los encontrados por Rasco y Suarez (23) quienes refieren que existe una correlación entre la infelicidad de creencias irracionales y ansiedad estado (rho= 0.033) y ansiedad rasgo (rho= -0.004).

En consecuencia, la infelicidad es causada y mantenida por la percepción de uno mismo, antes que por lo objetivo y real de la situación (23). En otras palabras, si bien los hechos externos no son controlados, ni manipulables; esta creencia se centra en que para ser felices o evitar la tristeza se deben manejar los acontecimientos externos.

En relación con eso, los estudiantes de Psicología al presentar expectativas de ciertos contextos, y no poder controlarlo pueden revelar sensaciones de infelicidad y ansiedad intensa (ansiedad rasgo).

Tabla 9: Influencia del pasado de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

	Ansiedad									
	Normal		Leve		Moderado		Intenso		Total	
Influencia del pasado	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Altamente racional	17	5.8	11	3.7	3	1	0	0	31	10.5
Racional	28	9.5	46	15.6	19	6.5	4	1.4	97	33
Tendencia racional	21	7.1	48	16.3	23	7.8	2	0.7	94	31.9
Tendencia irracional	10	3.6	28	9.5	17	5.8	3	1	58	19.9
Irracional	1	0.3	5	1.7	7	2.4	1	0.3	14	4.7
Altamente irracional	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	77	26.3	138	46.8	69	23.5	10	3.4	294	100

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes de psicología de la UNU, sobre creencias irracionales y ansiedad, 2021.

En la Tabla 09; se aprecia la asociación entre la influencia del pasado de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021; observándose que en la ansiedad, el 46.8% (138) de estudiantes presenta un nivel leve, donde predomina la categoría tendencia racional de la influencia del pasado con un 16.3% (48); también se puede deducir que el 26.3% (77) presenta un nivel normal de ansiedad, donde predomina la categoría racional de la influencia del pasado con un 9.5% (28); además, se observa que el 23.5% (69) presenta un nivel moderado de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia racional de la influencia del pasado con un el 7.8% (23); y por último, se infiere que el que el 3.4% (10) presenta un nivel intenso de ansiedad, donde predomina la categoría racional de la influencia del pasado con un 1.4% (4).

Para contrastar la hipótesis de la asociación entre la influencia del pasado de las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la E. P de Psicología de la UNU – Pucallpa, 2021, se aplicó la prueba del Chi-cuadrado, encontrando un valor de p= 0.008, presentando un nivel de significancia menor de 0.05, por tanto, se acepta la hipótesis alterna: Existe una asociación significativa entre influencia del pasado y ansiedad estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021; y se rechaza la hipótesis nula: No existe una asociación significativa entre influencia del pasado y ansiedad estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Estos resultados, concuerdan por los hallados por Ángeles (21) quienes refieren que la influencia del pasado de las creencias irracionales presenta una correlación significativa con la ansiedad estado (rho= 0.42). Además, García (20) señala que la creencia de “determinismo del pasado” está asociada con la ansiedad rasgo (x2= 7,23) y la ansiedad estado (x2= 2,23). Igualmente, según Kuba (24) existe una asociación entre la creencia N°9 (“La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”) y la ansiedad estado.

Por ende, la influencia del pasado genera ideas de afectación en el presente y futuro de la persona, lo que propicia elevados niveles

de ansiedad (23). Por otra parte, Ellis y Lega (38) indican que de algunas personas el pasado determina su presente y futuro, debido a que la forma como se comportó en el pasado intervendrá en el comportamiento de su presente.

En tal sentido, los estudiantes pueden presentar pensamientos sobre la influencia de su pasado en su futuro y presente, provocando fatiga, nerviosismo, tensión (ansiedad estado), y hasta considerar las situaciones como amenazadoras (ansiedad rasgo).

Tabla 10: Creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

	Ansiedad									
	Normal		Leve		Moderada		Intensa		Total	
Creencias irracionales	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Altamente racional	11	3.7	7	2.5	3	1.0	0	0.0	21	7.2
Racional	33	11.2	31	10.0	9	2.9	0	0.0	73	24.1
Tendencia racional	14	4.9	34	11.6	8	2.7	1	0.3	57	19.5
Tendencia irracional	10	3.4	37	12.6	20	6.8	2	0.7	69	23.5
Irracional	6	2.1	16	5.4	16	5.4	4	1.4	42	14.3
Altamente irracional	3	1.0	13	4.7	13	4.7	3	1.0	32	11.4
Total	77	26.3	138	46.8	69	23.5	10	3.4	294	100.0

Fuente: Instrumento aplicado a los estudiantes de psicología de la UNU, sobre creencias irracionales y ansiedad, 2021.

En la Tabla 10; se aprecia la asociación entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021; observándose que en la ansiedad, el 46.8% (138) de estudiantes presenta un nivel leve, donde predomina la categoría tendencia irracional de creencias irracionales con un 12.6% (37); también se puede deducir que el 26.3% (77) presenta un nivel normal de ansiedad, donde predomina la categoría racional de creencias irracionales con un 11.2% (33); además, se observa que el 23.5% (69) presenta un nivel moderado de ansiedad, donde predomina la categoría tendencia irracional de creencias irracionales con un el 6.8% (20); y por último, se infiere que el 3.4% (10) presenta un nivel intenso de ansiedad, donde predomina la categoría irracional de creencias irracionales con un 1.4% (4).

Para contrastar la hipótesis de la asociación entre las creencias

irracionales y la ansiedad en estudiantes de la E. P de Psicología de la UNU – Pucallpa, 2021, se aplicó la prueba del Chi-cuadrado, encontrando un valor de p= 0.000, presentando un nivel de significancia menor de 0.05, por tanto, se acepta la hipótesis alterna: Existe una asociación significativa entre las creencias irracionales y ansiedad estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021; y se rechaza la hipótesis nula: No existe una asociación significativa entre las creencias irracionales y ansiedad estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Estos resultados, concuerdan con Chang & D'Zurilla (15) quienes señalan que las creencias irracionales presentan asociaciones predictivas únicas con los síntomas de ansiedad; de la misma forma, Queenie & Rachel (16) refieren que los estudiantes universitarios con mayores niveles de creencias irracionales tenían más probabilidades de presentar depresión, ansiedad y estrés. De igual manera, Deffenbacher et al (17) encontró que los estudiantes de psicología introductoria completaron medidas de creencias irracionales y rasgo de ansiedad, ante los exámenes y otros escenarios; igualmente, Zwemer & Deffenbacher (18) mencionan que la preocupación excesiva por la ansiedad y las creencias irracionales (catastrofismo) fueron factores de regresión significativos para toda la gama de ansiedad general.

