



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN
POSTULANTES ADOLESCENTES A LA ESCUELA DE
SUBOFICIALES DE LA PNP

Tesis presentada por:

YISELA MERCEDES TREJO ZULOAGA

Cód. ORCID 0000-0001-9336-8864

Para obtener el Grado Académico de
MAESTRA EN PSICOLOGÍA

con mención en Prevención e Intervención en Niños y Adolescentes

Línea de Investigación: Salud Mental

Asesora

Ysis Judith Roa Meggo

Cód. ORCID: 0000-0001-7750-9807

Lima – Perú

2023

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

YISELA MERCEDES TREJO ZULOAGA

Ysis Judith Roa Meggo

Asesor: Nombre(s) y Apellidos

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

Carmen Rosario Núñez Herrera Rosario

Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos

Sabina Lila Deza Villanueva

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón
Directora de la Escuela de Posgrado

Declaratoria de Originalidad del Asesor

Yo: Ysis Judith Roa Meggo, docente de la Escuela de Posgrado y del Programa Académico de Maestría en Psicología, de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, asesora de la tesis titulada: CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN POSTULANTES ADOLESCENTES A LA ESCUELA DE SUBOFICIALES DE LA PNP, presentado por: Yisela Mercedes Trejo Zuloaga, declaro que la investigación tiene un **índice de similitud de 13 %**, verificado en el software Turnitin:

INFORME DE ORIGINALIDAD

13 %

INDICE DE SIMILITUD

13 %

FUENTES DE INTERNET

2 %

PUBLICACIONES

7 %

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

He revisado el informe de similitud y expreso que el porcentaje señalado está constituido por elementos irrelevantes, cumpliendo así con las normas establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

Lugar y fecha (dd-mm-aaaa)

04-11-2022

Nombres y apellidos del asesor:

Ysis Judith Roa Meggo

ORCID:

0000-0001-7750-9807

RESUMEN

Este estudio buscó establecer la vinculación posible en las variables de creencias irracionales y la ansiedad estado – rasgo. La investigación tuvo nivel descriptivo, tipo básico y diseño correlacional. El muestreo fue no probabilístico y estuvo compuesta por 150 adolescentes varones y mujeres postulantes a Escuela de Suboficiales de la PNP. Para la recolección de los datos se usó el Inventario de creencias irracionales de Ellis y la Escala de ansiedad Estado – Rasgo STAI. Los resultados del estudio demuestran que existe relación directa y significativa entre la ansiedad estado – rasgo y las creencias de necesidad de afecto, afán de perfeccionamiento, ideas de catástrofe, miedo al desconocido, evitación de problemas, deseo de protección, determinismo del pasado y ocio indefinido.

Palabras clave: ansiedad, creencias irracionales, ansiedad rasgo, ansiedad estado.

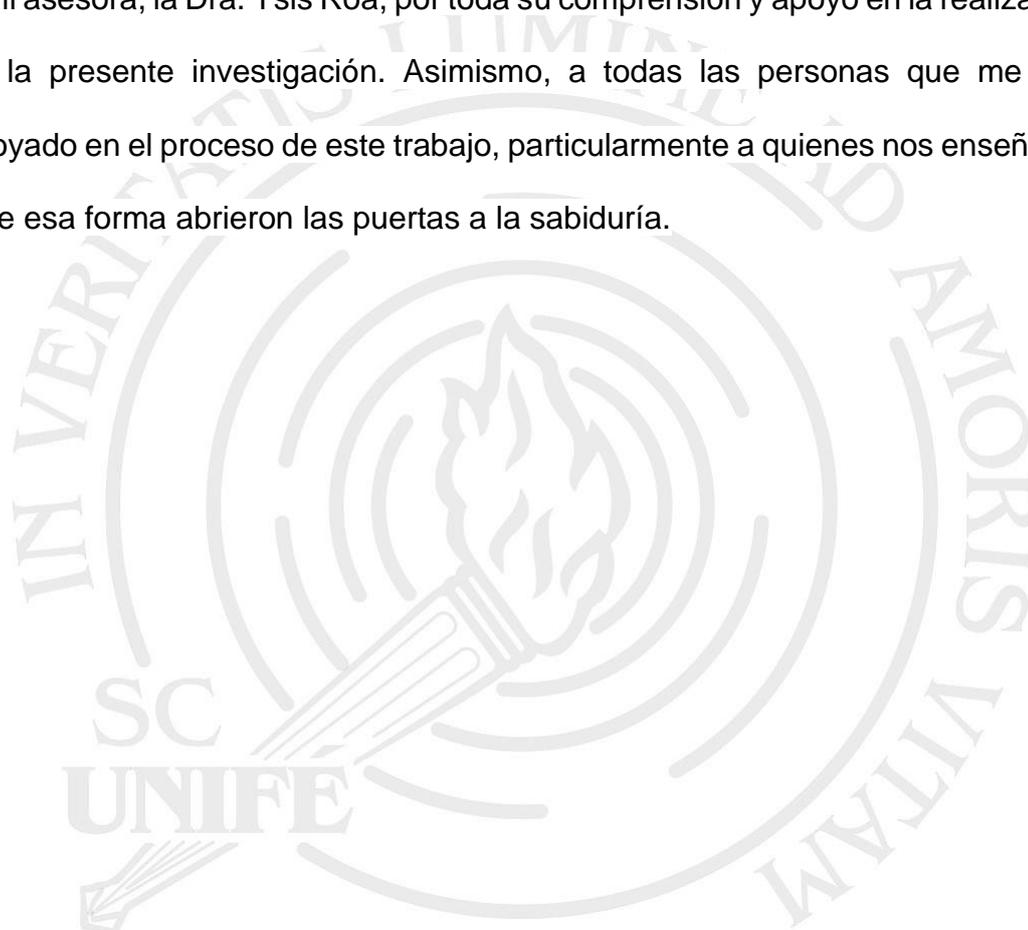
ABSTRACT

This study sought to establish the possible link in the variables of irrational beliefs and state-trait anxiety. The research had a descriptive level, basic type and correlational design. The sampling was non-probabilistic and consisted of 150 male and female adolescents applying to the NCO School of the PNP. For data collection, the Ellis Irrational Beliefs Inventory and the STAI State-Trait Anxiety Scale were used. The results of the study show that there is a direct and significant relationship between state-trait anxiety and beliefs about the need for affection, desire for improvement, ideas of catastrophe, fear of the unknown, avoidance of problems, desire for protection, determinism of the past and leisure. undefined.

Key words: anxiety, irrational beliefs, trait anxiety, state anxiety.

RECONOCIMIENTOS / DEDICATORIA

Este trabajo de investigación lo dedico, fundamentalmente, a Dios, por ser el creador y permitirme lograr sus proezas. A mis padres, por la vida; a mis hermanos por su cariño y a mi compañero de vida, mi esposo, quien es mi soporte y apoyo incondicional. A mi asesora, la Dra. Ysis Roa, por toda su comprensión y apoyo en la realización de la presente investigación. Asimismo, a todas las personas que me han apoyado en el proceso de este trabajo, particularmente a quienes nos enseñaron y de esa forma abrieron las puertas a la sabiduría.



ÍNDICE

	Página
RESUMEN / ABSTRACT	4
RECONOCIMIENTOS / DEDICATORIA	5
ÌNDICE	6
LISTA DE TABLAS	8
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1 Planteamiento del problema.....	10
1.2 Justificación de la Investigación	13
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación.....	13
1.4 Objetivos de la investigación.....	15
1.4.1 Objetivo general	15
1.4.2 Objetivos específicos	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 Antecedentes de investigación.....	17
2.1.1 Antecedentes Nacionales.....	17
2.1.2 Antecedentes internacionales	18
2.3 Definición de términos.....	24
2.4 Hipótesis	25
2.4.1 Hipótesis general	25
2.4.2 Hipótesis específicas	25
CAPÍTULO III: MÉTODO	27

	Página
3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación.....	27
3.2 Participantes	28
3.2.1 Población	28
3.2.2 Muestra	28
3.3 Variables de la Investigación.....	28
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	32
CAPÍTULO IV: DISCUSION DE RESULTADOS.....	33
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	48
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS.....	57
APÉNDICES	61
APÉNDICE A: MATRIZ DE CONSISTENCIA	62
APÉNDICE B: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	65
APÉNDICE C: CONSENTIMIENTO INFORMADO	67
APÉNDICE D: FICHAS TÉCNICA DEL INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES	68
APÉNDICE E: FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE ANSIEDAD ESTADO/RASGO	72
APÉNDICE F: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES	74
APÉNDICE G: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES.....	77

LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Tabla de Definición operacional de la variable creencias irracionales	29
2. Tabla de Definición operacional de la variable ansiedad	30
3. Tabla de Descriptivos para la variable edad	33
4. Tabla de Descriptivos para las creencias irracionales	34
5. Tabla de frecuencias para la creencia necesidad de afecto	35
6. Tabla de frecuencias para afán de perfeccionamiento	36
7. Tabla de frecuencias para fantasía de la maldad	36
8. Tabla de frecuencias para catastrofismo	37
9. Tabla de frecuencias para determinismo de hechos	37
10. Tabla de frecuencias para miedo a lo desconocido	38
11. Tabla de frecuencias para evitación de problemas	38
12. Tabla de frecuencias para deseo de protección	39
13. Tabla de frecuencias para determinismo del pasado	39
14. Tabla de frecuencias para ocio indefinido	40
15. Tabla de frecuencias para la Ansiedad-Estado	40
16. Tabla de frecuencias para la Ansiedad-Rasgo	41
17. Tabla de Normalidad de las dimensiones de las creencias irracionales y de A-E y A-R	42
18. Tabla de Relación no paramétrica de las creencias irracionales con las ansiedades.	43

	Página
19. Tabla de Relación de la ansiedad rasgo y la creencia de necesidad de afecto.	44
20. Tabla de Relación de la ansiedad rasgo y el afán de perfeccionamiento	45
21. Tabla de Relación de la ansiedad rasgo y el miedo a lo desconocido	45
22. Tabla de Relación de la ansiedad rasgo y el deseo de protección	46
23. Tabla de Relación de la ansiedad rasgo y el ocio indefinido	46
24. Tabla de Relación de la ansiedad rasgo y las ideas de catástrofe	47
25. Tabla de Relación de la ansiedad rasgo y evitación de problemas	47

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

Las dificultades emocionales como la ansiedad y depresión son una constante en la población actual, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) compromete cerca al 10% de la humanidad, por circunstancias como; la pobreza, el racismo, el calentamiento global, entre otros.

Además, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) reporta que, en el continente americano los trastornos de ansiedad son el segundo problema de salud mental que genera mayor discapacidad, teniendo un total por país de; 7.5% en Brasil, 6.8% Paraguay, 5.5% en Chile, 5.4% en Argentina, 5.3% en Colombia, Belice y Perú, continuando la lista con Canadá quien presentó el menor porcentaje (3.4%).

En el Perú, a través de la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud (MINSU, 2018) se dio a conocer que, a nivel nacional los problemas mentales de mayor incidencia en adultos, adolescentes y niños son; la depresión y ansiedad.

En ese contexto, la ansiedad es uno de los problemas psicológicos emocionales prevalentes en la población a nivel mundial y local, que puede tener como punto de partida la siguiente interrogante; ¿cómo percibo una situación? (temor, miedo, preocupación) y que pensamientos me genera esta (nuevos o aprendizajes previos), con el fin de exteriorizar el lado emocional, que al ser negativo desencadene en ansiedad, por tanto, resulta relevante primero conocer los pensamientos o ideas que albergan a las personas en etapas tempranas del desarrollo (niñez y adolescencia), donde ya son capaces de identificarlas y

expresarlas en base a las emociones que les produce, con el fin de evitar el bloqueo o imposibilitarían en su desenvolvimiento cotidiano (Basile et al, 2015; Díaz y De la Iglesia, 2019).

