

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS PARA OBTENER
EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PSICÓLOGA**

**CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DEL COLEGIO LOS ÁNGELES DE
PEDRO CASTRO, CHACHAPOYAS - 2023**

Autora:

Bach. Brenda Daza Flores

Asesor:

Dr. Oscar Pizarro Salazar

Registro (.....)

CHACHAPOYAS – PERÚ

2023

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM



ANEXO 3-H

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM

1. Datos de autor 1

Apellidos y nombres (tener en cuenta las tildes): Raza Flores Brenda
DNI N°: 71648909
Correo electrónico: brenda.raza.flores.2014@gmail.com
Facultad: Ciencias de la Salud
Escuela Profesional: de Psicología

Datos de autor 2

Apellidos y nombres (tener en cuenta las tildes): _____
DNI N°: _____
Correo electrónico: _____
Facultad: _____
Escuela Profesional: _____

2. Título de la tesis para obtener el Título Profesional

Creencias Emocionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Angeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023

3. Datos de asesor 1

Apellidos y nombres: Dr. Rogelio Salazar Oscar
DNI, Pasaporte, C.E N°: 44380287
Open Research and Contributor-ORCID (<https://orcid.org/0000-0002-9570-0970>): 0000-0003-3186-364X

Datos de asesor 2

Apellidos y nombres: _____
DNI, Pasaporte, C.E N°: _____
Open Research and Contributor-ORCID (<https://orcid.org/0000-0002-9570-0970>): _____

4. Campo del conocimiento según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos- OCDE (ejemplo: Ciencias médicas, Ciencias de la Salud-Medicina básica-Immunología)

https://catalogos.concytec.gob.pe/vocabulario/ocde_ford.html
S.01.00- Psicología

5. Originalidad del Trabajo

Con la presentación de esta ficha, el(la) autor(a) o autores(as) señalan expresamente que la obra es original, ya que sus contenidos son producto de su directa contribución intelectual. Se reconoce también que todos los datos y las referencias a materiales ya publicados están debidamente identificados con su respectivo crédito e incluidos en las notas bibliográficas y en las citas que se destacan como tal.

6. Autorización de publicación

El(los) titular(es) de los derechos de autor otorga a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (UNTRM), la autorización para la publicación del documento indicado en el punto 2, bajo la Licencia *creative commons* de tipo BY-NC: Licencia que permite distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial por lo que la Universidad deberá publicar la obra poniéndola en acceso libre en el repositorio institucional de la UNTRM y a su vez en el Registro Nacional de Trabajos de Investigación-RENATI, dejando constancia que el archivo digital que se está entregando, contiene la versión final del documento sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador.

Chachapoyas, 13 de diciembre, 2023



Firma del autor 1


Firma del Asesor 1

Firma del autor 2

Firma del Asesor 2



DEDICATORIA

La presente tesis va dedicado a mis padres, Emitterio Daza Mas y Nelida Flores Ponce, quienes a pesar de todas las dificultades continuaron apoyándome hasta el final, brindándome aliento y perseverancia para superar cada obstáculo y alcanzar esta meta.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios por guiarme y protegerme para llegar a cumplir mis metas.

Al director Pedro Humberto Fernández Ventura, quien muy amablemente me permitió el ingreso a la institución educativa para la ejecución de este trabajo de investigación.

Asimismo, quiero agradecer a mi asesor, el Dr. Oscar Pizarro Salazar por su tiempo, recomendaciones y orientarme para el desarrollo de la investigación.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ
DE MENDOZA DE AMAZONAS**

Ph. D. Jorge Luis Maicelo Quintana

Rector.

Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres

Vicerrector Académico.

Dra. María Nelly Luján Espinoza

Vicerrectora de Investigación

Dr. Yshoner Antonio Silva Díaz

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud.

VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-L

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM (x) / Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada Creencias Erróneas y ansiedad en estudiantes del colegio Los Angeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023 del egresado Biendo Dora Flores de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.



Chachapoyas, 18 de Octubre de 2023

Dr. Oscar Pezano Solórzano

Firma y nombre completo del Asesor

JURADO EVALUADOR DE LA TESIS

(Resolución de Decanatura N° 484-2023-UNTRM-VRAC/FACISA)



Dra. Yázmín de Fátima Cucho Hidalgo
Presidente.



Mg. Oscar Joel Oc Carrasco
Secretario.



Mg. Carlos Alberto Farje Gallardo
vocal

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



ANEXO 3-Q

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio
Los Angeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023

presentada por el estudiante ()/egresado (X) Brenda Inea Flores
de la Escuela Profesional de Psicología

con correo electrónico institucional 7164890971@untrm.edu.pe

después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- a) La citada Tesis tiene 23 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor (X) / igual () al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- b) La citada Tesis tiene _____ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 18 de octubre del 2023


SECRETARIO


PRESIDENTE


VOCA

OBSERVACIONES:

.....
.....

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS



ANEXO 3-5

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 30 de noviembre del año 2023, siendo las 11:30 horas, el aspirante: Brenda Daza Flores, asesorado por Dr. Oscar Pizarro Salazar defiende en sesión pública presencial () / a distancia () la Tesis titulada: Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del Colegio Los Angeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023, para obtener el Título Profesional de Psicóloga, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: Dra. Yásmín de Tahoma Guiso Hidalgo

Secretario: Mg. Oscar Joel De Canasco

Vocal: Mg. Carlos Alberto Forje Gallardo

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado () por Unanimidad () / Mayoría () Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 12:20 horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.


SECRETARIO


VOCAL


PRESIDENTE

OBSERVACIONES:

CONTENIDO GENERAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNTRM	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS	v
VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS	vi
JURADO EVALUADOR DE LA TESIS	vii
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS	viii
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS	ix
CONTENIDO GENERAL	x
ÍNDICE DE TABLAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT.....	xiii
I. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1. Tipo y diseño de investigación.....	18
1.2. Diseño de investigación:	18
1.3. Población, muestra y muestreo.	18
1.4. Variables de estudio.	20
1.5. Técnica e Instrumentos de recolección de datos.	20
1.6. Procedimiento para la recolección de datos.	22
1.7. Análisis de datos.	22
III. RESULTADOS	24
IV. DISCUSIÓN	29
V. CONCLUSIONES.....	33
VI. RECOMENDACIONES	35
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población general del colegio Los Ángeles de Pedro Castro – 2023.....	19
Tabla 2. Nivel de relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas – 2023.	24
Tabla 3. Nivel de creencias irracionales según sus dimensiones en estudi antes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023.	25
Tabla 4. Nivel de ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023.....	26
Tabla 5. Nivel de creencias irracionales según edad y sexo en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023.	27
Tabla 6. Nivel de ansiedad según edad y sexo en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023.....	28

RESUMEN

La investigación buscó determinar la relación entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023. Fue de tipo básico, con enfoque cuantitativo de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 156 estudiantes del nivel secundario. Como instrumento de recolección de datos se usó el “inventario de creencias irracionales de Ellis” y el “inventario de ansiedad de Beck”. Teniendo como resultado que los estudiantes obtuvieron un porcentaje alto en todas las dimensiones y los más resaltantes son “condenación”, “incontrolabilidad” y “dependencia” 32.1%, presentando ansiedad moderada, asimismo, en la dimensión “afección al pasado” 31.4% presentan ansiedad moderada; sin embargo, en las dimensiones “pasividad”, “catastrofismo”, “evitación al malestar”, “ansiedad a lo desconocido”, “necesidad de aprobación” y “perfeccionismo” se evidencio que menos del 30% de los estudiantes presentaron niveles moderados de ansiedad. En conclusión, no existe correlación entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes, por consiguiente, ambas variables son independientes entre sí.