Por lo expuesto párrafos anteriores, se difiere que los pensamientos son productos que elabora la mente basados en las creencias (29), por lo que las creencias irracionales son ideas no experimentadas que se genera uno mismo por diversos factores que son parte del día a día (30). Asimismo, Ellis (37), señala que las creencias irracionales tienen la característica principal de que no coinciden con lo real e incluyen frases de connotación imperativa – compulsoria. También, Beck (39) refiere que son plausibles, es decir, merecen ser aprobados o creídos por el individuo, finalmente son una representación sesgada de la realidad. Por otra parte, la ansiedad es un estado emocional inmediato que se caracteriza por la tensión, pensamientos negativos o nerviosismo; además, el individuo que presenta ansiedad generalmente percibe amenazas que son irreales y exageradas asiendo que nuestro cuerpo se active para protegernos de algo terrible e inhibe el deseo de la persona de enfrentarse a la situación (19).

En ese marco, la presencia de creencias irracionales es un factor de predisposición para la ansiedad en los estudiantes, puesto que al interpretar distorsionadamente la realidad, puede producir consecuencias negativas como abandonar sus estudios, sentirse ineficaces, desmotivados, con falta de confianza o desarrollar emociones que provocan malestar; desencadenando un episodio ansioso. En relación con eso, de acuerdo a los resultados las creencias irracionales que presentan una asociación significativa son perfeccionismo, infelicidad e influencia del pasado, siendo creencias

desfavorables para los estudiantes porque predisponen a la ansiedad; mientras que las creencias como necesidad de aprobación, condenación y catastrofismo, no presentan una asociación significativa con la ansiedad.

En ese sentido, las creencias irracionales señaladas son perjudiciales para la salud mental de los estudiantes, más aún al ser futuros profesionales que trabajen estos temas, se deben formar y trabajar desde los primeros años universitarios, a fin de prevenir problemas psicológicos en el futuro y que presenten las competencias académicas para realizar una pertinente intervención en esos casos.

Finalmente; la investigación presenta aportes a nivel práctico, teórico y metodológico: A nivel práctico, en base a los resultados es necesario que la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, implemente programas psicoeducativos con la finalidad de que los estudiantes se agencien de estrategias que les permita identificar sus creencias y con ello modificarlas, lo cual redundara en la prevención o disminución de la ansiedad; asimismo, en articulación con el área de tutoría se requiere identificar los casos clínicos para que sean derivados y reciban atención especializada. A nivel teórico, el estudio corrobora la asociación de las creencias irracionales y ansiedad en la población universitaria que se describe en los antecedentes; además, es un insumo teórico para la Universidad Nacional de Ucayali, puesto que no se contaba con investigaciones relacionadas a la asociación de las

variables antes mencionadas, brindando así aportes en el área de psicología de la salud.

A nivel metodológico, la adecuación de los instrumentos aplicados en el estudio y la metodología aplicada para su ejecución servirá para futuras investigaciones.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se ha logrado determinar que existe una asociación significativa entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021. Lo que demuestra que la presencia de creencias irracionales es un factor de predisposición para la ansiedad en los estudiantes. Además, ante los resultados, la salud mental de algunos estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, puede verse inmersa (factor de riesgo) a sufrir problemas psicológicos (ansiedad) en el futuro.

- Se ha establecido que no existe una asociación significativa entre necesidad de aprobación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de

Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021. Sin embargo, mantener una actitud basada en agradar puede generar un malestar interno, desatando frustración que puede llevar a los estudiantes a experimentar problemas de ansiedad.

- Se ha establecido que existe una asociación significativa entre perfeccionismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021. Lo que demuestra que el perfeccionismo en los estudiantes puede causar ansiedad de manera más o menos transitoria.

- Se ha establecido que no existe una asociación significativa entre condenación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021. No obstante, los estudiantes al presentar pensamientos desproporcionados sobre la culpabilidad y castigo, podrían ocasionar que perciban algunas situaciones como amenazadoras.

- Se ha establecido que no existe una asociación significativa entre catastrofismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021. Por otra parte, aquellos que presentan pensamientos catastrofistas

tienden a experimentar síntomas recurrentes como preocupación intensa, ánimo depresivo o ansiedad; por ende, aquellos estudiantes que presenten una distorsión de la realidad, pueden generar un episodio ansioso al no poder controlar la situación.

- Se ha establecido que existe una asociación significativa entre infelicidad de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021. Demostrando que los estudiantes al no manipular los acontecimientos que influyen en sus emociones, pueden presentar sensaciones de infelicidad y ansiedad.

- Se ha establecido que existe una asociación significativa entre influencia del pasado de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021. Demostrando que los estudiantes al considerar que su historia pasada es un determinante decisivo de la conducta actual pueden ocasionar preocupación persistentes y excesivas (ansiedad).

5.2. Recomendaciones

- A la Universidad Nacional de Ucayali, con el fin de prevenir problemas de salud mental en la comunidad universitaria, implementar acciones y programas educativos para que los estudiantes puedan desarrollar habilidades y recursos personales para afrontar la ansiedad y pensamientos irracionales que surgen en situaciones de la vida cotidiana y en el contexto académico.

- A la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, en coordinación con el área de bienestar y tutorías, fomentar prácticas de estrategias de afrontamiento positivo como el ejercicio físico, técnicas de respiración controlada, mindfulness o programas permanentes de atención sobre el tema.