La etapa adolescente es una de las que, envuelve mayor carga emocional (Díaz y De la Iglesia, 2019), por ello, es indispensable su abordaje oportuno para no impedir o dificultar el desempeño académico, desarrollo personal y logro de sus objetivos personales. Tal como, sustenta la OMS (2016) que la etapa adolescente se caracteriza por la evolución y crecimiento humano, así como variaciones en todas las áreas de la persona (cognoscitivos, psicosociales, físicos y emocionales); es una fase preparatoria para la edad adulta donde se ocasionan experiencias de mucha importancia, como maduración física y sexual y autonomía social y económica, progreso de la identidad, etc.

Asimismo, una experiencia clave en la etapa adolescente intermedia y tardía, es la culminación del colegio, donde comienzan a elegir el camino a llevar, sea universidad, centros de estudios técnicos, entre otros. Aquí ya no tendrán el cuidado y atención de su madre, padre y/o cuidadores con la misma intensidad que en la escuela, por esto que, comenzarán a asumir otras responsabilidades que fundamentarán su etapa adulta, lo que en si puede incrementar el repertorio de pensamientos o creencias irracionales que apliquen en sus próximas experiencias, lo que se puede expresar o incrementar en ansiedad. Aunado a ello, hay quienes deciden la formación militar o policial, que involucra una preparación física, mental y académica, puesto que, la exigencia es mayor, en razón al cumplimiento de todas las evaluaciones que deben aprobar en el lapso de una semana a tres meses, dependiendo del proceso.

Como se menciona con antelación, postular a la Policía Nacional del Perú (PNP) implica una serie de evaluaciones, además, similar a las universidades o institutos, las existencias de pocas vacantes, lo que conlleva a una competencia continua entre los postulantes, que por milésimas pueden ser descartados o eliminados del proceso de admisión; por ejemplo, en el presente año hubo un total de 37 761 postulantes a las 27 Unidades Académicas de Pregrado de la PNP, de los cuales, sólo 17 155 fueron declarados aptos tras superar las evaluaciones médico y de aptitud física, quienes finalmente deberán rendir la entrevista personal para ocupar una de las 6 508 vacantes disponibles (Andina, 2022, setiembre 28).

De la experiencia expuesta, se destaca el afrontamiento o interpretación a la situación, lo que deriva en pensamientos negativos que pueden traer consigo ciertas creencias irracionales propias del contexto o de experiencias previas, que generen o activen su ansiedad.

Finalmente, es relevante considerar los factores psicológicos de los adolescentes en los procesos de admisión, para alcanzar una vacante en la Escuela de Suboficiales de la Policía Nacional del Perú, donde sus pensamientos o creencias irracionales pueden generar emociones negativas como la ansiedad y como consecuencia alterar el adecuado rendimiento en sus evaluaciones, tal como, se está gestionando en nuestro país, donde ya existen diferentes investigaciones sobre las variables en mención (creencias irracionales y ansiedad) asociándolas en la población adolescente/estudiantil y en su mayoría universitaria; sin embargo, la investigación sobre estas variables en postulantes a escuelas técnicas de la PNP, es ausente, lo que representa un vacío en el conocimiento y una oportunidad para investigar al respecto.

Formulación del problema

Considerando lo antedicho, el presente estudio busca determinar ¿cuál es la relación entre las creencias irracionales y ansiedad en postulantes adolescentes a la Escuela de Suboficiales de la PNP?

1.2 Justificación de la Investigación

Este trabajo investigativo contribuirá para que los postulantes a esta Institución inspeccionen sus creencias (forma como interpretan la postulación), y sus emociones como la ansiedad, y partir de esto replanteen estas inadecuadas ideas y puedan ser conscientes de sus limitaciones y fortalezas y trabajar en ellas para lograr con sus objetivos.

Ayudará a las Instituciones que brindan preparación a estos jóvenes con la finalidad que incluyan dentro de su programación programas terapéuticos como la Terapia Racional Emotiva, que apoyaran a la preparación integral del postulante a la PNP.

Asimismo, la presente Investigación se justifica por su valor como información, la cual contribuirá en la ciudadanía sobre todo en los jóvenes que aspiran postular a la PNP.

Servirá para que la población en general tenga otra percepción y concepción de la Postulación a la PNP, dando el real retrato, una competencia justa y que da igual oportunidades a todos los jóvenes que desean unirse a sus filas.

1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación

Esta tesis se efectuó en adolescentes de ambos sexos postulantes de una academia pre-policiales del Distrito de Puente Piedra, quienes postularan a las

Escuelas de Suboficiales de la PNP, entre las edades de 17, 18 y 19 años, cada referir que estos adolescentes se preparan en la actualidad mediante clases de virtuales, debido a las medidas dictadas por el supremo gobierno, debido al contexto del COVID 19.

Asimismo, hay que mencionar que el estudio encontró limitantes en la búsqueda de la población, las cuales se detallan a continuación:

1. Se encontró una limitación al contactar con la muestra de estudio puesto que, por la emergencia sanitaria, no se pudo dialogar directamente con los participantes para poder concientizarles sobre la importancia de la investigación. Esta dificultad pudo ser superada, pero tomó más tiempo de lo esperado.

2. Una segunda limitación estuvo en el uso del muestreo no Probabilístico porque no garantiza la total representatividad de toda la población. Esto debido a la virtualidad en la que se aplicaron los instrumentos que no permitía la elección aleatoria propia del muestreo probabilístico.

3. Las aulas de la academia contaban con pocos estudiantes debido a las restricciones de aforo por la emergencia sanitaria, lo que generó la división de aulas en muchos horarios haciendo difícil poder interactuar con ellos y concientizarles sobre la importancia de la participación responsable en este estudio.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

1.4.2 Objetivos específicos

Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de necesidad de afecto en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional afán de perfeccionamiento en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de miedo a lo desconocido en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de deseo de protección en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de ocio indefinido en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

Determinar la relación entre la ansiedad estado y la creencia irracional de idea de catástrofe en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

Determinar la relación entre la ansiedad estado y la creencia irracional de evitación de problemas en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación

2.1.1 Antecedentes Nacionales

En 2019, Tamayo determinó la vinculación entre la variable creencias irracionales y el nivel académico, género y zona de residencia. Su muestra estuvo compuesta por 278 universitarios limeños. Los baremos usados fueron El registro de opinión de Ellis. Sus conclusiones demuestran que existe relación inversa y trascendente entre las creencias y el nivel de estudios, las creencias con mayor relación son las de necesidad de aprobación. Del mismo modo con el sexo.

Por otro lado, Chávez (2018) exploró la vinculación existente en el rendimiento académico y las manifestaciones ansiosas frente a las evaluaciones en 156 universitarios limeños de ambos géneros. Se categorizó sus calificaciones acordes a una tabla realizada por Reyes y se usó el Inventario de Autoevaluación de ansiedad ante los exámenes. Concluyendo la no correspondencia entre ambas variables, del mismo modo con las dimensiones. Además, casi la mitad de la muestra tuvo notas bajas y el 25% notas altas.

La investigación de Kuba (2017) buscó descubrir la correspondencia de las creencias irracionales y la ansiedad social en educandos, por lo que su estudio tuvo como participantes 124 universitarios de Lima Metropolitana, varones y mujeres, pertenecientes al rango de edad de 18 a 28 años. Siendo las herramientas utilizadas, Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos CASO A-30. Obteniendo como consecuencia la coexiste una vinculación media y tangible de las variables

estudiadas. Asimismo, se identificó los estudiantes un nivel alto de ansiedad social es 40% y las manifestaciones ansiosas frente a situaciones sociales era la más alta.

Un estudio similar lo realizó De la Cruz (2017), buscó identificar la concordancia que existen entre la ansiedad frente a las evaluaciones y las creencias irracionales de acuerdo con la constitución familiar en 230 alumnos universitarios de psicología de Lima de ambos géneros. Se empleó el IDASE para ansiedad y el test de creencias irracionales de Ellis. Descubren que no hay relación entre las variables estudiadas.

En esta misma línea, García (2014) realizó un estudio con la finalidad de descubrir las creencias irracionales y su relación con la ansiedad estado y rasgo en 130 universitarios de medicina de una universidad en Tarapoto. Los instrumentos el IDARE para ansiedad el test Creencias Irracionales de Ellis, resultando que el pensamiento de “necesidad de afecto” se vincula con las manifestaciones ansiosas de rasgo y estado, las idea de “determinismo de los hechos” y “evitación de problemas” están vinculadas a AR, entre tanto la idea irracional “ocio indefinido” se encuentra aliada a AE. Infiriendo que consta correspondencia entre las inconstantes experimentadas.

2.1.2 Antecedentes internacionales

En Guatemala, Baran (2018) exploró la intensidad de las manifestaciones ansiosas y de estrés en universitarios de la escuela de administración, fueron 145 personas, de ambos sexos, en México. En la recolección de datos empleó la prueba STAI-82 que aprecia las ansiedades estado y rasgo y el test de apreciación del estrés (AE), creado por Melgo y Fernández. Como resultado del

estudio, hallaron que el 75% de los estudiantes tenían un alto nivel de estrés y ansiedad.

Por otra parte, Murillo (2018) estudió las creencias irracionales y los estadios de motivación al cambio de 6 pacientes en rehabilitación por consumo de sustancias en chicos entre los 12 y 17 años en el instituto investigativo (CDID), se ejecutó una metodología cualitativa, permitiendo la indagación y la comprensión. Se usó entrevistas a las familias, el test de Jones de ideas irracionales y el test de Tejero y Trujal para el proceso de cambio en la adicción. Los resultados demuestran que la ansiedad hacia el provenir y el estadio de cambio de contemplación son predominantes.

Finalmente, Poroj (2018) efectuó el estudio creencias irracionales y ansiedad en jóvenes de un instituto en Guatemala. Fue de tipo descriptivo, en el estudio participaron 42 escolares, entre las edades de 8 a 15 años. Para medir las Creencias Irracionales se manejó el inventario de ideas irracionales y para las conductas ansiosas se manejó el inventario auto evaluativo Stai-82. Arrojando como resultado que se encontraron ideas irracionales (19%) y manifestaciones ansiosas (61%).

2.2 Bases teóricas

Creencias irracionales

Respecto a las ideas o creencias irracionales, Santandreu (2017) precisa que son pensamientos superfluos que incitan molestia y agotamiento emocional, son gratis e irrazonables, ordinariamente se han obtenido en el transcurso de la vida y provocan pesadumbre, también trasladan una fatiga emocional y pueden producir en la persona diversas dificultades como la de ansiedad o depresión. Para el sujeto que mantiene ideas irracionales su existencia se torna compleja,

ya que estos pensamientos se cristianizan en demandas y si no son compensadas crean molestia emocional en la persona.

Las creencias irracionales son incorporadas al individuo de según sus hábitos experimentados (Ellis, como se citó en Santandreu, 2017) siendo así que el adolescente emprende diariamente escenarios varios de instrucción, y en ese contexto, el modo de explicar su contexto, las realidades son como se van mostrando o creando sus creencias, que los despliega sobre sí mismo y su entorno.

Sobre las creencias irracionales Bernard et al. (como se citó en Calvete y Cardeñoso, 1999) identifican las: artificiales (menos adaptativas y realistas que no poseen evidencias concluyentes), disposiciones u órdenes dirigir sus reacciones emocionales negativas y no contribuir a sus metas.