Palabras clave: Estudiantes, creencias irracionales y ansiedad.

ABSTRACT

The research sought to determine the relationship between irrational beliefs and anxiety in students at the Los Ángeles de Pedro Castro school, Chachapoyas- 2023. It was basic, with a quantitative approach of correlational scope. The sample was made up of 156 secondary school students. The “Ellis Irrational Beliefs Inventory” and the “Beck Anxiety Inventory” were used as data collection instruments. As a result, the students obtained a high percentage in all dimensions and the most notable are "condemnation", "uncontrollability" and "dependence" 32.1%, presenting moderate anxiety, likewise, in the dimension "affection with the past" 31.4% present moderate anxiety; However, in the dimensions "passivity", "catastrophism", "avoidance of discomfort", "anxiety of the unknown", "need for approval" and "perfectionism" it was evident that less than 30% of the students presented moderate levels of anxiety. In conclusion, there is no correlation between irrational beliefs and anxiety in students, therefore, both variables are independent of each other.

Keywords: Students, irrational beliefs and anxiety.

I. INTRODUCCIÓN

Todos sabemos hoy en día que reflejamos lo que pensamos, creando sentimientos dentro de nosotros que impulsa al ser humano actuar de cierta manera. De acuerdo al enfoque cognitivo-conductual, se considera que la cognición nos permite de una forma funcional adaptarse a nuestro entorno, siempre y cuando estos factores sean racionales. Por el contrario, de no ser reales y lógicos, pueden llegar a manifestar conductas o comportamientos y emociones incorrectos no acorde a la realidad y al entorno (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2019).

Al mencionar creencias irracionales nos referimos a los pensamientos automáticos que presenta cada individuo y suelen expresarse de manera rígida, obstaculizando los propios objetivos o propósitos de cada persona. Por ejemplo, los más comunes son “debo ser”, “debería”, “hubiera”, etc. Se consideran irracionales cuando presentan juicios incorrectos poco lógicos, juicios que no se pueden verificar en la vida real ya que solo están en la mente del ser humano cuestionando y creando inseguridades (Bertomeu, 2020).

La Organización Mundial de la Salud en el 2022, refiere que los trastornos mentales más comunes están incrementando dentro del nivel mundial, donde se encontró que hasta el 2019, aproximadamente mil millones de personas dentro de ellas adolescentes con un 14% se encontraban afectados por algún trastorno mental. De tal manera, en el tiempo de la pandemia por COVID 19, lo que llego a predominar de forma global fue la ansiedad y depresión presentado un enorme aumento con un 25% (Vidal, 2019).

Por otro lado, en el Perú el director del Ministerio de Salud, expresa que cerca de seis millones de los peruanos necesitan llevar una atención adecuada relacionada a los problemas de salud mental, considerándose que 20% de las personas de nuestro país se encuentran padeciendo de trastornos de depresión, ansiedad, estrés, psicosis, episodios, etc (García, 2019).

Al hablar de ansiedad, se considera como un estado emocional que se manifiesta de forma displacentera en las personas, cabe mencionar que el ser humano lo ha experimentado en algún momento de su vida, la ansiedad se encuentra acompañada por diversos cambios, las cuales son de manera somática y psíquica, identificándose muchas veces por una reacción adaptativa, experiencias traumáticas, fobias, abusos

de sustancias, depresión, etc. Generalmente se caracteriza por la preocupación y el sobre pensar de diversas situaciones que interfieren la vida cotidiana de las personas (Castañeda, et al, 2010).

Los especialistas del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio, señalan que la ansiedad se presenta en 2 de cada 10 personas que se encuentran en la etapa de la adolescencia y la juventud, señalando que este problema de salud mental llega a manifestarse a través de dolores corporales, temblores, náuseas, sudoración de manos y cuerpo, sensación de desmayo, incluyendo a las fobias, desconcentración, entre otros problemas (Minsa, 2021).

La pubertad y adolescencia son considerados las etapas más importantes en el ser humano, ya que es una de las etapas que mayor carga emocional se presenta, es por ello, la importancia de abordar este tema de manera oportuna para no presentar obstáculos o interferir en su crecimiento personal, rendimiento académico y sus logros de metas personales. Tal como, sustenta la organización mundial de la salud en el año 2020, que la adolescencia se caracteriza por la evolución y maduración humana, así como por cambios en todos los ámbitos de la personalidad (cognitivo, psicosocial, físico y emocional); se considera el período de preparación para la edad adulta, durante el cual tienen lugar acontecimientos muy importantes, como la madurez física y la pubertad, la independencia económica y social, el desarrollo de la identidad, etc. (Acosta, 2021).

Además, mediante un estudio realizado en la Universidad Privada de Lima Metropolitana, se demostró que existe una relación positiva y moderada entre pensamientos irracionales y ansiedad, expresando que el 40% de la población está en un nivel alto de ansiedad y un 60% presentando creencias irracionales. Concluyendo la presencia de una correlación de todas las categorías de ideas irracionales y la ansiedad, dando énfasis en los síntomas presentados por los estudiantes. Es por ello que, tanto las creencias irracionales como la ansiedad afectan al ser humano en específico a los estudiantes ya que interfiere en diferentes aspectos de su vida, en este caso en el ámbito educativo, todos estos síntomas tienen un impacto importante en la vida de cada estudiante comenzando a suspender sus actividades diarias, muchas veces también se aíslan, se encuentran desanimados, con preocupaciones excesivas, presentar temores para realizar algo nuevo, etc. (Kuba, 2020).

De tal manera, en el estudio realizado por Albuja (2019), desea explicar la predominante de las ideas irracionales en alumnos, evidenciando que las ideas irracionales se encontraron asociados con el control emocional siendo el más prevalente. Asimismo, concluyó que las ideas irracionales prevalente explica por qué los alumnos justifican a sus emociones atribuyendo a los eventos externos, interpretación que no incentiva a la autocrítica y reflexión sobre el manejo eficaz de las emociones.

De acuerdo a lo mencionado sobre creencias irracionales, se considera que para las personas que lo presentan, toma un rol importancia, ya que impide que el paciente se pueda desarrollar mejor porque interfiere en su mejoría. Así como hace referencia Ellis en 1993, mencionando el origen de estas alteraciones dentro del ámbito emocional causado por los pensamientos irracionales (Navarrete, 2018), los únicos que tienen el poder de modificar o neutralizar las ideas ilógicas y que no puedan afectar el estado emocional es el mismo individuo, mediante la interpretación basada en el evento real, es por esto es que Ellis (1993) expresa la importancia que tiene el conocer de qué manera uno puede transformar esas creencias, comparando con la realidad, conociendo adecuadamente lo correcto e incorrecto, para saber si aceptamos esos pensamientos o los refutamos. (Castro, 2023).

Las personas tienen la opción de modificar sus pensamientos y comportamientos disfuncionales. Con esfuerzo se puede lograr un cambio en nuestra forma de pensar y eliminar las emociones negativas. Pero para ello, se deben desarrollar capacidades, en los cuales, debemos intentar ser conscientes de nuestros pensamientos y recordar que las emociones no son causadas por eventos, sino por cómo pensamos y lo interpretamos (Maldonado, 2023).