- A los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, brindar un marco teórico y competencias académicas sobre las creencias irracionales y ansiedad, sirviendo de guías y promotores de su proceso de aprendizaje; ayudándolos en la identificación e intervención de casos clínicos. Asimismo, promover estudios dirigidos a conocer estas variables, con el fin del proporcionar un marco teórico para investigaciones posteriores; a su vez a los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, puedan comprender el

concepto de ansiedad; y desarrollar habilidades de comunicación efectivas que les permitan resolver conflictos.

- A los padres de familia de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, aumentar sus conocimientos sobre la ansiedad y creencias irracionales, para que puedan desplegar alternativas de manejo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; c2018 [citado el 15 de noviembre del 2021]. Disponible desde: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

2. La importancia de la concientización sobre la salud mental [Internet]. México: Asociación Mexicana de Industrias de Investigación Farmacéutica; c2019 [citado el 07 de setiembre del 2021]. Disponible desde: https://amiif.org/la-importancia-de-la-concientizacion-sobre-la-salud-mental/

3. Riso W. Terapia Cognitiva.1a ed. Barcelona: Paidós; c2009.320 p.

4. Organización Panamericana de la Salud. Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales [Internet]. Washington, D.C.: OPS; c2017 [citado el 10 de noviembre del 2021]. . 10 p. Disponible desde: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf

5. Pedraz P, Bruno et al. Ansiedad, síndrome de piernas inquietas y onicofagia en estudiantes de medicina. Rev. Neuropsiquiatr [Internet]. c2015, vol.78, n.4, pp.195-202. ISSN 0034-8597. Disponible desde: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-

85972015000400002&script=sci_abstract

6. Ellis A. Razón y emoción. España: Desclée de Brouwer, S.A; c2006. 205 p.

7. Te cuido, me cuidas, nos cuidamos por una convivencia saludables [Internet]. Perú: Ministerio de Salud; c2021 [citado el 05 de octubre del 2021]. Disponible desde: https://www.minsa.gob.pe/salud-mental/

8. Instituto Nacional de Salud. Prevalencia de vida y edad de inicio de trastornos psiquiátricos en el Perú urbano: Estudio epidemiológico en ciudades de la costa, sierra y selva del Perú [Internet]. Perú: Ministerio de Salud; c2012 [citado el 10 de noviembre del 2021]. 5 p. Disponible desde: https://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/4/jer/evidencias/resumen%20ejecutivo%202012%20-%2011_%20prevalencia%20de%20vida%20y%20edad%20de%20incio%20de%20trastornos%20psiqui%c3%81tricos%20en%20el%20per%c3%9a%20urbano.pdf

9. Clark D, Beck A. Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. España: Desclée de Brouwer; c2012. 59 p.

10. Calvete E, Cardeñoso O. Creencias, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos. Rev. Psothema [Internet]. c2001, vol. 13, n.1, pp. 95-100. ISSN 0214 – 9915. Disponible desde: http://www.psicothema.com/pdf/419.pdf

11. García S. Creencias Irracionales y Ansiedad en estudiantes de medicina de una Universidad Nacional [Tesis de pregrado].

Lima, Perú: Universidad San Martin de Porres; 2014. Disponible desde: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1148/GARCIA_AS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

12. Erazo J. [Internet]. Perú: Seguro Social de Salud. EsSalud Ucayali: El 70% de pacientes del servicio de psicología sufren de depresión y ansiedad; c2018 [citado el 10 de noviembre 2021]. Disponible desde: http://www.essalud.gob.pe/essalud-ucayali-el-70-de-pacientes-del-servicio-de-psicologia-sufren-de-depresion-y-ansiedad/

13. Poroj L. Ideas irracionales y ansiedad en estudiantes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, Municipio de Coatepeque, Quetzaltenango [Tesis de pregrado]. Quezaltenango, Guatemala; 2018. Disponible desde: Universidad Rafael Landívar. http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Poroj-Paola.pdf

14. Rangel A. Ideas Irracionales y salud mental en adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico Quiché, Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché [Tesis de pregrado]. Quiché, Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2018. Disponible desde: http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Rangel-AndreaMaribel.pdf

15. Edward C. Chang, Thomas J. D'Zurilla. Irrational beliefs as

predictors of anxiety and depression in a college population, Personality and Individual Differences, 1996; 20:2, 215-219. ISSN 0191-8869. https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00166-2.

16. Queenie H, Rachel C. Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong, Journal of American College Health. 2021; 69:8, 827-841. DOI: 10.1080/07448481.2019.1710516. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32149578/

17. Deffenbacher J, Zwemer W, Whisman M. et al. Irrational beliefs and anxiety. Cogn Ther Res. 1986; 10, 281–291 https://doi.org/10.1007/BF01173466

18. Zwemer W, Deffenbacher J. Irrational beliefs, anger, and anxiety. Journal of Counseling Psychology. 1984; 31(3), 391–393. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.3.391

19. Ponce S, Orosco M. Creencias irracionales y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este, 2016. [Tesis de Pregrado] Lima, Perú: Universidad Peruana Unión; 2016. Disponible desde: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/884/Shal%c3%b3n_Tesis_Bachiller_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

20. García A. Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una Universidad Nacional. [Tesis de Pregrado] Lima, Perú: Universidad San Martin de Porres; 2014. Disponible

desde: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1148/GARCIA_AS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

21. Ángeles J. Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú, año 2014. [Tesis de Pregrado] Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020. Disponible desde: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17968/Angeles_oj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

22. Velásquez J. Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería. [Tesis de Pregrado] Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2002. Disponible desde: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3394/Vel%c3%a1squez_sj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

23. Rasco L, Suarez V. Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este [Tesis de Pregrado]. Lima, Perú: Universidad Peruana Unión; 2017. Disponible desde: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/417/Lucy_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y

24. Kuba C. Relación entre Creencias Irracionales y Ansiedad Social en Estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada De Lima Metropolitana [Tesis de Pregado]. Lima, Perú:

Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2017. Disponible desde: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/659/Relaci%c3%b3n_KubaKikuyama_Clara.pdf?sequence=3&isAllowed=y