Hay una extensión de ideas irracionales, debido a que la quimera del ser humano puede de implantar un sinfín de estas. Sin embargo, se puede categorizar en 3 naturalezas (Ellis, como se citó en Santandreu, 2017): “Debo hacer las cosas bien”, “las personas me deben tratar bien” y “las cosas siempre deben ser favorables para mí”. Si las ideas no realizan, el individuo genera creencias de que su vida es desagradable, sintiendo tristeza y autorechazo que producen malestar al ser ideas equivocadas, y que además proporcionan un paradigma inadecuado de su existencia.

Características de las creencias irracionales

Conjuntamente, Ellis (como se citó en Cuenta, 2019) relata que las creencias irracionales presentan algunas particularidades.

- a. Se fundamentan en sentencias muy propias de su percepción y no en la realidad de dónde sacan un conocimiento inadecuado de la realidad.

- b. Sitúan en peligro su seguridad individual y sensación de bienestar.
- c. Limitan el adelanto de los propios objetivos
- d. Conminan a percibir reiterativamente un intrínseco superior que es tolerable cómodamente.
- e. Producen superfluos aprietos con otras personas de la sociedad.

En el mismo sentido, Almansa (2011), sostiene que las ideas irracionales se distinguen teniendo en cuenta:

- a. Siendo evidentemente frágiles
- b. Incongruentes con lo visible.
- c. Indubitables, pudiendo enfocar estas peticiones hacia el yo, ellos o el universo.

Consecuencias de las creencias irracionales

Acorde a Almansa (2011), las ideas irracionales producen 3 efectos y son:

- a) La tremendización, letrada como el engrandecimiento de la consecuencia del hecho o la misma situación.
- b) La no-soport-itis, esto quiere decir que este ser humano no soporta algo con el cual no puede lidiar.
- c) La condena global, la persona es sumamente crítica de sí mismo, los demás y la creación en general.

Ansiedad

Etimológicamente la ansiedad es un término que nace de la voz latina *anxietas* (angustia, aflicción), que aparece como reacción emotiva o grupo de respuestas subjetivas o cognitivas, corporales o fisiológicas de carácter desagradable, destacados por un elevado funcionamiento del sistema nervioso central, semblantes visibles o conductas poco adaptativas (Sarudiansky, 2013).

Para Navas (1989) la ansiedad es una situación emotiva, o sea, una composición de sentires, comportamientos y respuestas fisiológicas. Asimismo, Papalia (como se citó en Álvarez et al., 2012) indica que la ansiedad es la presencia de aprensión y duda.

Por lo que podemos aportar a partir de lo citado por los autores es que la ansiedad se presenta como una reacción a una situación, esta reacción puede implicar diversas conductas como emocionales, fisiológicas, cognitivas, motoras, etc.

Asimismo, es de suma relevancia diferenciar la ansiedad adecuada e inadecuada, es decir la ansiedad que todos presentan ante ciertas situaciones, activando física y mentalmente al soma para reaccionar, y la ansiedad inadecuada, que surge perennemente y en exceso, desbordando acciones e ideas. Este último es el elemento a estudiar en este trabajo, pues es una traba que impide alcanzar los objetivos planteados, como: prepararse en una academia prepolicial, dar los exámenes correspondientes al ingreso a la ETS PNP, etc.

Teoría de ansiedad estado-rasgo

Precisando el concepto de ansiedad, Spielberger (como se citó en Ries et al., 2013) realiza una distinción entre las conductas ansiosas como rasgo o característica de la personalidad y el estado emocional temporal de que es la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo. Siendo la AE, un momento emotivo instantáneo y pasajero, que se reconoce como mezcolanza muy particular de ideas intrusivas, nervios y sensación de tensión, así como respuestas del sistema fisiológico sobre la ansiedad, convirtiéndose en un rasgo, tendencia o disposición.

La relación entre las dos clasificaciones de ansiedad refiere que la AE podría cambiar de sujeto a sujeto, o inclusive individualmente, es decir en una situación puede presentar ansiedad, y ante otras no. Sin embargo, la ansiedad-rasgo, varía poco en un individuo, pues es una característica de personalidad (Ries et al. 2013).

Siendo que un adolescente postulante a la ETS PNP, podría presentar cualquiera de estos tipos de ansiedades. Si el adolescente presenta temor al hecho de la postulación, podría definirse como rasgo de personalidad; por el contrario, si percibe la situación de la postulación como potencialmente amenazadora, por el hecho de no ingresar o no lograr aprobar en algunos de los exámenes, se puede denominar como ansiedad estado, puesto que una vez pasado la postulación la ansiedad desaparece.

Terapia Racional Emotiva

El origen y fundamento de esta variable se basa en La Terapia Racional Emotiva (TRE). En 1956 Ellis, promueve la instauración de la TRE, conocida en sus inicios Terapia Racional. Para esta teoría (Velásquez, 2002), los comportamientos inadecuados son ocasionadas, no por los acontecimientos perniciosos o estresores exógenos en cambio son forjadas por ideas irracionales que dificultan una visión realista y lógica de los hechos concibiendo pensamientos extremos, exagerados, catastróficos que causan reacciones ansiosas.

Para Ellis (como se citó en García, 2014), la base de su proposición está en el "ABC" la cual indica que, entre A y C, perenemente está la B. Las A, son representantes de los sucesos que activan, de orden interno o externo, las C, que generalmente se concibe como resultado directo de A, encarnan las

secuelas en la emoción, cognición y comportamiento; pasando por alto las B, que encarnan los razonamientos, ideas, pensamientos, etc. Por ende, las ideas son “*procesos mediadores entre A y C*”.

Es decir, según lo que se plantea en este trabajo: A (evento activador) vendría a ser la postulación a la Escuela de Suboficiales de la PNP, la B los pensamientos o creencias que cada adolescente posee ante este hecho y la C sería las consecuencias emocionales y conductuales, pudiendo ser uno de ellos la ansiedad.

2.3 Definición de términos

Creencias irracionales: interpretación negativa o distorsionada una situación. Las ideas irracionales son incorporadas al individuo según a sus hábitos experimentados, para interpretar cada suceso como lo aprendido (Ellis, como se citó en Santandreu, 2017).

Ansiedad rasgo: Experiencia emocional transitoria caracterizada por la excitación. “Estado emocional” automático, transformable en devenir, que se reconoce como una mezcla de tensión, nervios, pensamientos preocupantes y respuestas fisiológicas (Ries et al., 2013).

Ansiedad estado: Predisposición de un individuo para responder de una forma determinada. Indica que son las distinciones del individuo en cuanto a la ansiedad en la personalidad, por lo tanto, más o menos estable (Ries et al., 2013).

TREC: Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis, como ya se mencionó, esta teoría considera que las conductas inadecuadas son producto de las creencias irracionales, limitando la interpretación real, lógica y objetiva de los acontecimientos, propiciando la ansiedad (Velásquez, 2002).

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

Hg. Existe relación entre las creencias Irracionales y Ansiedad en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

2.4.2 Hipótesis específicas

H1. Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de necesidad de afecto en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

H2. Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional afán de perfeccionamiento en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

H3. Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de miedo a lo desconocido en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

H4. Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de deseo de protección en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

H5. Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de ocio indefinido en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

H6. Existe relación entre la ansiedad estado y la creencia irracional de idea de catástrofe en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

H7. Existe relación entre la ansiedad estado y la creencia irracional de evitación de problemas en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.



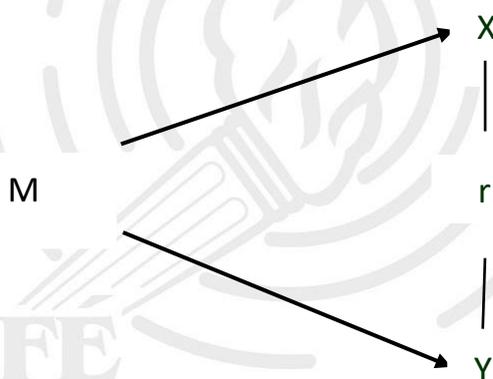
CAPÍTULO III: MÉTODO

3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación

El nivel de investigativo es descriptivo pues procura señalar las características de la conducta de la muestra para establecer peculiaridades; sin alterar ni perturbar su actuar cotidiano (Hernández et al., 2016).

El tipo es básico al tratar extender los datos que hay sobre los constructos estudiados y no en aplicar o alterar su realidad (Bisquerra, 1989).

El diseño del estudio es relacional pues busca establecer una asociación entre los comportamientos de cada variable. Al mismo tiempo, es transversal porque el recojo de información se realiza en un solo tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2016).



Leyenda de diseño:

M= Adolescentes postulantes a la Policía Nacional del Perú.

X= Creencias irracionales

Y=Ansiedad

r= Relación entre variables

3.2 Participantes

3.2.1 Población

La población está conformada por 300 adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de PNP, pertenecientes a una academia Pre policial del Distrito de Puente Piedra.

3.2.2 Muestra

La selección de la muestra fue mediante muestreo de tipo no probabilístico, puesto que selección de unidades muestrales no está sujeta al azar sino a cuestiones cercanas al investigador como la facilidad del acceso. (Hernández et al., 2010). De modo que el total de la muestra fue de 150 adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP, de los cuales 85 eran varones y 65 mujeres.

3.3 Variables de la Investigación

Creencias Irracionales

Definición Conceptual: se reconocen por su incompatibilidad con la situación real, se generan desde una idea previa incorrecta que lleva a suposiciones dudosas que se refuerzan por experiencias aisladas pero significativas para el individuo. Estas causan sensaciones de ansiedad o depresión. (Ellis, como se citó en Santadrau, 2017).

Definición operacional: calculado mediante los puntajes obtenidos del Cuestionario de Creencias Irracionales de Ellis, cuyos indicadores son:

Tabla 1*Definición operacional de la variable creencias irracionales*

Dimensiones	Indicadores	Ítems
		Creencia irracional N.º 1,
	-Necesidad de afecto.	ítems: 1, 11, 21, 31, 41,
	-Afán de perfeccionamiento.	51, 61, 71, 81 y 91
	-Fantasía de la maldad.	Creencia irracional N.º 2,
	-Idea de catástrofe.	ítems: 2, 12, 22, 32, 42,
	-Determinismo de los hechos.	52, 62, 72, 82 y 92
	-Miedo a lo desconocido.	Creencia irracional N.º 3,
	-Evitación de problemas.	ítems: 3, 13, 23, 33, 43,
	-Deseo de Protección.	53, 63, 73, 83 y 93
	-Determinismo del pasado.	Creencia irracional N.º 4,
	-Ocio indefinido.	ítems: 4, 14, 24, 34, 44,
		54, 64, 74, 84 y 94
		Creencia irracional N.º 5,
		ítems: 5, 15, 25, 35, 45,
		55, 65, 75, 85 y 95
		Creencia irracional N.º 6,
		ítems: 6, 16, 26, 36, 46,
		56, 66, 76, 86, y 96
		Creencia irracional N.º 7,
		ítems: 7, 17, 27, 37, 47,
		57, 67, 77, 87 y 97
		Creencia irracional N.º 8,
		ítems: 8, 18, 28, 38, 48,
		58, 68, 78, 88, y 98
		Creencia irracional N.º 9,
		ítems: 9, 19, 29, 39, 49,
		59, 69, 79, 89 y 99
		Creencia irracional N.º 10,
		ítems: 10, 20, 30, 40,
		50, 60, 70, 80, 90 y 100

Ansiedad

Definición Conceptual: La ansiedad-estado, es una respuesta emocional automática a un hecho ansiógeno que se diferencia por la mezcla de sensaciones de nervios, tensión, ideas intrusivas y reacciones corporales (Ries et al., 2013).

Por su parte, la ansiedad-rasgo es más propio de una característica de la personalidad es que medianamente estable y que se muestra en la disposición permanente de reaccionar ansiosamente (Spielberger, como se citó en Ries et al., 2013).