Por otro lado, de acuerdo a los reportes expuestos por el Ministerio de Salud en el 2023, el que está ocupando el primer lugar de las atenciones en problemas de salud mental en el Perú es la ansiedad, indicando un total de 433 816 casos que fueron diagnosticados en todo el año 2022.

Los estudios epidemiológicos que se realizaron claramente revelan problemas emocionales, dentro de ellas ansiedad y depresión en la población adolescente que están en la edad de continuar estudios superiores. Si a ello relacionamos con la presencia de creencias o pensamientos irracionales incrementarían mayores

problemas hacia la salud mental de los futuros estudiantes. Por lo que se pretendió identificarlas con la siguiente interrogante, ¿Cuál es la relación entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023?

Es por ello que, se determinó como objetivo general de esta investigación la relación entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023. De la misma manera, los objetivos específicos fueron enfocados en explicar las creencias irracionales según sus dimensiones identificando el nivel de ansiedad en los estudiantes.

Y para finalizar, se irá explicando detalladamente los procedimientos y métodos utilizados en esta investigación, de la misma manera se plasmará los resultados obtenidos junto a la discusión; así como también describiremos las conclusiones y recomendaciones.

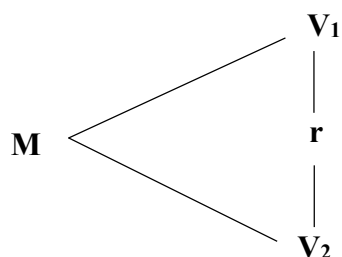
II. MATERIAL Y MÉTODOS

1.1. Tipo y diseño de investigación.

La investigación fue de tipo básico, porque fue empleada para aumentar y ampliar los conocimientos científicos para las futuras investigaciones que presenten variables similares (Esteban, 2018).

Utilizó un diseño de investigación no experimental con enfoque cuantitativo y de nivel relacional ya que se buscó establecer una asociación por relación entre dos variables de estudio, usándose el método deductivo porque parte de general a lo particular, por consiguiente, para la medición de variables el estudio será transversal por haberse realizado la recolección de datos en un solo momento y finalmente de interés analítico por el número de variable (Supo, 2012, p. 1-2).

1.2. Diseño de investigación:



Donde:

M: Estudiantes

V1: Creencias irracionales

r: Relación

V2: Ansiedad

1.3. Población, muestra y muestreo.

1.3.1. Población.

Se denomina como la totalidad de un fenómeno de estudio, porque incluye al total de unidades de análisis que componen el fenómeno descrito, ya que presentan características comunes que han sido

observados en un determinado lugar y momento en que se realizará el estudio (Tamayo, 2021).

La población del presente estudio se constituyó por 165 estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023. Se distribuye de la siguiente manera:

Tabla 1.

Población general del colegio Los Ángeles de Pedro Castro – 2023.

Sección	Varones	Mujeres	Total
Primer	21	15	36
Segundo	13	18	31
Tercero	12	18	30
Cuarto	22	16	38
Quinto	13	17	30
Total	81	84	165

Fuente: Nómina de la matrícula del colegio Los Ángeles de Pedro Castro- 2023.

1.3.2. Muestreo

Se empleó el muestreo no probabilístico de tipo intencional.

1.3.3. Muestra.

Considerando los criterios de inclusión y exclusión la muestra estuvo conformada por 156 estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro.

Criterio de inclusión:

- Estudiantes cuyos padres de familia hayan firmado el consentimiento informado para que participen sus hijos en la evaluación.
- Estudiantes que están presentes en la evaluación.

Criterio de exclusión:

- Los estudiantes con necesidades especiales o alguna discapacidad física.
- Estudiantes que no completaron las pruebas de evaluación.

1.4. Variables de estudio.

1.4.1. Identificación de la variable.

- V1: Creencias irracionales
- V2: Ansiedad

1.5. Técnica e Instrumentos de recolección de datos.

1.5.1. Técnica:

Se utilizó la psicometría para evaluar las diferentes variables, asimismo, para medir y describir de forma objetiva los rasgos personales de los individuos (Supo, 2012, p. 19).

1.5.2. Instrumentos:

Inventario de creencias irracionales para estudiantes.

Se utilizó el instrumento validado conocido como “Inventario de creencias irracionales de Ellis” (1968) y posteriormente adaptado por Maria Teresa Carrasco Araujo & Evelyn Ventura Cataño, realizado en Huancayo el año 2020.

Para el desarrollo del registro el evaluado debe seleccionar la respuesta de acuerdo a su situación, forma de ser y pensar. El instrumento está elaborado con el fin de medir los pensamientos, actitudes, creencias que se encuentran de forma irracional considerado como un factor que limita a los sujetos; el inventario consta de 100 ítems ya establecidas por Albert Ellis, donde cada diez ítems formaran una creencia irracional, eso significa que cada categoría va a estar compuesta por diez ítems, teniendo como opciones de respuestas de forma dicotómicas: “sí o no”, con una puntuación de “1” en creencias irracionales, y “0” en creencias racional, la aplicación se puede realizar a partir de los 12 años de edad en adelante, de forma individual

o colectiva, teniendo como tiempo límite de 40 minutos aproximadamente (Carrasco & Ventura, 2020).

Niveles y rangos.

Promedio	0-5
Moderado	6-7
Alto	8-10

Fuente: Inventario de creencias irracionales de Ellis.

Confiabilidad y validez.

Se evidencia la administración que fue realizada en estudiantes de una Universidad de Huancayo, donde se utilizó el método de Kuder de Richardson el cual mostró como resultado de coeficiente puntuando 0,808, eso quiere decir que el instrumento de la investigación es altamente confiable. Asimismo, Para la validación del instrumento paso por el criterio de juicio por 3 expertos que han sido seleccionados, los cuales 2 son magísteres y un licenciado en psicología, de acuerdo a los resultados el instrumento fue calificado como adecuado (Carrasco & Ventura, 2020).

Inventario de ansiedad de Beck.

Se hizo uso del instrumento validado denominado “Inventario de ansiedad de Beck” elaborado por Aaron T. Beck y Robert A. Steer (1988) y posteriormente adaptado por Flor Dina Segura Mendez, Noemi Lucana Ccallo, Maité Proenca Arisaca Ramirez, realizado en Juliaca en el año 2021.

Para el desarrollo de la prueba el evaluado va a seleccionar la respuesta acorde a la situación en la que se presente. El propósito del instrumento es medir la intensidad que presenta el sujeto con respecto a los síntomas de ansiedad. El inventario consta de 21 ítems ya establecidas por Aaron Beck, teniendo como opciones de respuestas de tipo Likert 0 - en absoluto, 1 - leve, 2 - moderado y 3 - severo, con un rango de puntuación de 0 a 63. Dentro de la aplicación se puede realizar a partir de los 12 años de edad en adelante, de forma individual

o colectiva, teniendo como tiempo límite 15 minutos aproximadamente (Segura, Lucana & Arisaca, 2022).

Niveles y rangos.

Muy baja	0-21
Moderado	22-35
Severo	36 - más

Fuente: Inventario de ansiedad de Beck

Confiabilidad y Validez.

Se observa el Alfa de Cronbach el cual fue utilizado en la escala Likert similar a esta investigación, teniendo como consistencia interna el 0,915, dando a entender que el instrumento es altamente confiable. Asimismo, Se realizó la validez de constructo del Inventario de ansiedad de Beck (BAI) donde podemos evidenciar los resultados que obtuvo el instrumento según la formula V de Aiken por jueces, de acuerdo a lo observado se considera que la escala es altamente válida (Segura, Lucana & Arisaca, 2022).