25. Chirio D. Procrastinación, Creencias Irracionales Académicas, Ansiedad, Miedo y Rumiación en Estudiantes de la Universidad Privada De Villa El Salvador [Tesis de Pregrado]. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú; 2020. Disponibilidad desde: https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1028/Chirio%20Aldazabal%2c%20Diego%20Bernardo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

26. Carrasco M, Ventura E. Creencias Irracionales en Estudiantes de una Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Huancayo [Tesis de Pregrado]. Junín, Perú: Universidad Peruana Los Andes; 2020. Disponibilidad desde: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1957/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Ramírez A. Nivel de ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro-Chimbote 2018-I [Tesis de Pregado]. Huaraz, Perú: Universidad San Pedro; 2019. Disponibilidad desde: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/13738/Tesis_63292.pdf?sequence=1&isAllowed=y

28. Ramírez I. Salud Mental en estudiantes de la Escuela

Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, Pucallpa – 2019 [Tesis de Segunda Especialidad]. Ucayali, Perú: Universidad Nacional de Ucayali; 2020. Disponibilidad desde: Salud mental en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, Pucallpa - 2019 (unu.edu.pe)

29. Real Academia Española. (s.f.). En Diccionario de la lengua española. [Consultado el 05 de octubre del 2021]. Disponible desde: https://www.rae.es/

30. Tamayo M. Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen. Acta de investigación psicología [Internet]. 2019 [citado el 21 de noviembre del 2021]; 9(2): 79-90. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322019000200079&lng=es.

31. Perdomo H, et al. Estilo docente, creencias irracionales y síndrome de desgaste profesional en el rol del docente como mediador y orientador de conflictos [Tesis de Mestría]. Bogota, Colombia: Universidad de los Andes; 2016. Disponible desde: https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/13759/u729248.pdf?sequence=1&isAllowed=y

32. Tineo A. Ideas irracionales y ansiedad rasgo-estado en mujeres víctimas de violencia familiar en Quito – Ecuador [Tesis de Pregrado]. Lambayeque, Perú: Universidad Señor de Sipán

Perú; 2017. Disponible desde: https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/5657 - 24

33. Sánchez F, Berger C. Definiciones y creencias educativas que configuran el rol docente en la educación. Revista Saberes Educativos [Internet]; 2019 [citado el 21 de noviembre del 2021]; 3(1), 95-121. Disponible desde: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7524937

34. Silva A. Creencias Irracionales y estrés en docentes del Instituto Superior del Norte [Tesis de Pregrado]. Bogota, Colombia: Universidad Nacional de Colombia; 2019. Disponible desde: https://repositorio.unal.edu.co/bistream/2019/15648

35. Ellis A, Grieger R. Manual de Terapia Racional – Emotiva. 10ª ed. Bilbao, España: Desclée De Brouwer, S.A; c2003. 36 p.

36. Guzmán P. Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio [Tesis de Maestría]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012.

37. Ellis A. Técnicas para discutir pensamientos irracionales. Revista de Toxicomanías; c2000. 23- 25 p.

38. Ellis A, Lega L. Como aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. Psicología conductual [Internet]; c1993 [citado el 21 de noviembre del 2021]; 1(1), 101-110. Disponible desde: http://www.behavioralpsycho.com/PDFespanol/1993/num1/Como%20aplicar%20alguna

39. Beck J.Terapia cognitiva. España: Editorial Gedisa, S.A; c1995.120 p.

40. Gantiva C. et al. Historia del maltrato físico en la infancia y esquemas maladaptativos tempranos en estudiantes universitarios. Acta Colombiana de Psicología [Internet]; c2009 [citado el 21 de noviembre del 2021]; 12(2), 127-134. Disponible desde: http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n2/v12n2a12.pdf

41. Ballona D. Niveles de Ansiedad en los Estudiantes de 4to grado de secundaria de la I.E.E. Rafael Gastelua - Satipo – 2019 [Tesis de Pregrado]. Huaraz, Perú: Universidad Católica Los Ángeles; 2020. Disponible desde: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19962/INVENTARIO_DE_ANSIEDAD_BALLONA_MEDINA_DIANA_ARACELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

42. Santamaría J. Nivel de Ansiedad en pacientes sometidos a tratamiento de Exodoncia de la Clínica Integral II De La Escuela Profesional De Odontología De la Universidad Privada – 2017 [Tesis de Pregrado], Huancayo, Perú: Universidad Peruana Los Andes; 2018. Disponible desde: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/419/SANTAMAR%c3%8dA%20J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

43. Martínez P. Ansiedad estado y ansiedad rasgo asociada a la ansiedad social en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur [Tesis de Maestría] Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma; 2021. Disponible desde:

http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/4073/M-PSIC-T030_08197653_M%20%20%20MARTINEZ%20VALERA%20PEDRO%20ENRIQUE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

44. Hernández, J. Factores asociados a síntomas de Ansiedad en los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de Santanter-Udes, Bucaramanga [Tesis de Pregrado]. Santander, Colombia: Universidad de Santander; 2017. Disponible desde: https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/307/1/Factores%20asociados%20a%20s%C3%ADntomas%20de%20ansiedad%20en%20los%20estudiantes%20del%20programa%20de%20enfermer%C3%ADa%20de%20la%20Universidad%20De%20Santander%20-%20UDES%2C%20Bucaramanga..pdf

45. Delgado N, Núñez O. Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana [Tesis de Pregrado] Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma; 2019. Disponible desde: https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2854

46. Spielberger C, Díaz R. IDARE, Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. México: El Manual Moderno, 28(2); 1975.