Definición Operacional: Medida a través de las puntuaciones obtenidas en el Inventario de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, cuyos indicadores son:

- a) Ansiedad Estado.
- b) Ansiedad Rasgo.

Tabla 2

Definición operacional de la variable ansiedad

Dimensiones	Indicadores	Ítems
	Ansiedad Estado.	Inventario de Ansiedad Estado y
	Ansiedad Rasgo.	Ansiedad Rasgo (Spielberger).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Instrumentos de recolección de datos

Para la presente investigación se empleará el Inventario de Creencias Irracionales, para medir la variable de creencias irracionales, y para la medición de la ansiedad se empleará el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo, a fin de establecer la relación entre las creencias irracionales y ansiedad en la muestra a estudiar, los cuales se aplicarán de manera individual, una única vez, para recoger la información necesaria y su posterior procesamiento.

El Inventario de Creencias Irracionales, fue desarrollado por Ellis y traducido por Navas (1998). Este inventario está compuesto por diez creencias irracionales y las respuestas de elección obligatoria “sí y no”. La puntuación puede ser 1 o 0, al interpretar se considera 5 y 6 como poco limitante o “no dificultosa”. Entre 7 y 10 se toma como dificultosa o limitante. Este inventario fue validado por Pacheco (1998), quien obtuvo un índice consistencia interna de .78. Respecto a su confiabilidad, Velázquez (2002) obtuvo un coeficiente de alfa de .74, y años más tarde, Vila (2008) en su investigación obtuvo un índice de fiabilidad de .83.

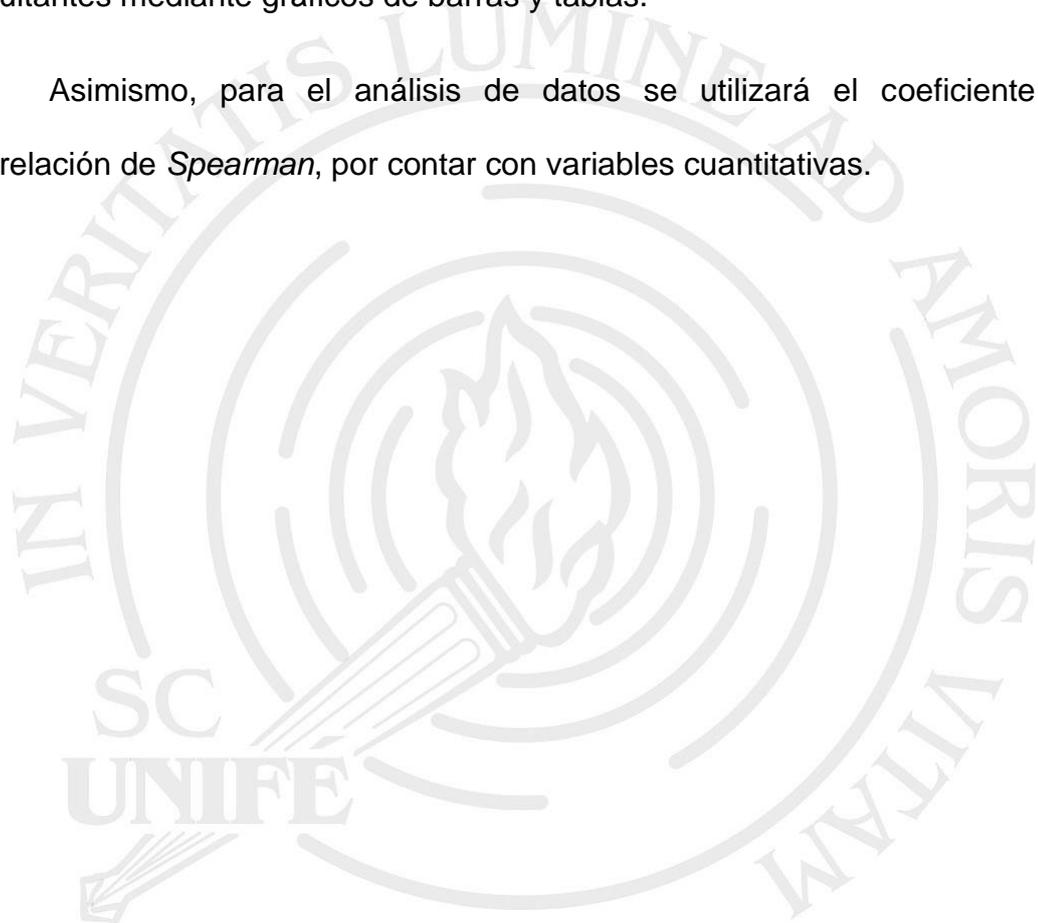
En cuanto al Inventario de Ansiedad Rasgo/Estado, fue elaborado por Spielberg et al. (1970), y adaptada por primera vez en población española por Bermúdez (1977). Cuenta con dos escalas (ansiedad rasgo y ansiedad estado) y 39 ítems, cuya puntuación va de 0 a 3, por lo que el puntaje mínimo puede ser de 0 y el máximo de 60. Para la escala ansiedad/estado las codificaciones son para 0 igual “nada”, 1 igual “algo”, 2 igual “bastante”, y 3 igual “mucho”; y para la escala de ansiedad/rasgo las codificaciones son para 0 igual “casi nunca”, 1 igual

“a veces”, 2 igual “a menudo”, y 3 igual “casi siempre”. La escala ha mostrado valores de confiabilidad alfa satisfactorios, entre 0,83 a 0,92, así como validez.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Se ejecutará la aplicación del estadístico de *Kolmogórov-Smirnov* para determinar los estadísticos más apropiados, el cual nos permitirá realizar la comprobación de las hipótesis planteadas, para de esta manera mostrar los resultantes mediante gráficos de barras y tablas.

Asimismo, para el análisis de datos se utilizará el coeficiente de correlación de *Spearman*, por contar con variables cuantitativas.



CAPÍTULO IV: DISCUSION DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Ahora, se pasará a analizar las variables descriptivas, que corresponden a los datos sociodemográficos de la muestra.

Con respecto a la variable edad, se aprecian los siguientes datos:

Tabla 3

Descriptivos para la variable edad

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	150	17	19	18.31	.581

La muestra estuvo conformada por 150 personas, de las cuales las edades fluctuaron de 17 a 19 años, con una media de 18.31 años y una *DE* de .581 años.

Ahora se pasará a describir cuantitativamente la variable de las creencias irracionales, desde sus respectivas dimensiones:

Tabla 4*Descriptivos para las creencias irracionales*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Asimetría		Curtosis Estadístico	Error estándar
1. Necesidad de afecto	150	0	9	3.33	2.144	.536	.198	-.526	.394
2. Afán de perfeccionamiento	150	0	9	4.15	1.958	.119	.198	-.494	.394
3. Fantasía de la maldad	150	0	8	3.99	1.810	.103	.198	-.489	.394
4. Ideas de catástrofe	150	1	9	3.93	1.667	.488	.198	.037	.394
5. Determinismo de los hechos	150	0	10	3.57	1.777	.659	.198	.322	.394
6. Miedo a lo desconocido	150	0	10	5.34	2.296	-.465	.198	-.392	.394
7. Evitación de problemas	150	1	9	4.16	1.580	.322	.198	.347	.394
8. Deseo de protección	150	0	8	4.07	1.589	.051	.198	-.159	.394
9. Determinismo del pasado	150	0	9	4.07	1.876	.090	.198	.097	.394
10. Ocio indefinido	150	1	8	3.87	1.653	.252	.198	-.706	.394

De los datos anteriores, se concluye que la creencia irracional más alta fue la de miedo a lo desconocido; mientras que, la creencia irracional más baja fue la de determinismo de los hechos y necesidad de afecto.

Ahora, se pasará a describir en función a los niveles a las creencias irracionales:

Tabla 5

Tabla de frecuencias para la creencia necesidad de afecto

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	112	74.7
Creencia en determinadas circunstancias	21	14.0
Creencia presente en muchas áreas de la vida	17	11.3
Total	150	100.0

La creencia irracional de necesidad de afecto obtuvo un 74.7% en el nivel de creencia no presente; un puntaje de 14% en el nivel de creencia en determinadas circunstancias, y finalmente un valor de 11.3% en la creencia presente en muchas áreas de la vida.

Tabla 6*Tabla de frecuencias para afán de perfeccionamiento*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	79	52,7
Creencia en determinadas circunstancias	56	37.3
Creencia presente en muchas áreas de la vida	15	10.0
Total	150	100.0

La creencia irracional de afán de perfeccionamiento obtuvo un valor de 52.7% en el nivel de creencia no presente, un valor de 37.3% en el valor de creencia en determinadas circunstancias y finalmente un valor de 10% en el nivel de creencia presente en muchas áreas de la vida.

Tabla 7*Tabla de frecuencias para fantasía de la maldad*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	89	59.3
Creencia en determinadas circunstancias	46	30.7
Creencia presente en muchas áreas de la vida	15	10.0
Total	150	100.0

La idea irracional de fantasía de la maldad se reconoce como presente en un 59.3% en el nivel de creencia no presente, un valor de 30.7% en el nivel de creencia en determinadas circunstancias, y finalmente el valor de 10% en el nivel de creencia presente en muchas áreas de la vida.

Tabla 8*Tabla de frecuencias para catastrofismo*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	104	69.3
Creencia en determinadas circunstancias	31	20.7
Creencia presente en muchas áreas de la vida	15	10.0
Total	150	100.0

La creencia irracional de catastrofismo se encuentra presente en un 69.3% en el nivel de creencia no presente, con un 20.7% en un nivel de creencia en determinadas circunstancias, y un valor de 10% en un nivel de creencia presente en muchas áreas de la vida.

Tabla 9*Tabla de frecuencias para determinismo de hechos*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	109	72.7
Creencia en determinadas Circunstancias	32	21.3
Creencia presente en muchas áreas de la vida	9	6.0
Total	150	100.0

La creencia irracional de determinismo se encuentra presente en un 72.7% en el nivel de creencia no presente, con un 21.3% en un nivel de creencia en determinadas circunstancias, y un valor de 6% en un nivel de creencia presente en muchas áreas de la vida.

Tabla 10*Tabla de frecuencias para miedo a lo desconocido*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	49	32.7
Creencia en determinadas Circunstancias	53	35.3
Creencia presente en muchas áreas de la vida	48	32.0
Total	150	100.0

La creencia irracional de miedo a lo desconocido se presenta en un 32.7% en el nivel de creencia no presente, con un 35.3% en un nivel de creencia en determinadas circunstancias, y un valor de 32% en un nivel de creencia presente en muchas áreas de la vida.

Tabla 11*Tabla de frecuencias para evitación de problemas*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	92	61.3
Creencia en determinadas Circunstancias	50	33.3
Creencia presente en muchas áreas de la vida	8	5.3
Total	150	100.0

La creencia irracional de evitación de problemas se presenta en un 61.3% en el nivel de creencia no presente, con un 33.3% en un nivel de creencia en determinadas circunstancias, y un valor de 5.3% en un nivel de creencia presente en muchas áreas de la vida.

Tabla 12*Tabla de frecuencias para deseo de protección*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	94	62.7
Creencia en determinadas circunstancias	45	30.0
Creencia presente en muchas áreas de la vida	11	7.3
Total	150	100.0

La creencia irracional de deseo de protección se presenta en un 62.7% en el nivel de creencia no presente, con un 30% en un nivel de creencia en determinadas circunstancias, y un valor de 7.3% en un nivel de creencia presente en muchas áreas de la vida.