1.6.Procedimiento para la recolección de datos.

Después de tener el proyecto de tesis aprobado, se llevó a cabo presentar una solicitud al Colegio Los Ángeles de Pedro Castro, para obtener la autorización y realizar la ejecución de la investigación. Asimismo, se organizó una reunión para acordar con las autoridades del colegio, con el fin de indicar los motivos de la investigación y las facilidades con respecto a los horarios de clase de los docentes. Por último, se realizó el consentimiento y asentimiento informado, donde se hizo entrega del documento que autoriza la participación de los estudiantes en la investigación. Una vez aplicado todas las pruebas a la población, se transcribe los resultados a una base de datos para ser analizados.

1.7. Análisis de datos.

Se realizaron tablas para analizar los datos obtenidos. Mediante ello se halló la descripción de las variables “creencias irracionales” y “ansiedad”, también se utilizó la prueba estadística no paramétrica de Rho Spearman, con el 95% del

nivel de confiabilidad y el 5% de nivel de significancia o margen de error (0.05). (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Los resultados obtenidos de los inventarios se sometieron al análisis estadístico para lo cual se utilizó programas informáticos de SPSS y Microsoft Excel, luego se presentó en tablas y finalmente fueron interpretados según los objetivos planteados.

III. RESULTADOS

Tabla 2.

Nivel de relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas – 2023.

Nivel de creencias irracionales		Nivel de ansiedad			Total
		Muy bajo	Moderado	Severo	
		%	%	%	%
Necesidad de aprobación	Moderado	14.1	19.2	1.3	34.6
	Alto	25	25	6.4	56.8
Perfeccionismo	Moderado	19.2	19.9	1.9	41
	Alto	19.9	24.4	5.1	49.4
Condenación	Moderado	17.9	14.1	2.6	34.6
	Alto	21.8	32.1	4.5	58.3
Catastrofismo	Moderado	14.1	17.3	1.3	32.7
	Alto	25	27.6	5.8	58.3
Incontrolabilidad	Moderado	17.3	13.5	3.2	34
	Alto	25.6	32.1	4.5	62.2
Ansiedad a lo desconocido	Moderado	15.4	17.9	2.6	35.9
	Alto	25.6	25.6	4.5	55.8
Evitación al malestar	Moderado	13.5	19.2	2.6	35.3
	Alto	27.6	26.9	4.5	59
Dependencia	Moderado	10.3	14.1	3.2	27.6
	Alto	27.6	32.1	3.8	63.5
Afección al pasado	Moderado	19.9	14.1	3.8	37.8
	Alto	21.2	31.4	3.8	56.4
Pasividad	Moderado	16.7	16	1.9	34.6
	Alto	24.4	29.5	5.8	59.6

Fuente: Base de datos de los inventarios.

En la tabla 2, se observa en general que la mayoría de estudiantes se encuentran en nivel alto en todas las dimensiones, donde las dimensiones de “condenación”, “incontrolabilidad” y “dependencia” tienen un mismo puntaje de 32.1% presentando ansiedad moderada, en la dimensión “afección al pasado” con 31.4%

indica ansiedad moderada, en la dimensión “pasividad” tiene un 29.5% manifestando ansiedad moderada, asimismo, las dimensiones de “catastrofismo” y “evitación al malestar” presentan ansiedad muy baja y moderada con 27.6%, en la dimensión de “ansiedad a lo desconocido” indica ansiedad muy baja y moderada con el 25.6%, por otro lado, el 25% se encuentran en la dimensión de “necesidad de aprobación” presentando ansiedad muy baja y moderada, por último, la dimensión con menor porcentaje es la dimensión de “perfeccionismo” con 24.4% manifestando ansiedad moderada.

Tabla 3.

Nivel de creencias irracionales según sus dimensiones en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023.

Dimensiones	Promedio	Moderado	Alto
	%	%	%
Necesidad de aprobación	9	34.6	56.4
Perfeccionismo	9.6	41	49.4
Condenación	7.1	34.6	58.3
Catastrofismo	9	32.7	58.3
Incontrolabilidad	3.8	34	62.2
Ansiedad a lo desconocido	8.3	35.9	55.8
Evitación al malestar	5.8	35.3	59
Dependencia	9	27.6	63.5
Afección al pasado	5.8	37.8	56.4
Pasividad	5.8	34.6	59.6

Fuente: Base de datos de los inventarios.

En la tabla 3, se observa en general que la mayoría de estudiantes presentan un puntaje mayor en el nivel alto en todas las dimensiones, donde la dimensión con mayor porcentaje es “dependencia” con 63.5%, por otro lado, la dimensión de “incontrolabilidad” indica un puntaje de 62.2%, por consiguiente, el 59.6% se manifiestan en la dimensión “pasividad”, el 59% se encuentran en la dimensión “evitación al malestar”, asimismo, el 58.3% presentan “condenación” y

“catastrofismo”; sin embargo, el 56.4% manifiestan “necesidad de aprobación” y “afección al pasado”, en la dimensión de “ansiedad a lo desconocido” están el 55.8%, y solo el 49.4% se encuentran en “perfeccionismo”, por último, la dimensión con menor porcentaje está “incontrolabilidad” con 3.8% presentando un nivel promedio.

Tabla 4.

Nivel de ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023.

Nivel de ansiedad	fi	%
Muy bajo	68	43.6
Moderado	76	48.7
Severo	12	7.7
Total	156	100

Fuente: Base de datos de los inventarios.

En la tabla 4, se evidencia que del 100% (156) de los estudiantes, el que se encuentra con mayor porcentaje es el nivel moderado con un 48.7%, seguido está el nivel muy bajo obteniendo un 43.6% y el que ha obtenido el menor porcentaje es el nivel severo puntuando un 7.7%, lo que significa que hay pocos estudiantes presentando una ansiedad grave o severa.

Tabla 5.

Nivel de creencias irracionales según edad y sexo en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023.

Nivel de creencias irracionales	Edad					Sexo	
	12	13	14	15	16	M	F
	%	%	%	%	%	%	%
Necesidad de aprobación	10.3	12.8	11.5	12.8	9	26.3	30.1
Perfeccionismo	6.4	12.8	10.9	12.2	7.1	28.2	21.2
Condenación	10.9	11.5	12.2	12.8	10.9	28.2	30.1
Catastrofismo	13.5	13.5	11.5	10.3	9.6	27.6	30.8
Incontrolabilidad	10.9	15.4	12.2	12.8	10.9	34.6	27.6
Ansiedad a lo desconocido	10.3	6	2.6	2.6	1.3	26.3	29.5
Evitación al malestar	12.2	12.2	11.5	12.8	10.3	30.1	28.8
Dependencia	11.5	13.5	13.5	13.5	11.5	28.8	34.6
Afección al pasado	7.7	15.4	10.3	11.5	11.5	28.2	28.2
Pasividad	10.3	12.8	10.3	14.7	11.5	25.6	34

Fuente: Base de datos de los inventarios.

En la tabla 5, se observa la relación entre las dimensiones de creencias irracionales con edad y sexo, con respecto a edad el mayor porcentaje se encontraron en las dimensiones “incontrolabilidad” y “afección al pasado” con el 15.4% en estudiantes de 13 años, en seguido esta la dimensión de “pasividad” con 14.7% en estudiantes de 15 años, el 13.5% se encontraron las dimensiones de “catastrofismo” y “dependencia” en los estudiantes de 12, 13 y 14 años, por otro lado, solo el 11.5% están presentes en las dimensiones de “dependencia”, “afección al pasado” y “pasividad” en estudiantes de 16 años. Sin embargo, con respecto al sexo se evidencia que en ambos se obtuvo el mismo puntaje de 34.6% en las dimensiones de “incontrolabilidad” y “dependencia”; sin embargo, el que obtuvo mayor frecuencia fue en el sexo femenino presentando elevados puntajes en creencias irracionales.