47. Dominic C. Enfermedades y tratamiento III. México: Plaza y Janés editores; c2003. 134 p.

48. Sierra J, et al. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Fortaleza [Internet]; c2003 [citado el 28 de

noviembre del 2021]; 3(1) 10-59. Disponible desde: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf

49. Caro I. (comp.) Manual de psicoterapias cognitivas. 5ta edición. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Barcelona; 1997. Disponible desde: https://www.academia.edu/11981862/Manual_te%C3%B3ricopr%C3%A1ctico_de_psicoterapias_cognitivas_-_Isabel_Caro_Gabalda_2da_Ed

50. Martínez M, et al. Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. Ansiedad y estrés [Internet]; c2012 [citado el 10 de setiembre del 2021]; 18(2-3), 201-219. Disponible desde: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35859/1/2012_MartinezMonteagudo_etal_AnsiedadyEstres.pdf

51. Crozier W. Diferencias individuales en el aprendizaje: Personalidad y rendimiento escolar. España: Ediciones Narcea, S.A; 2001. 189 p.

52. Constitución Política del Perú. El peruano, 1993. Disponible: https://www.oas.org/juridico/spanish/per_res17.pdf

53. Perú. Ley N°26842 – Ley General de Salud. El peruano, 15 de julio de 1997. Disponible: http://www.essalud.gob.pe/transparencia/pdf/publicacion/ley26842.pdf

54. Perú. Ley N°30947 – Ley de Salud Mental. El peruano, 30 de abril de 2019. Disponible:

https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-salud-mental-ley-n-30947-1772004-1/

55. Perú. Resolución Ministerial N° 935 – 2018/MINSA. El peruano, 12 de octubre de 2018. Disponible: https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/201386-935-2018-minsa

56. Perú. Resolución Ministerial N°180-2020-MINSA. El peruano, 06 de abril de 2020. Disponible: https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/473129-180-2020-minsa

57. Perú. Resolución Ministerial N°186-2020-MINSA. El peruano, 10 de abril de 2020. Disponible: https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/473416-186-2020-minsa

58. Perú. Resolución Ministerial N°363-2020-MINSA. El peruano, 06 de junio de 2020. Disponible: https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/649886-363-2020-minsa

59. Perú. Ley Nª 29889, Ley que modifica el artículo 11 de la Ley 26842, Ley General de Salud, y garantiza los derechos de las personas con problemas de salud mental. El peruano, 05 de octubre de 2015. Disponible: https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-el-reglamento-de-la-ley-n-29889-ley-que-modifica-decreto-supremo-n-033-2015-sa-1296283-

1/#:~:text=Garantizar%20la%20continuidad%20de%20cuidados,su%20vinculaci%C3%B3n%20familiar%20y%20comunitaria.

60. Coppari N. Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios. Eureka [Internet]; c2010 [citado el 20 de setiembre del 2021]; 7(2): 32-52. Disponible desde: http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-7-210.pdf#page=34

61. Cely F. ¿Son los delirios creencias irracionales? Ideas y Valores [Internet]. 2017, vol.66, suppl.3, pp.119-135. ISSN 0120-0062. https://doi.org/10.15446/ideasyvalores.v66n3supl.65696.

62. Barán A. Ansiedad y estrés en estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez. [Tesis de Pregrado] Quetzaltenango, Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2018. Disponible desde: http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf

63. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta. 1.a ed. Mc Graw- Hill Interamericana Editores, S.A; 2018. 320 p.

64. Arispe C, Yangali J, Guerrero M, et al. La investigación científica: Una aproximación para los estudios de posgrado. Argentina: Universidad Internacional del Ecuador; 2020. p.127.

ANEXO

ANEXO 1

Instrumento de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

REGISTRO DE OPINIONES Forma A. (REGOPINA).

Código:

Grado: ( )2do ciclo ( ) 4er ciclo ( ) 6to ciclo ( ) 8to ciclo ( ) 10mo ciclo ( ) 12vo ciclo

Edad:

Sexo: ( ) Femenino ( ) Masculino

Instrucciones:

A continuación, aparecen una serie de afirmaciones relacionadas a nuestras creencias, léelas muy atentamente y responde, no es necesario que pienses mucho tiempo en cada ítem. Señale si considera verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación. Asegúrese de contestar lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

Enunciado	Respuesta	
	Si	No
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.		
2. Odio equivocarme en algo.		
3. La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.		
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.		
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.		
6. “Árbol que crece torcido, nunca su tronco		

endereza”.		
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.		
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.		
9. Las personas malas deben ser castigadas.		
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.		
11. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.		
12. Es casi imposible superar la influencia del pasado.		
13. Quiero gustar a todo el mundo.		
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.		
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.		
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.		
17. Yo mismo provoco mi propio mal humor.		
18. Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.		
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.		
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.		
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.		
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.		
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.		
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.		
25. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.		
26. Para mí es extremadamente importante alcanzar		

el éxito en todo lo que hago.		
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores.		
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.		
29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.		
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.		
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.		
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.		
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.		
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.		
35. Cuanto más problema tiene una persona, menos feliz es.		
36.Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.		
37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.		
38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.		
39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.		
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.		
41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.		
42. Somos esclavos de nuestro pasado.		
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.		
44. Me trastorna cometer errores.		
45. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo		

que sobre el injusto".		
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.		
47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.		
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.		
49. Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.		
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.		
52. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.		
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.		
54. Básicamente, la gente nunca cambia.		
55. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.		
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
57. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.		
58. Raras veces me perturban los errores de los demás.		
59. El hombre construye su propio infierno interior.		
60. No miro atrás con resentimiento.		
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.		
62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.		
63. Hay gente que me altera el humor.		
64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.		
65. Hay tristezas que jamás se superan.		

INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO (I D A R E)

Instrucciones:

Algunas expresiones que la gente usa para describirse, aparecen abajo. Lea cada frase y ponga un aspa el cuadrado que considere conveniente o que indique como se siente en este momento ó AHORA MISMO. No hay respuesta buena o mala. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la repuesta que mejor deseen a sus sentimientos. N= No en lo absoluto UP= Un poco B= Bastante M= Mucho

Enunciado	Respuesta			
	No en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1 Me siento calmado (a)				
2 Me siento seguro (a)				
3 Estoy tenso (a)				
4 Estoy contraído (a)				
5 Estoy a gusto				
6 Me siento alterado (a)				
7 Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo				
8 Me siento descansado (a)				
9 Me siento ansioso (a)				
10 Me siento cómodo (a)				
11 Siento confianza en mí mismo (a)				
12 Me siento nervioso (a)				
13 Me siento agitado (a)				
14 Me siento “a punto de explotar”				
15 Me siento reposado (a)				
16 Me siento satisfecho (a)				
17 Estoy preocupado (a)				

18 Me siento muy agitado (a)				
19 Me siento alegre				
20 Me siento bien				

Instrucciones

Ahora, se presentan algunas expresiones que la gente usa para describirse. Lea cada frase y ponga un aspa sobre el casillero correspondiente que indique como se siente GENERALMENTE es decir SIEMPRE. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa como se siente generalmente. N= No en lo absoluto UP= Un poco B= Bastante M= Mucho

Enunciado	**Respuesta**			
	Casi nunca	**Algunas veces**	**Frecuentemente**	**Casi siempre**
21 Me siento bien				
22 Me canso rápidamente				
23 Siento ganas de llorar				
24 Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25 Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26 Me siento descansado (a)				
27 Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”				
28 Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no				

poder superarlas				
29 Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30 Soy feliz				
31 Tomo las cosas muy apecho				
32 Me falta confianza en mí mismo (a)				
33 Me siento seguro (a)				
34 Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades				
35 Me siento melancólico (a)				
36 Me siento satisfecho (a)				
37 Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38 Me afectan tanto los desengaños que no me puedo quitar de mi cabeza				
39 Soy una persona estable				
40 Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)				

ANEXO 2.
Consentimiento informado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: ……con documento de identificación N°……, he recibido información sobre la investigación titulada: "CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI - PUCALLPA, 2021", para lo cual la Bach. Psic. Lina Mitsue Paredes Arévalo y el Bach. Psic. Llebner William Sangama Vela, solicitan mi participación.

Se me ha explicado:

- El propósito de la investigación.
- La participación es voluntaria y que se puede retirar de la investigación si lo es conveniente.
- La información es de carácter confidencial.

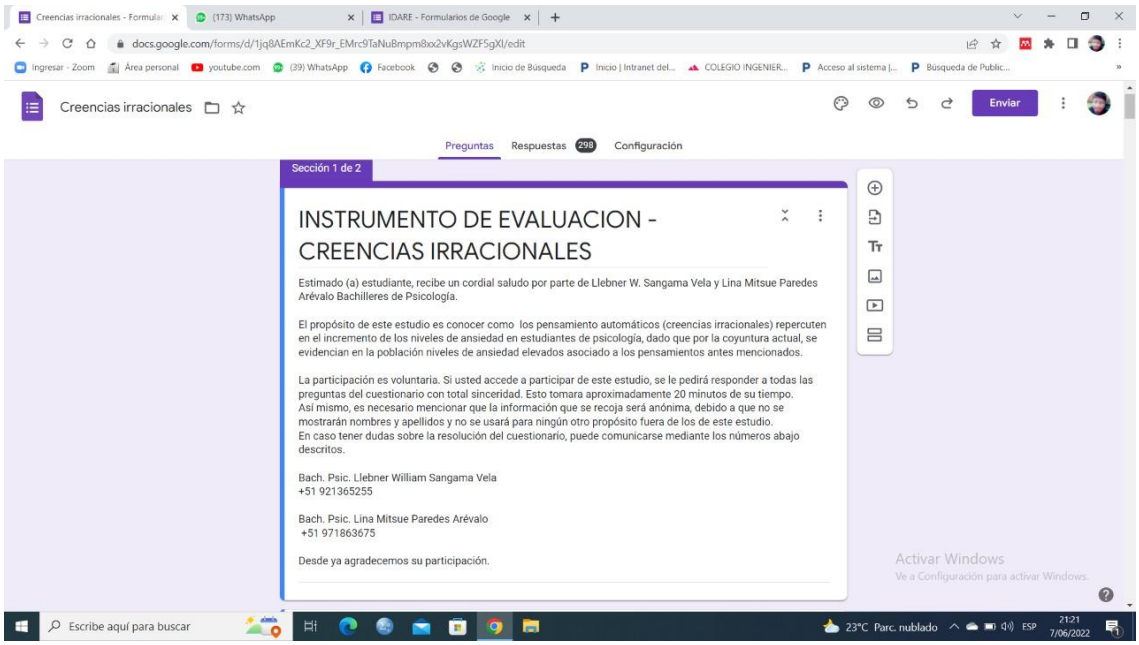
Por lo dicho, acepto libremente en participar de la investigación mencionada