Tabla 13*Tabla de frecuencias para determinismo del pasado*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	90	60.0
Creencia en determinadas circunstancias	47	31.3
Creencia presente en muchas áreas de la vida	13	8.7
Total	150	100.0

La creencia irracional de determinismo del pasado se encuentra presente en un 60% en el nivel de creencia no presente, con un 31.3% en un nivel de creencia en determinadas circunstancias, y un valor de 8.7% en un nivel de creencia presente en muchas áreas de la vida.

Tabla 14*Tabla de frecuencias para ocio indefinido*

	Frecuencia	Porcentaje
Creencia no presente	99	66.0
Creencia en determinadas circunstancias	41	27.3
Creencia presente en muchas áreas de la vida	10	6.7
Total	150	100.0

La creencia irracional de ocio indefinido se encuentra presente en un 66% en el nivel de creencia no presente, con un 27.3% en un nivel de creencia en determinadas circunstancias, y un valor de 6.7% en un nivel de creencia presente en muchas áreas de la vida.

Ahora, se pasará a describir los niveles de la ansiedad, por medio de las dimensiones ansiedad-estado (AE) y ansiedad-rasgo (AR):

Tabla 15*Tabla de frecuencias para la Ansiedad-Estado*

	Frecuencia	Porcentaje
AE Bajo	35	23.3
AE Medio	89	59.3
AE Alto	26	17.3
Total	150	100.0

En la tabla 13 se evidencia que, la ansiedad-estado se encuentra con un 23.3% en un nivel bajo, y un valor de 59.3 para un nivel intermedio, y de 17.3% para una intensidad alta.

Tabla 16

Tabla de frecuencias para la Ansiedad-Rasgo

	Frecuencia	Porcentaje
AR Bajo	56	37.3
AR Medio	46	30.7
AR Alto	48	32.0
Total	150	100.0

En este caso, se observó que la ansiedad-rasgo se encuentra con un 37.3% en un nivel bajo, y un valor de 30.7% para un nivel medio, y de un 32% para un nivel alto.

4.2. Resultados de contrastación de hipótesis

A continuación, se pasará a dar respuesta a los objetivos de investigación general, el cual plantea: Determinar la vinculación existente entre las creencias irracionales y la ansiedad en adolescentes postulantes a la escuela de suboficiales de la PNP. Para ello, primero se procederá a analizar la normalidad de los puntajes de las dimensiones, entendiendo que ambos test no cuentan con variables principales o totales, si no que se dividen en dimensiones o factores.

La normalidad es el análisis que ayudará a conocer si una distribución de datos es normal o no normal, porque en función a ello se elegirán los estadísticos paramétricos o no paramétricos. Es importante mencionar que los estadísticos paramétricos tienen capacidad de generalización, mientras que los estadísticos no paramétricos, no pueden generalizar la información de la muestra a la población. Para realizar el análisis de normalidad, se hará uso del estadístico de *Kolmogorov-Smirnov*, el cual es utilizado con muestras mayores a 50 casos, y se analizará el valor de la significación, como se aprecia en la tabla 15:

Tabla 17*Normalidad de las dimensiones de las creencias irracionales y de A-E y A-R*

Dimensiones	Estadístico	Sig.
Necesidad de afecto	.165	.000
Afán de perfeccionamiento	.141	.000
Fantasia de la maldad	.127	.000
Ideas de catástrofe	.176	.000
Determinismo de los hechos	.166	.000
Miedo a lo desconocido	.180	.000
Evitación de problemas	.154	.000
Deseo de protección	.145	.000
Determinismo del pasado	.118	.000
Ocio indefinido	.153	.000
Ansiedad estado	.057	.200*
Ansiedad rasgo	.068	.083

Como se aprecia en la tabla 17, la normalidad de las dimensiones en su mayoría es no normal, por lo que, para las correlaciones se hará uso del estadístico *Spearman*.

La siguiente tabla muestra las correlaciones de las dimensiones de ansiedad, estado y rasgo, con las diez creencias irracionales.

Tabla 18*Relación no paramétrica de las creencias irracionales con las ansiedades*

Dimensiones de las creencias irracionales		Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
Necesidad de afecto	Coefficiente de correlación	.442**	.395**
	Sig. (bilateral)	.000	.000
Afán de perfeccionamiento	Coefficiente de correlación	.474**	.437**
	Sig. (bilateral)	.000	.000
Fantasía de la maldad	Coefficiente de correlación	.126	.073
	Sig. (bilateral)	.126	.373
Ideas de catástrofe	Coefficiente de correlación	.193*	.188*
	Sig. (bilateral)	.018	.021
Determinismo de los hechos	Coefficiente de correlación	.155	.131
	Sig. (bilateral)	.058	.111
Miedo a lo desconocido	Coefficiente de correlación	.524**	.507**
	Sig. (bilateral)	.000	.000
Evitación de problemas	Coefficiente de correlación	.338**	.344**
	Sig. (bilateral)	.000	.000
Deseo de protección	Coefficiente de correlación	.185*	.186*
	Sig. (bilateral)	.023	.023
Determinismo del pasado	Coefficiente de correlación	.373**	.340**
	Sig. (bilateral)	.000	.000
Ocio indefinido	Coefficiente de correlación	.346**	.338**
	Sig. (bilateral)	.000	.000

Según la tabla 18, se muestra que sí se encontró correlación de las creencias irracionales de necesidad de afecto, afán perfeccionamiento, ideas de catástrofe, miedo a lo desconocido, evitación de problemas, deseo de protección, determinismo del pasado y ocio indefinido, con las dimensiones de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. Todas estas correlaciones fueron directas o positivas. De esta manera, se acepta la hipótesis planteada.

Ahora, se pasará a dar respuesta al primer objetivo específico, el cual era: Determinar la relación entre la AR y la idea irracional de necesidad de afecto en adolescentes postulantes a la escuela de suboficiales de la PNP.

Es importante, recordar que la distribución será no normal, según la tabla 15 que mostraba los resultados del uso de estadísticos no paramétricos para todas las correlaciones.

Tabla 19

Relación de la ansiedad rasgo y la creencia de necesidad de afecto

		Ansiedad rasgo
Necesidad de afecto	Coefficiente de correlación	.395**
	Sig. (bilateral)	.000

Como se aprecia en la tabla 19, ya que la significación es menor a .05, se concluye que sí existe una correlación estadísticamente significativa entre las dos dimensiones, y esta correlación es una correlación positiva moderada. De tal forma, que se aceptó la hipótesis planteada en esta investigación.

Ahora, se responderá al objetivo específico segundo, el cual buscó: Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional afán de

perfeccionamiento en adolescentes postulantes a la escuela de suboficiales de la PNP.

Tabla 20

Relación de la ansiedad rasgo y el afán de perfeccionamiento

		Afán de perfeccionamiento
Ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	.437**
	Sig. (bilateral)	.000

En la tabla 20, se evidencia que hay una correlación trascendente estadísticamente debido a que el nivel de significación estuvo por debajo de .05, lo que indica que se acepta la hipótesis planteada, concluyendo que sí hay correlación y esta es mediana positiva.

Como siguiente objetivo específico, se tuvo el: Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de miedo a lo desconocido en adolescentes postulantes a la escuela de suboficiales de la PNP.

Tabla 21

Relación de la ansiedad rasgo y el miedo a lo desconocido

		Miedo a lo desconocido
Ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	.507**
	Sig. (bilateral)	.000

En la tabla 21, se encuentra que la hipótesis de investigación fue aceptada, debido a que la significación estuvo por debajo de .05. Y que la correlación fue moderada positiva.

El cuarto objetivo específico es: Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de deseo de protección en adolescentes postulantes a la escuela de suboficiales de la PNP.

Tabla 22

Relación de la ansiedad rasgo y el deseo de protección

		Deseo de protección
Ansiedad rasgo	Coeficiente de correlación	.186*
	Sig. (bilateral)	.023

En la tabla 22, se encuentra que existen datos estadísticamente significativos, debido a que la significación estuvo por debajo de .05, por lo que se acepta la hipótesis de investigación. Y la correlación fue baja positiva.

El quinto objetivo específico es: Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de ocio indefinido en adolescentes postulantes a la escuela de suboficiales de la PNP.

Tabla 23

Relación de la ansiedad rasgo y el ocio indefinido

		Ocio indefinido
Ansiedad rasgo	Coeficiente de correlación	.338**
	Sig. (bilateral)	.000

En la tabla 23, se concluye que, al ser la significación por debajo de .05, existe una correlación significativa entre las dimensiones, y es una correlación positiva mediana. De tal manera se acepta lo planteado en la presente investigación

El sexto objetivo es: Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de catástrofe en adolescentes postulantes a la escuela de suboficiales de la PNP.

Tabla 24

Relación de la ansiedad rasgo y las ideas de catástrofe

		Ideas de catástrofe
Ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	.188*
	Sig. (bilateral)	.021

En este caso, la significación estuvo por debajo de .05, lo que indica que sí existe correlación entre la ansiedad rasgo y las ideas de catástrofe, aceptándose así la hipótesis de investigación. Y esta correlación fue leve y positiva.

Finalmente, el último objetivo específico fue: Determinar la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de necesidad de evitación de problemas en adolescentes postulantes a la escuela de suboficiales de la PNP.

Tabla 25

Relación de la ansiedad rasgo y evitación de problemas

		Evitación de problemas
Ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	.344**
	Sig. (bilateral)	.000

Para terminar, en este caso los datos son significativos debido a que la significación se encontró por debajo de .05, por lo que la correlación es mediana positiva, por lo que se acepta la hipótesis planteada en la investigación.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Siguiendo la teoría de TREC, mediante el cual Ellis (como se citó en García, 2014), refiere que la interpretación que cada uno le da a las distintas situaciones de la vida, genera alteraciones emocionales como la ansiedad, presentamos este estudio mediante el cual se buscó relacionar las ideas irracionales con la ansiedad.

Es así que se comenzará a analizar la vinculación entre las creencias irracionales y la ansiedad en adolescentes postulantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP, frente a ello es importante mencionar que la variable creencias irracionales es un constructo representado en sus dimensiones debido a que no tiene un único puntaje en general como tal, y por otro lado la variable ansiedad general, para Spielberger (1989), no existe, si no que él habla de ansiedad-estado (AE) y ansiedad rasgo (AR), por lo que, desde esa mirada se puede mencionar que las creencias irracionales de necesidad de afecto, afán de perfeccionamiento, ideas de catástrofe, miedo a lo desconocido, evitación de problemas, deseo de protección, determinismo del pasado y ocio indefinido sí tuvieron correlaciones con la ansiedad-estado y con la ansiedad-rasgo. Solamente en dos dimensiones no se encontraron la presencia de estas correlaciones, que fueron en las dimensiones de fantasía de la maldad y determinismo de los hechos. Demostrando con esto, que no existe presencia de estas dos creencias en esta población, podría ser por las mismas características de los adolescentes, quienes no ven las cosas con maldad y no dan nada por hecho, o en absoluto. Es decir, de un total de diez creencias irracionales, se encontró correlación con ocho de ellas.

Con respecto al primer objetivo específico de la relación de ansiedad rasgo con la creencia irracional de necesidad de afecto, la presente investigación encontró que sí existe correlación con la ansiedad-rasgo. Estos resultados son similares a los de García (2014), quien sostiene que la idea irracional “necesidad de afecto” se asocia a la ansiedad estado y rasgo. Esto es respaldado por Ellis para quien las ideas irracionales se manifiestan como gustos, preferencias o anhelos, lo que Ellis (1981) llamó obligación, necesidad imperiosa o exigencia, que muestras absolutistas que si no se atienden causan emociones desagradables y desadaptativas que bloquean las metas. Estas creencias suelen ser muy diversas.