Tabla 6.

Nivel de ansiedad según edad y sexo en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023.

Edad y Sexo	Nivel de ansiedad						Total	
	Muy bajo		Moderado		Severo		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
12	29	18.6	3	1.9	0	0	32	20.5
13	21	13.5	11	7.1	1	0.6	33	21.2
14	11	7.1	17	10.9	2	1.3	30	19.2
15	7	4.5	27	17.3	2	1.3	36	23.1
16	0	0	18	11.5	7	4.5	25	16
Masculino	33	21.2	38	24.4	5	3.2	76	48.7
Femenino	35	22.4	38	24.4	7	4.5	80	51.3

Fuente: Base de datos de los inventarios.

En la tabla 6, se muestra el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes del colegio según la edad y sexo, donde se observa que el mayor puntaje resalta en los alumnos de 12 años con un 18.6% manifestando un nivel muy bajo de ansiedad. Por otro lado, los alumnos de 13 años obtuvieron un puntaje mayor de 13.5%, presentando ansiedad muy baja, en seguido los estudiantes de 14 años obtuvieron un mayor puntaje 10.9% en el nivel moderado de ansiedad. Asimismo, los que tienen 15 años manifestaron un 17.3% con un nivel de ansiedad moderado, por último, los alumnos de 16 años presentaron un 11.5% indicando un nivel moderado de ansiedad. Sin embargo, con respecto al sexo ambos indican un puntaje del 24.4% presentando ansiedad moderada.

IV. DISCUSIÓN

La investigación presenta una revisión de diversos estudios realizados sobre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del Colegio del nivel secundario, es así que se realizó la investigación teniendo como objetivo principal determinar la relación entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023. La población muestral estuvo conformada por 156 alumnos, donde el 48.7% fue del sexo masculino y el 51.3% fue del sexo femenino, entre las edades de 12 a 16 años.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis nula porque no existe relación significativa entre las variables de creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, indicando un valor de $p=0.884$. Significando que ambas variables son independientes entre sí.

Dentro de los resultados que se mostraron de la tabla 2, el análisis realizado mediante los inventarios de creencias irracionales y ansiedad de Beck, se pudo demostrar que en todas las dimensiones de creencias irracionales se encontraron en un nivel alto, obteniendo con el porcentaje más alto a las dimensiones de “condenación”, “incontrolabilidad” y “dependencia” tienen un mismo puntaje de 32.1% presentando ansiedad moderada, en la dimensión “afección al pasado” con 31.4% indica ansiedad moderada, en la dimensión “pasividad” tiene un 29.5% manifestando ansiedad moderada, asimismo, las dimensiones de “catastrofismo” y “evitación al malestar” presentan ansiedad muy baja y moderada con 27.6%, en la dimensión de “ansiedad a lo desconocido” indica ansiedad muy baja y moderada con el 25.6%, por otro lado, el 25% se encuentran en la dimensión de “necesidad de aprobación” presentando ansiedad muy baja y moderada, por último, la dimensión con menor porcentaje es la dimensión de “perfeccionismo” con 24.4% manifestando ansiedad moderada.

Estos hallazgos concuerdan con Ponce & Orosco (2020), quienes concluyeron en su investigación que no existió una correlación altamente significativa entre las variables de estudio de creencias irracionales y ansiedad, ya que los resultados obtenidos demostraron la existencia de las dimensiones con puntajes más altos y resaltantes como es la dimensión de “necesidad de aprobación”, “perfeccionismo” y “condenación”, mas no se evidenció una correlación con ansiedad. Sin embargo,

al existir un alto puntaje en las dimensiones puede generar reacciones ansiosas en algunas situaciones sobre los participantes.

A diferencia de la investigación realizada por Paredes & Sangama (2023), donde llegaron a la conclusión que existe una asociación entre las variables, manifestando en sus resultados gran similitud, ya que la mayor parte de los estudiantes presentaron ansiedad normal y moderada. Asimismo, en las creencias irracionales se evidenciaron porcentajes altos en todas sus dimensiones, debido a la diferencia cultural de ambas localidades. De igual manera se observa en el estudio realizado por Kuba (2020), cuyos resultados demostraron que presentan relación positiva y moderada entre las variables de ideas irracionales y ansiedad, indicando que el 40% de la población está en un nivel alto de ansiedad. Llegando a la conclusión que hay presencia de una correlación de todas las categorías de ideas irracionales y la ansiedad.

Sin embargo, Camacho (2022) demuestra que solo se logró evidenciar una correlación con siete creencias irracionales y ansiedad, es por ello que se descartan la correlación para tres de las dimensiones. Por lo tanto, se llega a la conclusión que, al existir un alto nivel de pensamientos irracionales dentro de la población de estudio, se experimentará un nivel alto de ansiedad, pero si el nivel es bajo no existirá relación entre dichas variables.

Por consiguiente, dentro de la investigación el primer objetivo específico fue explicar las creencias irracionales según sus dimensiones, donde los resultados mostrados de la tabla 3, se evidencia claramente que el mayor porcentaje de todas las dimensiones es “dependencia” con 63.5% presentando un nivel alto, de tal manera, la dimensión que se encuentra en el nivel moderado con mayor porcentaje es “perfeccionismo” 41%, del mismo modo, encontrándose también en el nivel promedio con un puntaje de 9.6%. Dichos porcentajes demuestran que los estudiantes presentan más pensamientos irracionales en dependencia y perfeccionismo, predominando que los estudiantes suelen tener dificultad para desenvolverse y manejar sus conflictos cotidianos con responsabilidad y ser más competentes; asimismo, pueden manifestar sentimientos de ira, ansiedad, malestar y vergüenza que terminan afectando su estado mental y anímico de estudiante.

Dichos hallazgos son similares con el estudio realizado por Rasco & Suarez (2019), cuyos resultados demostraron que dentro de las ideas irracionales de “dependencia” y “perfeccionismo”, se encuentran con puntajes elevados, demostrando la influencia de estos pensamientos para su desempeño académico y ámbito social.

Por otro lado, para el segundo objetivo específico de la investigación fue identificar el nivel de ansiedad, como se observa en la tabla 4, donde se encuentra destacando el nivel moderado 48.7%, seguido está el nivel muy bajo 43.6% y el menor porcentaje es el nivel severo con 7.7%, lo que significa que hay pocos estudiantes presentando una ansiedad grave o severa. A diferencia de la investigación realizado por Hernández & Bartra (2022), quienes establecieron que la mayoría de alumnos se encontraron presentado ansiedad moderada y severa, experimentado malestar corporal, sudoración, nerviosismo, miedo e inquietud. Sin embargo, los alumnos sobrantes de la población presentaron ansiedad encontrándose en un nivel leve.

De acuerdo a la relación generada entre edades y las variables, como se observa en la tabla 5 y 6, no existe una relación significativa, sin embargo, se evidencia un elevado puntaje en las edades de 13 a 15 años, lo cual es todo lo opuesto a la investigación realizada por De la Cruz (2019), ya que se evidenció dentro de los resultados que hay una correlación entre dichas variables con edad, de igual manera en las dimensiones de “incontrolabilidad” y “ansiedad a lo desconocido”, obteniendo un mayor porcentaje demostrando que existe una relación significativa en las variables y edad, existiendo diferencias con la investigación realizada ya que la edad no influye en las dimensiones y tampoco en ansiedad.