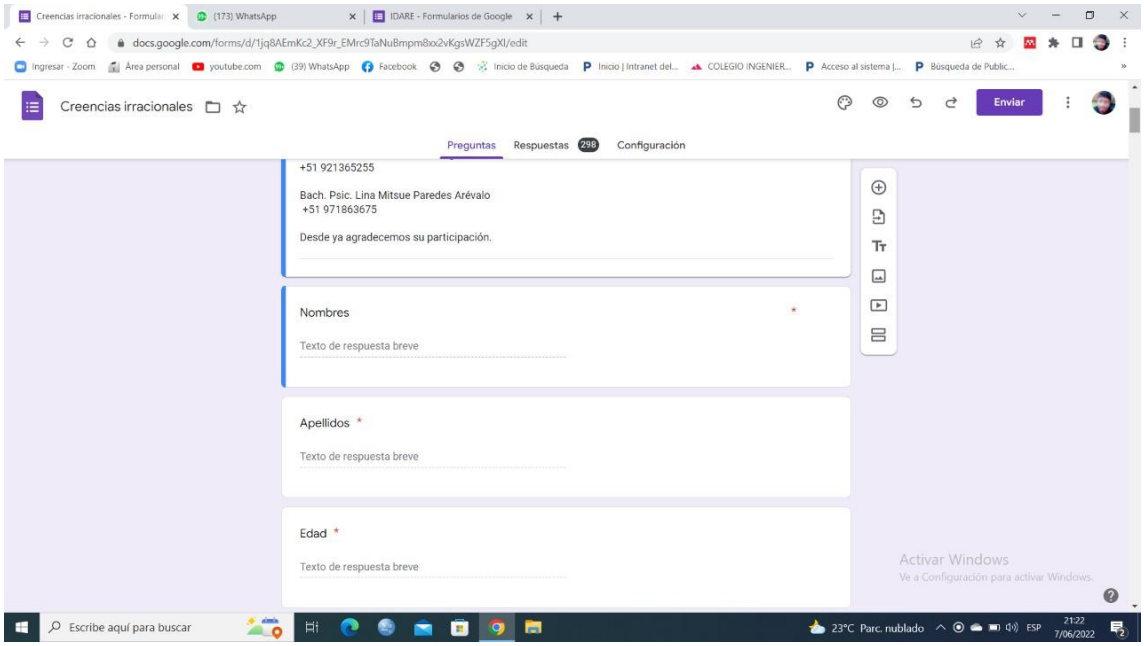
Pucallpa……del 2021

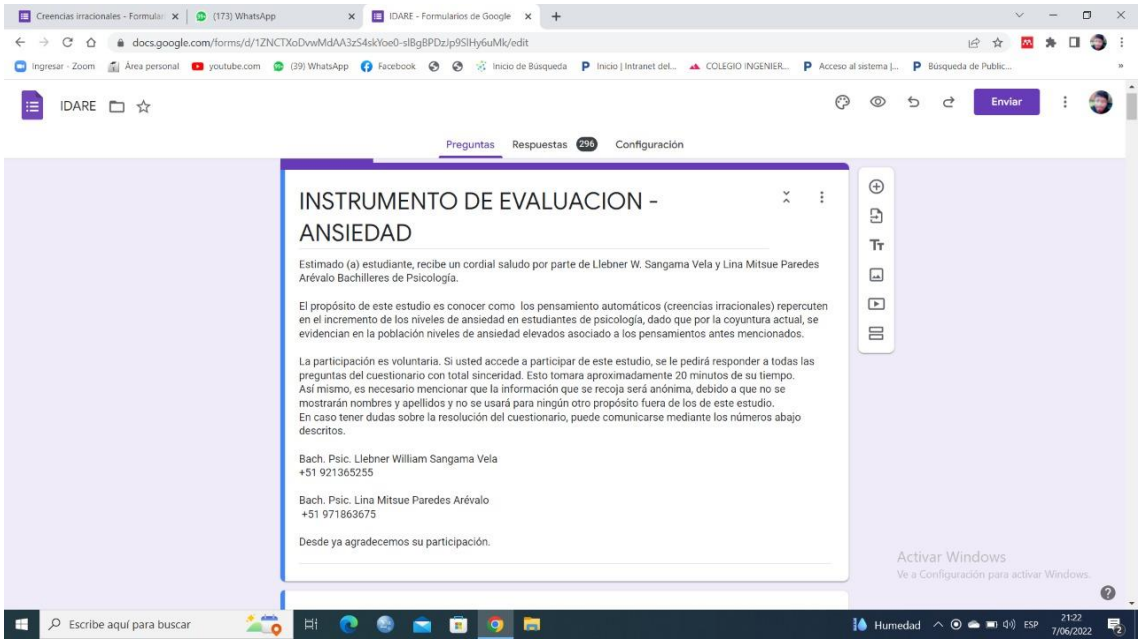
_____

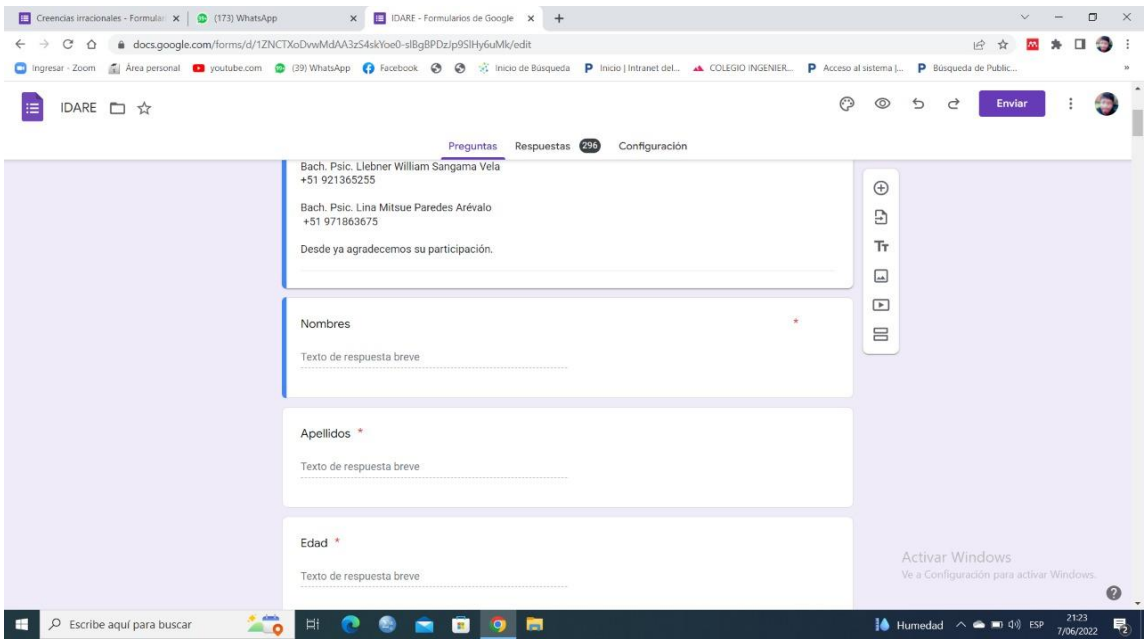
Firma

ANEXO 3.
Evidencia fotográfica de la aplicación






IDARE
Enviar
Preguntas
Respuestas 296
Configuración
INSTRUMENTO DE EVALUACION - ANSIEDAD
Estimado (a) estudiante, recibe un cordial saludo por parte de Llebner W. Sangama Vela y Lina Mitsue Paredes Arévalo Bachilleres de Psicología.
El propósito de este estudio es conocer como los pensamiento automáticos (creencias irracionales) repercuten en el incremento de los niveles de ansiedad en estudiantes de psicología, dado que por la coyuntura actual, se evidencian en la población niveles de ansiedad elevados asociado a los pensamientos antes mencionados.
La participación es voluntaria. Si usted accede a participar de este estudio, se le pedirá responder a todas las preguntas del cuestionario con total sinceridad. Esto tomara aproximadamente 20 minutos de su tiempo.
Así mismo, es necesario mencionar que la información que se recoja será anónima, debido a que no se mostrarán nombres y apellidos y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.
En caso tener dudas sobre la resolución del cuestionario, puede comunicarse mediante los números abajo descritos.
Bach. Psic. Llebner William Sangama Vela
+51 921365255
Bach. Psic. Lina Mitsue Paredes Arévalo
+51 971863675
Desde ya agradecemos su participación.
Activar Windows
Escribe aquí para buscar
Humedad
ESP
21:22
7/06/2022


IDARE
Enviar
Preguntas
Respuestas 296
Configuración
Bach. Psic. Llebner William Sangama Vela
+51 921365255
Bach. Psic. Lina Mitsue Paredes Arévalo
+51 971863675
Desde ya agradecemos su participación.
Nombres *
Texto de respuesta breve
Apellidos *
Texto de respuesta breve
Edad *
Texto de respuesta breve
Activar Windows
Escribe aquí para buscar
Humedad
ESP
21:23
7/06/2022

ANEXO 4.
Prueba de normalidad

Kolmogórov-Smirnov para una muestra

		Creencias irracionales	Necesidad de aprobación	Perfeccionismo	Condenación	Catastrofismo	Infelicidad	Influencia del pasado	Ansiedad	Ansiedad-estado	Ansiedad-rasgo
N		294	294	294	294	294	294	294	294	294	294
Parámetros normales[a,b]	Media	24,30	3,22	4,55	3,95	3,35	3,31	4,01	46,84	23,20	23,64
	Desv, Desviación	7,021	1,7 96	1,8 99	1,7 91	1,7 14	1,5 72	2,0 14	22,1 26	12,1 48	10,9 41
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,051	,199	,117	,149	,142	,132	,127	,046	,066	,054
	Positivo	,051	,199	,117	,149	,142	,132	,127	,046	,066	,054
	Negativo	-,040	-,122	-,117	-,090	-,090	-,126	-,097	-,036	-,035	-,037
Estadístico de prueba		,051	,199	,117	,142	,142	,132	,127	,046	,066	,054
Sig. Asintónica(bilateral)		,065[c]	,000[c]	,000[c]	,000[c]	,000[c]	,000[c]	,000[c]	,200[c,d]	,004[c]	,037[c]

a. La distribución de prueba es normal.
b. Se calcula a partir de datos.
c. Corrección de significación de Lilliefors.
d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

ANEXO 5.
Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Existe una asociación significativa entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Prueba de Chi-Cuadrado

	Valor	df	Sig. Asintótica bilateral
Chi – Cuadrado de Pearson	56,899[a]	15	,000
Razón de verisimilitud	56,687	15	,000
Asociación lineal por lineal	44,678	1	,000
N° de casos válidos	294		

a. 7 casillas (29.2%) han esperado un recuento menor que 5.El recuento mínimo esperado es .71.

Hipótesis específica

HE_1: Existe una asociación significativa entre necesidad de aprobación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2021.

Prueba de Chi-Cuadrado

	Valor	df	Sig. Asintótica bilateral
Chi – Cuadrado de Pearson	20,023[a]	12	,067
Razón de verisimilitud	19,675	12	,073
Asociación lineal por lineal	9,549	1	,002
N° de casos válidos	294		

a. 7 casillas (35.0%) han esperado un recuento menor que 5.El recuento mínimo esperado es .34.

HE_2: Existe una asociación significativa entre perfeccionismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021

Prueba de Chi-Cuadrado

	Valor	df	Sig. Asintótica bilateral
Chi – Cuadrado de Pearson	28,025[a]	12	,005
Razón de verisimilitud	31,843	12	,001
Asociación lineal por lineal	23,722	1	,000
N° de casos válidos	294		

a. 9 casillas (45.0%) han esperado un recuento menor que 5.El recuento mínimo esperado es .51.

HE_3: Existe una asociación significativa entre condenación de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Prueba de Chi-Cuadrado

	Valor	df	Sig. Asintótica bilateral
Chi – Cuadrado de Pearson	15,281[a]	15	,431
Razón de verisimilitud	17,857	15	,270
Asociación lineal por lineal	7,063	1	,008
N° de casos válidos	294		

a. 12 casillas (50.0%) han esperado un recuento menor que 5.El recuento mínimo esperado es .03.

HE_4: Existe una asociación significativa entre catastrofismo de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Prueba de Chi-Cuadrado

	Valor	df	Sig. Asintótica bilateral
Chi – Cuadrado de Pearson	19,578[a]	12	,076
Razón de verisimilitud	21,558	12	,043
Asociación lineal por lineal	14,652	1	,000
N° de casos válidos	294		

a. 8 casillas (40.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .14.

HE_5: Existe una asociación significativa entre infelicidad de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Prueba de Chi-Cuadrado

	Valor	df	Sig. Asintótica bilateral
Chi – Cuadrado de Pearson	37,919[a]	12	,000
Razón de verisimilitud	22,609	12	,031
Asociación lineal por lineal	8,251	1	,004
N° de casos válidos	294		

a. 9 casillas (45.0%) han esperado un recuento menor que 5.El recuento mínimo esperado es .14.

HE_6: Existe una asociación significativa entre influencia del pasado de las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2021.

Prueba de Chi-Cuadrado

	Valor	df	Sig. Asintótica bilateral
Chi – Cuadrado de Pearson	26,814[a]	12	,008
Razón de verisimilitud	26,189	12	,010
Asociación lineal por lineal	18,535	1	,000
N° de casos válidos	294		

a. 7 casillas (35.0%) han esperado un recuento menor que 5.El recuento mínimo esperado es .48.