Sobre el segundo objetivo específico de relacionar la ansiedad rasgo y la creencia irracional afán de perfeccionamiento en adolescentes postulantes a la escuela de suboficiales de la PNP, se halló una vinculación trascendente entre los constructos analizados, lo que significa que sí hay relación entre la creencia irracional de afán de perfeccionamiento con la AR Frente a ello, la investigación de Tamayo (2019) indica que la creencia irracional de casi perfecto tuvo presencia de manera restrictiva en estudiantes de psicología, estando por el contrario a un nivel promedio en la presente investigación, encontrando así ligeras contradicciones. Así también, la investigación de Murillo (2018) indica que los adolescentes comprendidos entre 12 a 17 años, tienen un predominio de la creencia contemplación, que se relaciona al perfeccionamiento de forma inversa; es decir, que las personas perfeccionistas tienen poca contemplación en sus decisiones.

Ahora se procede a analizar el tercer objetivo específico, el cual menciona la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de miedo a lo desconocido, en la que sí se encontró correlación. Esto es avalado por Almansa (2011) quien menciona que las ideas irracionales causa 3 efectos, los cuales son: la tremendización, que se entiende como la interpretación exagerada de un perjuicio o sobresignificación del mismo, es decir la interpretación de una situación de manera terrible; así también, la poca tolerancia a situaciones frustrantes y la condena o juzgamiento generalizado hacia sí mismo, los demás y el mundo (la vida en general). El temor resulta ser un proceso que permite al adolescente adaptarse a las diversas situaciones y experiencias (Méndez, 2003). Por lo que se puede referir que el miedo a lo desconocido se encuentra como una interpretación y adaptación a la situación de postulación a la PNP, que están viviendo.

Por otro lado, analizaremos el cuarto objetivo específico, este indica que sí existe correlación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de deseo de protección. Estos resultados guardan similitud con los de Tamayo (2019) quien mencionaba que sí hay una fuerte correlación entre deseos de protección y la ansiedad, es decir con esa necesidad de contar con alguien más fuerte y grande que tú para que te sientas realmente cómodo. Ya lo mencionaba Baran (2018) que la ansiedad se encuentra en niveles altos en los adolescentes y es que el adolescente aún desea sentirse cuidado y protegido porque sí bien es cierto disfruta los momentos en los que es tratado como adulto, por los beneficios de la independencia más que por las responsabilidades o asumir sus propios cuidados, por lo que aún necesita de la protección y compañía de sus padres.

El quinto objetivo específico fue atender a la relación de la ansiedad rasgo con la creencia irracional de ocio indefinido. Los resultados de la presente investigación fueron que sí se encontró correlación entre ambas dimensiones. Lo anterior fue distinto a lo demostrado por García (2014), quien mencionó que la ansiedad – estado está relacionada a la creencia irracional de ocio indefinido, mientras que la ansiedad rasgo está vinculada al determinismo de los hechos y a la evitación de problemas. Y es que, cuando se habla de ansiedad estado se habla de algo principalmente guiado por lo emocional, y muchas veces las situaciones de ocio son solamente temporales, cuando nos encontramos cansados o aburridos, para poder distraer un poco la mente. Mientras que, por el contrario, el determinismo de los hechos puede llevarnos incluso a tomar decisiones radicales, y esto con mayor razón se aprecia en la vida de los adolescentes, pues aún ellos se encuentran en una transición a la vida adulta, por ello, esta situación de ocio solo es momentánea hasta que afiancen sus actividades adultas.

En cuanto al sexto objetivo específico, referido a la relación entre la ansiedad estado y la creencia irracional de idea catástrofe, se encontró que, si existía correlación estadísticamente significativa entre ambas dimensiones, aunque a nivel bajo. Estos resultados son diferentes a los de la Cruz (2017) quien mencionó que, cuando se trata de ansiedad sobre las evaluaciones no había correlación con las ideas irracionales, asimismo, con relación a la investigación de García (2014) se encontró que la correlación de la ansiedad se asocia a las ideas irracionales de evitación de problemas, siendo diferente a la dimensión de ideas de catastrofismo. Y es que en la etapa adolescente las ideas de crisis y ruptura son críticas producto de la ansiedad y la inestabilidad emocional. Según

Navas (1989) es de suma relevancia diferenciar la ansiedad adecuada e inadecuada, es decir la ansiedad que todos presentan ante ciertas situaciones, activando física y mentalmente a nuestro cuerpo para reaccionar, y al nerviosismo inadecuada, que surge perennemente y en exceso, desbordando comportamientos e ideas. Recordemos que las ideas catastróficas solo buscan alarmar y magnificar el problema, incluso por eso mismo también guarda relación con la ansiedad-rasgo.

Finalmente, el último objetivo específico de este estudio fue conocer la relación de la ansiedad estado con la creencia irracional de evitación de problemas, en la cual sí se encontró correlación entre ambas dimensiones. Esto se asemeja a la investigación de García (2014), quien encontró que la correlación de la ansiedad se asocia a las ideas irracionales de evitación de problemas. Y es que, la evitación de problemas en los adolescentes ayuda a reducir los niveles de ansiedad. Pues, la formación de la vida policial, se encuentra enmarcada en la disciplina y la imagen institucional, que se refiere a llevar una vida en la que no estén presentes las malas conductas, por dicho motivo busca no vincularse con problemáticas que puedan dañar su desenvolvimiento que a futuro será profesional. Esto es respaldado por Papalia (como se citó en Álvarez et al., 2012) quien indicó que la ansiedad es la presencia de aprehensión y duda, y por ello en esta etapa se busca que esté en medidas bajas, de preferencia. Además, la relación entre ambos tipos de ansiedad refiere que la ansiedad- estado puede variar de sujeto a sujeto, o inclusive individualmente, es decir en una situación puede presentar ansiedad, y ante otras no. Sin embargo, la ansiedad-rasgo, varía poco en un individuo, pues es una característica de personalidad (Ries et al. 2013). Por ello que, este objetivo buscó responder al vínculo con la ansiedad

estado porque muchas situaciones que pasan en la adolescencia son temporales, entendiendo que el mismo proceso de la adolescencia es temporal.

Las implicancias del presente estudio recaen en evaluar el estado emocional de los adolescentes postulantes para ser policías, determinando la forma de interpretar o creer de los diversos escenarios que viven, y como estas maneras de pensar lo llevan a tener emociones negativas como la ansiedad especialmente. Por lo que reconocer la intensidad en que las ideas irracionales están vinculadas a la ansiedad, ayudaría a poder potenciar su rendimiento, y que esto incluso sea tomado como decisiones para evaluaciones psicológicas a futuros candidatos.

Es también importante referir que en la presente investigación se contó con algunas limitaciones como el acceso a la muestra, debido a la emergencia sanitaria que se vive por el Coronavirus, lo que demandó mayor tiempo en la recolección de datos, así como la utilización de la tecnología para tal fin.

Otra limitación que se encontró en el uso del muestreo no Probabilístico, debido a que el grupo de adolescentes evaluados no es típico de toda la población. Nuevamente debido a la pandemia COVID 19.

Una última limitación se encontró en la imposibilidad de dialogar con todas las aulas de estudiantes por los muchos horarios de grupos reducidos. Esto complicó el poder comprometer la participación responsable de los estudiantes.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

1. En el objetivo general, se estableció la relación entre las dimensiones del constructo creencias irracionales con la ansiedad estado y rasgo. Obteniendo que, existe relación entre las creencias irracionales de; necesidad de afecto, afán perfeccionamiento, ideas de catástrofe, miedo a lo desconocido, evitación de problemas, deseo de protección, determinismo del pasado y ocio indefinido, con la ansiedad estado y rasgo.
2. El primer objetivo específico, demuestra que existe correlación significativa, moderada y directa entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de necesidad de afecto. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.
3. El segundo objetivo específico, evidencia que existe correlación significativa, moderada y directa entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de afán de perfeccionamiento. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.
4. El tercer objetivo específico, evidencia que existe correlación significativa, moderada y directa entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de miedo a lo desconocido. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.
5. El cuarto objetivo específico, demuestra que existe correlación significativa, moderada y directa entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de deseo de protección. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.

6. El quinto objetivo específico, evidencia que existe correlación significativa, moderada y directa entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de ocio indefinido. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.
7. El sexto objetivo específico, evidencia que existe correlación significativa, leve y directa entre la ansiedad estado y la creencia irracional de ideas de catástrofe. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.
8. El séptimo objetivo específico, evidencia que existe correlación significativa, moderada y directa entre la ansiedad estado y la creencia irracional de evitación de problemas. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.

6.2. Recomendaciones

1. A la comunidad investigativa, se sugiere el uso de instrumentos más cortos que puedan ser resueltos en menor tiempo y que permitan captar la atención durante toda la evaluación.
2. A futuras investigaciones, se recomienda la evaluación de la variable ansiedad de forma general y también en sus sistemas de respuesta cognitivo, fisiológico y conductual, de tal manera que se conozca el que tiene mayor nivel de respuesta.
3. A la comunidad investigativa, se recomienda continuar usando herramientas tecnológicas para el recojo de información puesto que son mucho más cercanos y entretenidos para los adolescentes.
4. A la academia pre policial, se recomienda implementar en su plan educativo, un programa de intervención psicológica, que permita abordar el desarrollo de habilidades socioemocionales (manejo de pensamientos,

estrategias de afrontamiento, ansiedad) en los postulantes a su casa de estudio.

5. A los estudiantes, se sugiere la búsqueda de círculos de apoyo en sus familiares y amigos que le permitan compartir sus ideas o creencias sobre las exigencias de la postulación de tal manera que le ayuden a verlas desde otra perspectiva más realista.



REFERENCIAS

- Almansa, C. (2011, 4 de octubre). Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A Ellis) y los doce curadores (E Bach) [ponencia]. *III Congreso de Terapia Floral SEDIBAC*, Barcelona, España. <https://www.gestaltceres.com/las-doce-creencias-irracionales-que-sustentan-la-neurosis-y-los-doce-curadores-bach/>
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., y Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>
- Anglas, M. (2009). *Presencia del paradigma postmoderno en el modelo curricular del programa del Diploma de Bachillerato Internacional* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://blog.pucp.edu.pe/blog/maestriaeducacion/2010/12/24/tesis-de-maestria-en-educacion-con-mencion-en-curriculo-segun-lineas-de-investigacion/>
- Baran, A.C. (2018). *Estrés y Ansiedad en estudiantes de sexto año de administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio web de la Universidad Rafael Landívar. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Basile, S., Carrasco, M. A. y Martonrell, J. L. (2015). Preocupaciones excesivas en la adolescencia: descripción, evaluación y tratamiento de un caso de ansiedad generalizada. *Clínica y salud* 26(1), 121-129. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180642877001.pdf>
- Bisquerra, R. (1989). *Métodos de Investigación Educativa*. CEAC.
- Carbonero, M.A., Martín-Antón, L. J., Y Feijó, M. (2010). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en

adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 287-298. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468011.pdf>

Calvete, E. y Cardeñoso, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada. *Anales de Psicología*, 15(2), 179-190. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16715203.pdf>

Camerini, J. (2013). *Albert Ellis y la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)*. CATREC internacional. http://www.catrec.org/conceptos_ellis2013.html

Chávez, G.M. (2018). *Rendimiento académico y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de un centro pre universitario de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2462>

Decreto Legislativo 1267 (2017, 16 de diciembre). Diario oficial El Peruano. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-la-policia-nacional-del-peru-decreto-legislativo-n-1267-1464781-2/>

De la Cruz, F.P. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales de acuerdo al tipo de familia en alumnos del primer año de psicología de una universidad privada de Lima* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. CYBERTESIS. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5819/DeLaCruz_cf.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Díaz, I. y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. <file:///C:/Users/FELIPE/Downloads/393-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1986-1-10-20190624.pdf>