Asimismo, en cuanto a la relación de las variables con sexo se obtuvo que el mayor predominante es en el sexo femenino observando en la tablas 5, donde se evidencia un elevado porcentaje en las dimensiones de “necesidad de aprobación”, “condenación”, “catastrofismo”, “ansiedad a lo desconocido”, “dependencia”, “afección al pasado” y “pasividad”, de la misma manera en ansiedad, tabla 6, ambos sexos se encontraron en un nivel moderado, lo cual, se encontró concordancia con el estudio realizado por Angeles (2020), ya que demostró la existencia de una correlación entre las variables y el sexo indicando un alto

porcentaje en mujeres. Debido a que hay diferencias estadísticas entre ambos sexos, esto significa que el género llega a influir dentro del nivel de ansiedad y las creencias irracionales.

Finalmente, se encuentra una discordancia con el estudio realizado por Ortiz (2021), quien tuvo como objetivo determinar las diferencias en las ideas irracionales en alumnos de secundaria según género, donde concluye en cuanto al género que hay una ligera tendencia más alta en varones en casi el total de las ideas irracionales, pero solo se aprecian disimilitudes significativas en las dimensiones de “dependencia”. Esto puede llegar a interferir debido al estado emocional de los estudiantes ya que se encuentran en una etapa de constantes cambios y crecimiento personal.

V. CONCLUSIONES

- Para determinar la correlación entre las creencias irracionales y el nivel de ansiedad se obtuvo un índice de significancia de 0.884 el cual nos permite concluir que no existe una correlación entre ambas variables de estudio.
- El nivel de ansiedad de los estudiantes oscila entre nivel moderado 48.7% y muy bajo 43.6%, esto nos permite concluir que existen pocos estudiantes con dificultades en cuanto al control de ansiedad.
- Asimismo, en cuanto a las creencias irracionales se evidenciaron puntajes elevados en todas sus dimensiones; sin embargo, las dimensiones más resaltantes son “dependencia”, “incontrolabilidad” y “condenación” en los estudiantes de la institución educativa Los Ángeles de Pedro Castro.
- Con referencia a las creencias irracionales en relación a la edad se evidenció que las edades con mayor predominancia en creencias irracionales oscilan entre los 13, 14 y 15 años, siendo las dimensiones con mayor incidencia de estos grupos etarios la “incontrolabilidad”, “dependencia”, “afectación al pasado” y “pasividad”; concluyendo que son los estudiantes que se encuentran en la etapa de la adolescencia quienes están propensos a tener mayores creencias irracionales.
- Las creencias irracionales según el sexo, existe una predominancia del sexo femenino en la dimensión de “dependencia”, “condenación”, “catastrofismo”, “necesidad de aprobación”, “afección al pasado” y “pasividad”, lo que significa que presentan dificultades para poder desenvolverse de forma individual, de la misma manera para afrontar diversas responsabilidades, mientras el sexo masculino tiene mayor predominancia en las dimensiones de “incontrolabilidad” y “evitación del malestar” lo que indica que tienen pensamientos anticipados ante alguna situación, logran identificar su malestar ayudando a asumir responsabilidades ante situaciones y no ser afectados.
- Por otro lado, en cuanto al nivel de ansiedad con relación a la edad se demostró que los estudiantes que tienen una mayor predominancia en el nivel de ansiedad moderado se encuentran en la edad de 14, 15 y 16 años demostrando que son los adolescentes quienes están expuestos a factores que elevan sus niveles de ansiedad.

- Los niveles de ansiedad en relación al género nos indican que ambos sexos son predominantes en el nivel de ansiedad moderado y bajo, sin embargo, los porcentajes de estudiantes que se encuentran en el nivel severo de ansiedad aún son significativos. Por lo tanto, se concluye que los estudiantes de la institución educativa Los Ángeles de Pedro Castro, están expuestos a desarrollar a futuro niveles de ansiedad más severos.

VI. RECOMENDACIONES

Realizar investigaciones que estén relacionadas a creencias irracionales ya que no existen muchos estudios a nivel regional.

La participación de los estudiantes en los diferentes programas preventivos que brinde la I.E para que aprendan diversos temas sobre salud mental y principalmente a cómo controlarlos y sobrellevarlos tales como la ansiedad y las creencias irracionales.

Realizar evaluaciones psicológicas, charlas, talleres y programas para los padres de familia y la población estudiantil de esa manera generar conocimiento y concientizar sobre la importancia de la salud mental y mantener una adecuada relación de padres e hijos.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M. (10 de 10 de 2021). *Salud Mental en niños y adolescentes*. El comercio. <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/dia-de-la-salud-mental-estas-son-las-cifras-del-peru-en-el-marco-de-un-decepcionante-panorama-mundial-nndc-noticia/>
- Albujar, Z. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios*. Lima - Perú. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3854/UNFV_FP_Albujar_Cadenillas_Zayda_Vilma_Segunda_especialidad_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Angeles, J. (2020). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú, año 2019*. Lima. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17968/Angeles_oj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cruz, F. (2019). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima*. Lima - Perú. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5819/DeLaCruz_cf.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ellis, A., & Grieger, R. (1981). *Manual de terapia racional-emotiva*. (3ra, Ed.) New York:Desclee de Brouwer.
- Esteban, N. (2018). *Tipos de investigación*. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>
- Hernandez, M., & Bartra, N. (2022). *Ansiedad en estudiantes de una escuela profesional de Psicología de una Universidad Privada del Norte 2022*. Lima- Perú. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1957/tesis%20final.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Education. <file:///e:/universidad%20psicologia/v%20ciclo/investigaci%c3%93n%20cualitativa/investigacion.pdf>
- Kuba, C. (2020). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada De Lima*

- Metropolitana.* Lima- Perú.
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/659/Relaci%
 c3%b3n_KubaKikuyama_Clara.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/659/Relaci%c3%b3n_KubaKikuyama_Clara.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Maldonado, C. (2023). *Ideas irracionales y su relación con ansiedad estado-rasgo en estudiantes de alto rendimiento.* Ambato - Ecuador. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/4021/1/79171.pdf>
- Minsa. (6 de 10 de 2019). *Trastorno mental durante la pandemia Covid19.* <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/542921-minsa-una-de-cada-ocho-personas-ha-sufrido-algun-trastorno-mental-en-lima-debido-a-la-covid-19>
- Minsa. (5 de 2 de 2023). *Detectar y superar la ansiedad.* <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad>
- OMS. (2023). *Ansiedad, salud mental.* <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2023-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Rasco, L., & Suarez, V. (2019). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de ciencias de la salud.* Lima - Perú. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/417/Lucy_Tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Supo, J. (2012). *Seminarios de investigación científica.* Lima-Perú: Bioestadistico.com. <file:///e:/universidad%20psicologia/vi%20ciclo/investigacion%20cuantitativa/seminarios%20de%20investigaicon%20cientific.pdf>
- Tamayo, M. (2019). *Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el nivel de estudios, sexo y edad.* [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322019000200079#:~:text=Ellis%20afirma%20que%20las%20creencias,Ellis%20y%20Grieger%2C%201981\).](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322019000200079#:~:text=Ellis%20afirma%20que%20las%20creencias,Ellis%20y%20Grieger%2C%201981))
- Tamayo, M. (2021). *La Población en una Investigación.* <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2019/08/que-es-la-poblacion.html>
- Vidal, J. (2019). *Ansiedad en estudiantes del nivel secundaria del colegio Santo Domingo.* [https://www.cun.es/enfermedades/tratamientos/enfermedades/ansiedad.](https://www.cun.es/enfermedades/tratamientos/enfermedades/ansiedad)

ANEXOS

Anexo N°1

Matriz de consistencia

Título: Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023.