García, S.C. (2014). *Creencias Irracionales y Ansiedad en estudiantes de Medicina de una universidad nacional* [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio institucional USMP. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/1148?locale-attribute=de>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2016). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill/Interamericana.
- Kuba, C.M. (2017). *Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en estudiantes de la facultad de Psicología pertenecientes a una Universidad Privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/659>
- Más de 17,000 jóvenes continúan proceso de admisión a escuela de policía. (2022, setiembre 28). *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-mas-17000-jovenes-continuan-proceso-admision-a-escuelas-policia-684504.aspx>
- Méndez, F. X, Inglés, C. J., Hidalgo, M. D., García-Fernández, J. M., & Quiles, M. J. (2003). Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6(13), 150-163.
- Ministerio de Salud (2018). *Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018–2021-Resolucion Ministerial*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>
- Murillo, B.J. (2018). *Caracterización de creencias irracionales y estadios de motivación al cambio en adolescentes consumidores de SPA atendidos en el CDID* [Tesis de bachillerato, Universidad de Guayaquil]. Repositorio institucional de la Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/28602>
- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognitivas-conductuales. *Aprendizaje y comportamiento*, 7(1),21-41.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2016, 13 de abril). *La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%*. <http://www.who.int/es/news-room/detail/13-04-2016-investing-in-treatment-for-depression-and-anxiety-leads-to-fourfold-return>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49578?locale-attribute=es>
- Poroj, P (2018). *Creencias irracionales y ansiedad en adolescentes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldeas San Vicente Pacayá* [Tesis de

licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio web de la Universidad Rafael Landívar.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Poroj-Paola.pdf>

Proceso de Admisión Continúa 17,000 jóvenes postulan a la PNP (2017, 28 de setiembre). *El Peruano*. <https://elperuano.pe/noticia-17000-jovenes-postulan-a-pnp-59722.aspx>

Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., & Del Castillo, O. (2013). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/170281>

Sausa, M. (2018, 3 de febrero). Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental. *Perú 21*. <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>.

Sanz de Acedo Baquedano, M.T., & Sanz de Acedo Lizarraga, M.L. (2012). Relaciones entre la ansiedad estado y rasgo con la creatividad verbal y gráfica en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 10(28), 1-16.
<http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1552>

Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología iberoamericana*, 21(2), 19-28.
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525003.pdf>

Santandreu, R. (2017). *El arte de no amargarse la vida* (1ª ed.). Paidós Ibérica.

Tamayo, M.A. (2019). Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. *Acta de investigación psicológica*, 9(2), 79-90. <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v9n2/2007-4719-aip-9-02-79.pdf>

Velásquez, J.M. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. CYBERTESIS.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3394/Vel%C3%A1squez_sj.pdf?sequence=1

APÉNDICE

- A. MATRIZ DE CONSISTENCIA
- B. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES
- C. CONSENTIMIENTO INFORMADO
- D. FICHAS TÉCNICA DEL INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES
- E. FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE ANSIEDAD ESTADO/RASGO
- F. INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES
- G. INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO (STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY, STAI)



APÉNDICE A

MATRIZ DE CONSISTENCIA

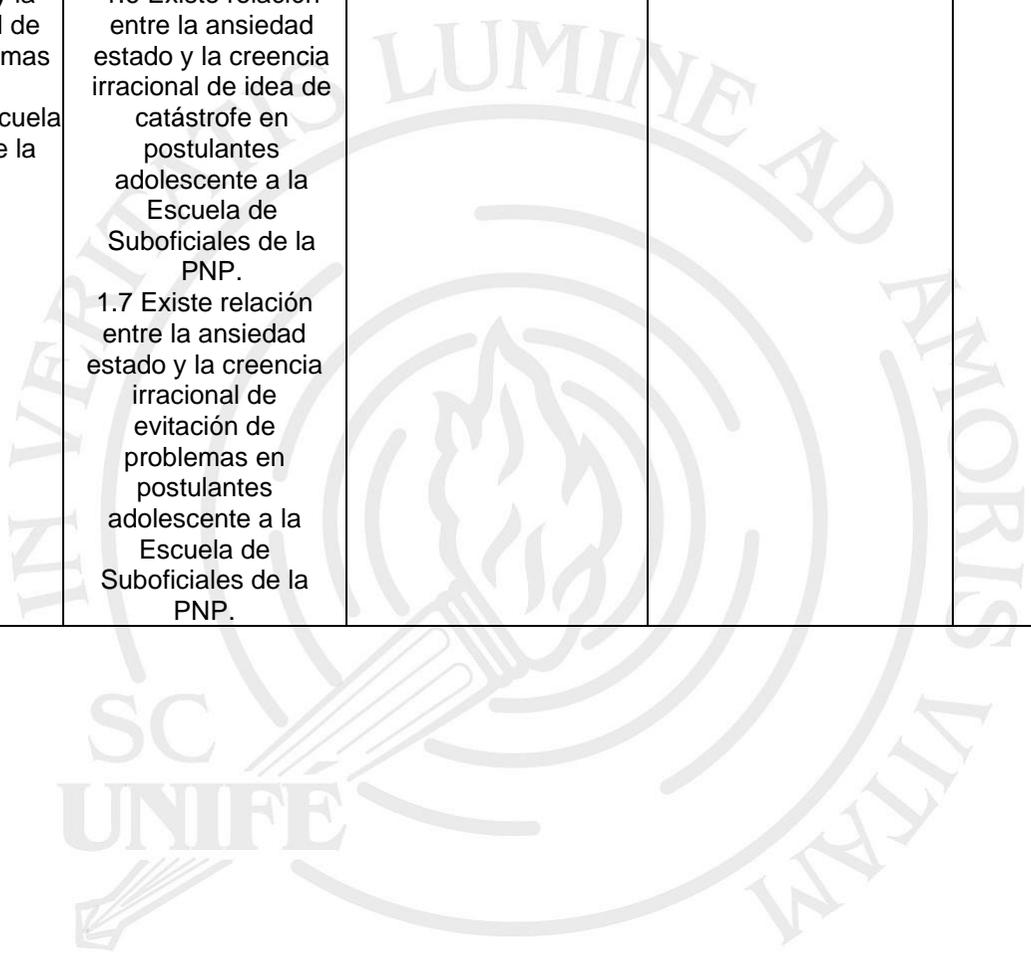
Título de la tesis: Creencias Irracionales y Ansiedad en postulantes adolescentes a la Escuela de Suboficiales de la PNP

Tesista: Yisela Mercedes Trejo Zuloaga

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES (Def. conceptual)	DEFINICION OPERACIONAL.	NIVEL, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
¿Existe relación entre las creencias Irracionales y Ansiedad en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP?	<p>Objetivo general: 1. Establecer la relación entre las creencias Irracionales y Ansiedad en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>1.1 Establecer la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de necesidad de afecto en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>1.2 Establecer la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional afán de perfeccionamiento en postulantes adolescente</p>	<p>Hipótesis general: 1. Existe relación entre las creencias Irracionales y Ansiedad en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>1.1 Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de necesidad de afecto en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP</p> <p>1.2 Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia</p>	<p>Creencias Irracionales. Las creencias irracionales se caracterizan porque no se convalidan con la realidad, pueden iniciarse a partir de una premisa inadecuada y conducir a deducciones imprecisas que son apoyadas por la evidencia y, a menudo, representan una sobregeneralización. Toman la forma de órdenes o mandatos, deberes y necesidades que producen emociones inadecuadas como ansiedad o depresión. (Ellis y Lega, 1993).</p>	<p>Creencias Irracionales: Medida a través del Cuestionario de Creencias Irracionales, cuyas dimensiones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Necesidad de afecto. -Afán de perfeccionamiento -Fantasía de la maldad. -Idea de catástrofe. -Determinismo de los hechos. -Miedo a lo desconocido. -Evitación de problemas. -Deseo de Protección. -Determinismo del pasado. 	<p>Nivel: Descriptivo.</p> <p>Tipo: Básico.</p> <p>Diseño: Correlacional.</p>	<p>Cuestionario de Creencias Irracionales de Ellis.</p> <p>Inventario de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo (Spielberger).</p>

	<p>a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>1.3 Establecer la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de miedo a lo desconocido en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>1.4 Establecer la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de deseo de protección en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>1.5 Establecer la relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de ocio indefinido en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>1.6 Establecer la relación entre la ansiedad estado y la creencia irracional de idea de catástrofe en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p>	<p>irracional afán de perfeccionamiento en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>1.3 Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de miedo a lo desconocido en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>1.4 Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de deseo de protección en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p> <p>1.5 Existe relación entre la ansiedad rasgo y la creencia irracional de ocio indefinido en postulantes adolescente a la Escuela de</p>	<p>Ansiedad.</p> <p>La ansiedad-estado, es un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Por su parte, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Spielberger (1972)</p>	<p>-Ocio indefinido.</p> <p>Ansiedad: Medida a través del Inventario de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, cuyas dimensiones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ansiedad Estado. -Ansiedad Estado. 		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>1.7 Establecer la relación entre la ansiedad estado y la creencia irracional de evitación de problemas en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p>	<p>Suboficiales de la PNP. 1.6 Existe relación entre la ansiedad estado y la creencia irracional de idea de catástrofe en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP. 1.7 Existe relación entre la ansiedad estado y la creencia irracional de evitación de problemas en postulantes adolescente a la Escuela de Suboficiales de la PNP.</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



APÉNDICE B
MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Título de la tesis: Creencias Irracionales y Ansiedad en postulantes adolescentes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

Tesista: Yisela Mercedes Trejo Zuloaga.

VARIABLES	DIMENSIONES (SI LAS TUVIERA)	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
Creencias Irracionales.		<ul style="list-style-type: none"> -Necesidad de afecto. -Afán de perfeccionamiento. -Fantasía de la maldad. -Idea de catástrofe. -Determinismo de los hechos. -Miedo a lo desconocido. -Evitación de problemas. -Deseo de Protección. -Determinismo del pasado. -Ocio indefinido. 	<p>Creencia irracional N.º 1, ítems: 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81 y 91</p> <p>Creencia irracional N.º 2, ítems: 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82 y 92</p> <p>Creencia irracional N.º 3, ítems: 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 y 93</p> <p>Creencia irracional N.º 4, ítems: 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84 y 94</p> <p>Creencia irracional N.º 5, ítems: 5, 15, 25, 35, 45,</p>	<p>Questionario de Creencias Irracionales de Ellis.</p>

			<p>55, 65, 75, 85 y 95 Creencia irracional N.º 6, ítems: 6, 16, 26, 36, 46,</p> <p>56, 66, 76, 86, y 96 Creencia irracional N.º 7, ítems: 7, 17, 27, 37, 47,</p> <p>57, 67, 77, 87 y 97 Creencia irracional N.º 8, ítems: 8, 18, 28, 38, 48,</p> <p>58, 68, 78, 88, y 98 Creencia irracional N.º 9, ítems: 9, 19, 29, 39, 49,</p> <p>59, 69, 79, 89 y 99 Creencia irracional N.º10, ítems: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 y 100</p>	
Ansiedad.		<p>Ansiedad Estado Ansiedad Rasgo</p>	<p>-A/E 0-20 -A/R 21-40</p>	<p>Inventario de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo (Spielberger).</p>

APÉNDICE C

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Yisela Mercedes Trejo Zuloaga. El objetivo es determinar las Creencias Irracionales y Ansiedad en postulantes adolescentes a la Escuela de Suboficiales de la PNP.

Si Ud. desea que el adolescente que tiene a su cargo participe de este estudio, se solicitará al menor completar dos cuestionarios, que tomarán aproximadamente 25 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es voluntario, la información que se recoja es confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de la investigación. Las respuestas de los cuestionarios son anónimas.