Autor: Brenda Daza Flores.

Formulación del problema	Objetivo	Hipótesis	Variable de estudio	Metodología
¿Cuál es el nivel de relación entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023?	<p>Objetivo general Determinar el nivel de relación entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar las creencias irracionales según sus dimensiones en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023. 	<p>H0: No existe relación entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023.</p> <p>H1: Existe relación entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de</p>	<p>V1. Creencias irracionales</p> <p>V2. Ansiedad</p>	<p>Tipo de Investigación: Observacional – descriptivo.</p> <p>Nivel de Investigación: Relacional</p> <p>Diseño de investigación: No experimental, retrospectivo, transversal y analítico.</p> <p>Enfoque de investigación: Cuantitativo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023. • Analizar las creencias irracionales según edad y sexo en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas-2023. • Estimar el nivel de ansiedad según edad y sexo en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas-2023. 	<p>Pedro Castro, Chachapoyas- 2023.</p>		<p>Población muestral: 165 estudiantes</p> <p>Método: Hipotético – Deductivo</p> <p>Técnica: Inventario</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inventario de creencias irracionales de Ellis. • Inventario de ansiedad de Beck.
--	--	---	--	--

ANEXO N°2

Operacionalización de la variable

Título: Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023.

Autor: Brenda Daza Flores.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Categorías
Creencias irracionales	Las creencias irracionales, también conocido como “ideas irracionales” son afirmaciones o pensamientos distorsionados, que se reflejan de manera exageradas, sin tener un argumento real que los respalde, considerándose en lo general como suposiciones. Del mismo modo, este tipo de pensamientos llegan a interferir con el bienestar de la persona, creando emociones intensas y duraderas, los cuales pueden conducir a diversos trastornos	Para identificar las creencias irracionales en los estudiantes, se hará uso del inventario de creencias irracionales de Ellis que consta de 100 ítems, las cuales están clasificados en 10 categorías. (Vicente, 2019).	Necesidad de aprobación	Si (1) No (0)	1, 11, 21,31 41, 51,61, 71, 81,91	Promedio (0-5) Moderado (6-7) Alto (8-10) Para cada dimensión	Creencias irracionales 1 Necesita de cariño y aprobación de los demás.
			Perfeccionismo		2,12,22,32,42,52,6 2, 72,82,92		Creencias irracionales 2 Debe ser competente y casi perfecto.
			Condenación		3,13,23,33,43,53,6 3, 73,83,93		Creencias irracionales 3 El deber de ser castigados.
			Catastrofismo		4,14,24,34,44,54,6 4 74,84,94		Creencias irracionales 4 Las cosas no salen como uno quiere.
			Incontrolabilidad		5,15,25,35,45,55,6 5 75,85,95		Creencias irracionales 5 Las personas reaccionan según como los acontecimientos

	emocionales las como es el de presentar ansiedad, depresión o malestar emocional. (Ellis & Grieger, 1981, como se citó en Tamayo, 2019).						inciden sobre sus emociones.
			Ansiedad a lo desconocido		6,16,26,36,46,56,66, 76,86,96		Creencias irracionales 6 Se siente miedo o ansiedad a lo desconocido.
			Evitación al malestar		7,17,27,37,47,57,67 77,87,97		Creencias irracionales 7 Evitar problemas y responsabilidades.
			Dependencia		8,18,28,38,48,58,68 78,88,98		Creencias irracionales 8 Necesita contar con algo más grande que uno mismo.
			Afección al pasado		9,19,29,39,49,59,69 79,89,99		Creencias irracionales 9 El pasado influye en el presente.
			Pasividad		10, 20,30 40,50,60 70, 80,90 100.		Creencias irracionales 10 La felicidad aumenta con la inactividad.
Ansiedad	La ansiedad es una reacción automática que nos prepara para enfrentarnos a una amenaza. El término ansiedad alude a la combinación de distintas	Para medir el nivel de ansiedad en los estudiantes se utilizará el inventario de ansiedad de BECK, el cual	Somático. Afectivo-cognitivo.	En absoluto (0) Leve (1) Moderado (2) Severo (3)	0-21	Muy baja: 00-21 Moderada: 22-35 Severa: más de 36	Tensión Nerviosismo Preocupación Aprensión

	<p>manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, presentando sentimientos desagradables en forma de crisis, pudiendo llegar al pánico. Cave recalcar que todos presentamos ansiedad en nuestra vida; sin embargo, dependerá mucho de la gravedad y el tiempo que esta permanezca en la vida del sujeto para identificar en qué nivel se encuentra. (Fernández, 2012).</p>	<p>consta de 21 ítems. (Ascoy, s/f).</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--



ANEXO N°3

**UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE
AMAZONAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ASENTIMIENTO INFORMADO**

Yo.....
identificado con DNI N° acepto participar en la
investigación titulada “**Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del
colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas - 2023**”, realizada por la
Bachiller en psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de
Mendoza ya mencionada, cuyo objetivo es determinar el nivel de relación entre
las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de
Pedro Castro, Chachapoyas- 2023; para ello me comprometo a responder las
preguntas del cuestionario con total sinceridad.

Procedimiento

en la presente investigación la participación es estrictamente voluntario. La
información que se recoja será confidencial y no se usara con ningún otro
propósito fuera de los planteados en la investigación. Si usted accede a participar
en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios, esto tomará 40 minutos
aproximadamente. Si tiene alguna duda sobre este proyecto en cualquier momento
durante su participación.

Chachapoyas, de del

Firma del participante



ANEXO N°4

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES Y/O APODERADOS

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Estimados padres y/o apoderados, con el debido respeto, me presento ante usted. Para informarle que me encuentro realizando una investigación sobre **“Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023”**; para ello espero contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas: El Inventario de creencias irracionales de Ellis y el Inventario de ansiedad de Beck. De aceptar que su menor hijo participe en el estudio, se le informará y resolverán todas las dudas que tenga al respecto. Además, se mantendrá la confidencialidad ya que la información tiene fines netamente académicos.

Atentamente,

Bachiller en psicología. Brenda Daza Flores

Yo.....

Con DNI N°:.....tras ser informado, acepto y autorizo que mi menor hijo participe en el trabajo de investigación: Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio Los Ángeles de Pedro Castro, Chachapoyas- 2023.

Fecha:/...../.....

Firma:

NOTA: Haga por favor que su hijo(a) devuelve la hoja firmada al colegio.



ANEXO N°5

FICHA TÉCNICA

- **Nombre:** Inventario de creencias irracionales de Ellis.
- **Autor original:** Albert Ellis.
- **Adaptación y Edic. Revisada:** María Carrasco Araujo & Evelyn Ventura Cataño, Huancayo, Perú – 2020.
- **Constructo evaluado:** Creencias irracionales o registro de opiniones.
- **Duración:** 40 min aprox.
- **Aplicación:** Adolescentes y adultos.
- **Número de ítems:** 100 ítems.
- **Puntuación:** De 0 a 1.
- **Confiabilidad:** Se evidencia la administración que fue realizada en estudiantes de una Universidad de Huancayo, donde se utilizó el método de Kuder de Richardson el cual mostró como resultado de coeficiente puntuando 0,808, eso quiere decir que el instrumento de la investigación es altamente confiable.

Kuder de Richardson	Nro del Elementos
0,808	15

Fuente: Kuder y Richardson (1937).

- **Validez:** Para la validación del instrumento paso por el criterio de juicio por 3 expertos que han sido seleccionados, los cuales 2 son magísteres y un licenciado en psicología, de acuerdo a los resultados el instrumento fue calificado como adecuado.

Validador	Valoración
Mg. Vasquez Vilcas Williams Luis	Adecuado
Mg. Rafael Pucuhuaranga Karina Rosario	Adecuado
Lic. Gaspar Orihuela Alan Nico	Adecuado

Fuente: Elaboración propia, 2020.



ANEXO N°6

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Grado: _____ Sexo: (M) (F) Edad: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES

- No es necesario pensar mucho, lea cada enunciado y marque con una “X” en la columna de respuestas SÍ o NO.
- En primer lugar, coloque los datos que se le solicitan, luego comience por la primera oración, asegúrese de marcar como usted piensa en el momento presente acerca de la declaración o pregunta y no la manera en que usted piensa que “Debería Pensar”.

		RESPU ESTA	
N° ITE M	IDEA O SITUACIÓN	SI	NO
*1	Es importante para mí el que otras personas me aprueben.		
*2	Yo odio el fallar en cualquier cosa.		
*3	Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede.		
**4	Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente.		
**5	Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia.		
*6	Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.		
*7	Usualmente hago a un lado decisiones importantes.		
*8	Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo.		
*9	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”.		
*10	Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas.		
**11	Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo.		
*12	Yo evito las cosas que no hago bien.		
*13	Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen.		
**14	Las frustraciones no me perturban.		
**15	Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.		
**16	Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros.		
**17	Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen.		
*18	Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.		
*19	Es casi imposible vencer la influencia del pasado.		



**20	Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.		
*21	Yo quiero agradecerle a todo el mundo.		
*22	No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.		
*23	Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados.		
*24	Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son.		
**25	Yo produzco mis propias emociones.		
*26	Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones.		
*27	Yo evito el enfrentar mis problemas.		
*28	Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas.		
**29	Solamente por que alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro.		
**30	Yo estoy más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer.		
**31	Yo puedo gustar de mí mismo (a) aun cuando otras personas no lo hagan.		
**32	Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo.		
*33	La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.		
*34	Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.		
**35	Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera.		
**36	Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso.		
**37	Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.		
*38	Hay personas de las cuales dependo grandemente.		
**39	Las personas sobrevaloran la influencia del pasado.		
**40	Yo disfruto mucho más el involucrarse en un proyecto creativo.		
**41	Si no le agrado a los demás, ese es su problema, no el mío.		
*42	Es grandemente importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago.		
**43	Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.		
**44	Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aún si ellas no me agradan.		
**45	Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.		
*46	No puedo tolerar el tomar riesgos.		
*47	La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.		
**48	Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a).		



*49	Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser.		
*50	Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo.		
*51	Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.		
**52	Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno (a) yo sea en ellas.		
*53	El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.		
**54	Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro.		
*55	Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será.		
**56	Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro.		
**57	Casi nunca dejo las cosas sin hacer.		
**58	Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.		
**59	Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.		
**60	Demasiado tiempo libre es aburrido.		
**61	Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.		
*62	Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.		
*63	Todo el mundo es básicamente bueno.		
**64	Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.		
**65	Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos.		
*66	Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.		
*67	Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.		
**68	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.		
*69	Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.		
*70	En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.		
*71	Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan.		
*72	Me perturba cometer errores.		
*73	Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”.		
**74	Yo “tomo las cosas como vienen”.		
*75	La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.		
*76	En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente.		
**77	Una vida de comodidades es raras veces muy recompensante.		
*78	Yo encuentro fácil el buscar consejo.		
*79	Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera.		



*80	Me agrada estar sin hacer nada.		
*81	Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí.		
*82	Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.		
**83	Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad.		
*84	Las personas son más felices cuando tienen desafíos y problemas que superar.		
**85	No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo.		
**86	Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica.		
**87	Me desagrada la responsabilidad.		
**88	Me desagrada tener que depender de los demás.		
*89	Realmente las personas nunca cambian en sus raíces.		
*90	La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente.		
**91	Es incómodo, pero no perturbador el ser criticado.		
**92	Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien.		
**93	Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo.		
**94	Casi nunca me perturbo por los errores de los demás.		
**95	Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos.		
*96	Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.		
**97	Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera.		
**98	Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar.		
**99	No me incomoda lo que he hecho en el pasado.		
*100	Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada.		

ANEXO N°7

FICHA TÉCNICA

- **Nombre:** Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).
- **Autor original:** Aaron T. Beck y Robert A. Steer.
- **Adaptación y Edic. Revisada:** Flor Dina Segura Mendez, Noemi Lucana Ccallo, Maité Proenca Arisaca Ramirez, Juliaca, Perú - 2021.
- **Constructo evaluado:** Ansiedad.
- **Duración:** 10 min aprox.
- **Aplicación:** Adolescentes y adultos (desde los 12 años).
- **Número de ítems:** 21 ítems.
- **Puntuación:** De 0 a 3.
- **Confiabilidad:** Se observa el Alfa de Cronbach el cual fue utilizado en la escala Likert similar a esta investigación, teniendo como consistencia interna el 0,915, dando a entender que el instrumento es altamente confiable.

Alfa de crombach para el cuestionario

Dimensiones	Numero de ítems	Alfa de crombach	Nivel
Medir Miedo al futuro subjetivo	7	0.813	Excelente validez
Medir Intolerancia neurofísica	8	0.810	Excelente validez
Medir la Autónoma	3	0.706	Excelente validez
Medir Síntomas vasomotores	3	0.646	Aceptable
BECK BAI	21	0.915	Excelente validez

- **Validez:** Se realizó la validez de constructo del Inventario de ansiedad de Beck (BAI) donde podemos evidenciar los resultados que obtuvo el instrumento según la formula V de Aiken por jueces, de acuerdo a lo observado se considera que la escala es altamente válida.

Criterio total de validación por V de Aiken, por opinión cuantitativa de expertos.

Criterios	Numero de ítems	V de Aiken	Nivel
Claridad	21	0.97	Excelente validez
Congruencia	21	0.99	Excelente validez
Contexto	21	0.99	Excelente validez
Dominio del constructo	21	0.99	Excelente validez
Total	21	0.98	Excelente validez



ANEXO N°8

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

Grado: _____ Sexo: (M) (F) Edad: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES

- Lea cada uno de los enunciados atentamente y marque con un (X) de acuerdo a como se ha ido sintiendo en las últimas semanas incluyendo hoy:

	En absoluto	Leve	Moderado	Severo
1. Torpe o entumecido.				
2. Acalorado.				
3. Con temblor en las piernas.				
4. Incapaz de relajarse.				
5. Con temor a que ocurra lo peor.				
6. Mareado, o que se le va la cabeza.				
7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados.				
8. Inestable.				
9. Atemorizado o asustado.				
10. Nervioso.				
11. Con sensación de bloqueo.				
12. Con temblores en las manos.				
13. Inquieto, inseguro.				
14. Con miedo a perder el control.				
15. Con sensación de ahogo.				
16. Con temor a morir.				
17. Con miedo.				
18. Con problemas digestivos.				
19. Con desvanecimientos.				
20. Con rubor facial.				
21. Con sudores, fríos o calientes.				