Si tiene alguna duda adicional sobre la investigación o desea mayor información, por favor contactarse al correo yisela.trejoz@unife.edu.pe, de modo que la responsable, Yisela Trejo Zuloaga, se pondrá en contacto y si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, puede contactar al Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón al teléfono 436-4641 anexo 231 o al correo electrónico: posgrado@unife.edu.pe

Una copia de este consentimiento informado te será entregada.

Luego de haber recibido información de la investigación, acepto participar voluntariamente.

**Nombres y Apellidos
Participante**

Fecha y Hora

APÉNDICE D

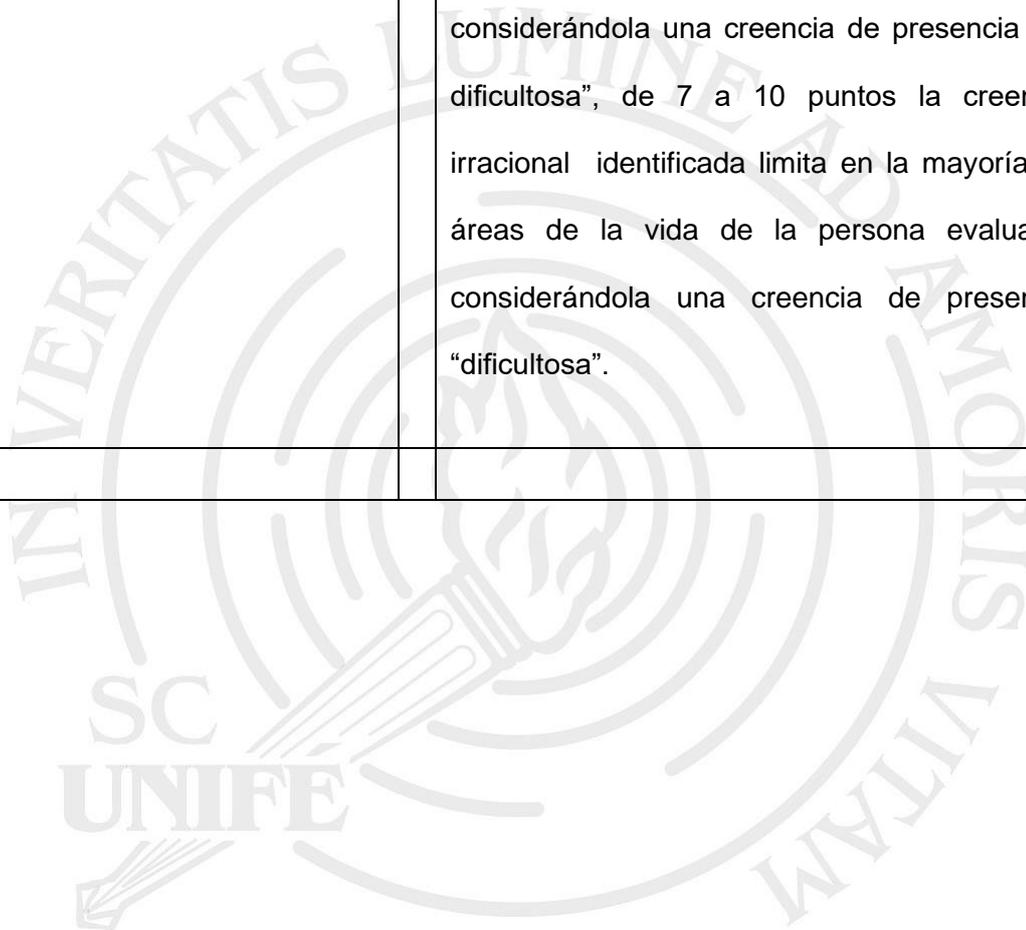
FICHAS TÉCNICA DEL INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Inventario de creencias irracionales	
Nombre	: Inventario de Creencias Irracionales.
Autor (es)	: Albert Ellis (Fue creada en inglés siendo traducida al español en 1998 por Navas).
Lugar	: EE.UU
Año	: 1980
Población	: Se puede administrar a sujetos a partir de los 12 años
Garantías psicométricas¹	Validez : El presente instrumento ha sido estudiado por Pacheco (1998), a través del coeficiente de consistencia interna, obteniendo un valor de 0,78. Este resultado se asemeja al realizar el análisis de la confiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente alfa (Ferrán, 1996), donde se obtiene un coeficiente de 0,74. Este resultado nos permite concluir que la prueba es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes
	Confiabilidad : En el Perú, encontramos que Velásquez (2002) realizó una investigación para su tesis de licenciatura, las creencias irracionales y la ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI), donde describe que la confiabilidad de este instrumento a través del coeficiente alfa de Cronbach obtiene un coeficiente de 0,74. Posteriormente, Vila (2008) aplicó en su tesis para obtener el grado de magíster, la prueba de creencias irracionales a estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, en la cual obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0,83
Forma de administración	: Individual o colectiva.
Tiempo de administración	: duración de 45 minutos aproximada
Composición	: Diez creencias irracionales (propuestas por Ellis): - Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos - Debo ser indefectiblemente competente, y casi perfecto en todo lo que emprendo

	<ul style="list-style-type: none"> - Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas - Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran. - Los acontecimientos humanos son las causas de la mayoría de la desgracia de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones - Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa. - Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente - Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo - El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente. - La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido. 										
<p>Corrección y calificación</p>	<p>:</p> <table border="1" data-bbox="823 1037 1390 2018"> <thead> <tr> <th data-bbox="823 1037 1225 1093">Creencia irracional</th> <th data-bbox="1225 1037 1390 1093">N° de Ítem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="823 1093 1225 1346">Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos</td> <td data-bbox="1225 1093 1390 1346">1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91</td> </tr> <tr> <td data-bbox="823 1346 1225 1592">Debo ser indefectiblemente competente, y casi perfecto en todo lo que emprendo</td> <td data-bbox="1225 1346 1390 1592">2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92</td> </tr> <tr> <td data-bbox="823 1592 1225 1839">Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas</td> <td data-bbox="1225 1592 1390 1839">3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83,93</td> </tr> <tr> <td data-bbox="823 1839 1225 2018">Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran.</td> <td data-bbox="1225 1839 1390 2018">4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84,</td> </tr> </tbody> </table>	Creencia irracional	N° de Ítem	Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	Debo ser indefectiblemente competente, y casi perfecto en todo lo que emprendo	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92	Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83,93	Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran.	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84,
Creencia irracional	N° de Ítem										
Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los semejantes, familia y amigos	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91										
Debo ser indefectiblemente competente, y casi perfecto en todo lo que emprendo	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92										
Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deberían ser castigadas	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83,93										
Es horrible el hecho de que las cosas no vayan por el camino que uno quisiera que fueran.	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84,										

			94
		Los acontecimientos humanos son las causas de la mayoría de la desgracia de la humanidad, la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85,95
		Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96
		Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87,97
		Se necesita contar con alguien más grande y fuerte que uno mismo	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88,98
		El pasado tiene una gran influencia en la determinación del presente.	9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99
		La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100
FUENTE: Velásquez (2002).			

	<p>Las respuestas son dicotómicas indicando el acuerdo o desacuerdo con los ítems, la puntuación varía de 0 a 1 de forma directa o indirecta. La interpretación se realiza según la presencia de los indicadores, de 5 a 6 puntos se considera que la creencia irracional identificada limita a la persona en algunas circunstancias considerándola una creencia de presencia “no dificultosa”, de 7 a 10 puntos la creencia irracional identificada limita en la mayoría de áreas de la vida de la persona evaluada, considerándola una creencia de presencia “dificultosa”.</p>

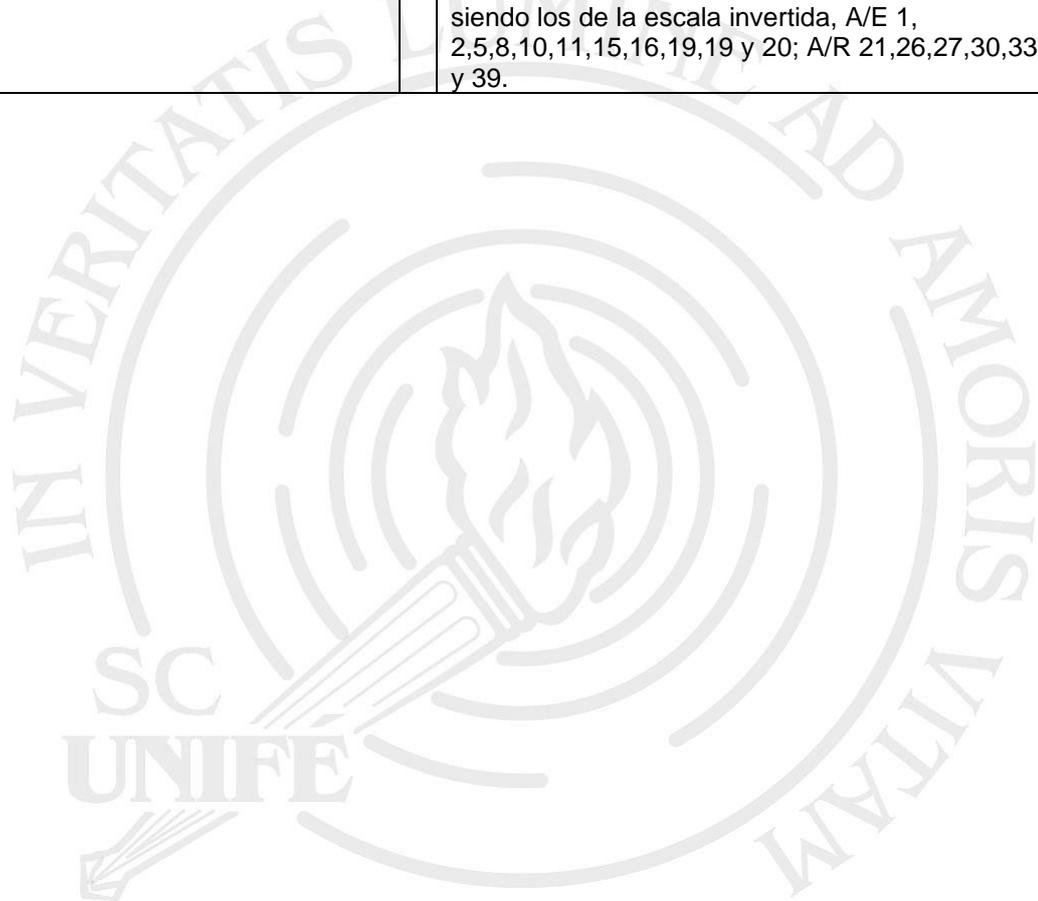


APÉNDICE E

FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE ANSIEDAD ESTADO/RASGO

Escala de ansiedad estado/rasgo	
Nombre	: State –trait anxiety inventory (self evaluation questionnaire) El inventario fue creado Spielberg, Gorsuch y Lushene en 1970 (Velásquez, 2002) siendo utilizada tanto en la práctica clínica como en investigación. Fue adaptada por primera vez en España por el estudio de Bermúdez (1977 citado en Manual de STAI) en 500 sujetos como variables moduladoras para una tarea fácil y un test de inteligencia.
Autor (es)	: C.D Spielberg, R.L Gorsuch y R.E . Lushene
Lugar	: Consulting Psycologists, Palo Alta, California
Año	: 1970
Población	: Adolescente y adultos con un nivel mínimo para comprender instrucciones y enunciados del cuestionario. Muestra de cada sexo de escolares y población en general de adultos e información clínica de grupos clínicos.
Garantías psicométricas2	Validez : Los estudios y tipificación se utilizaron muestras amplias en enseñanza secundaria, universitaria y pacientes de neuropsiquiatría. Asimismo la validez concurrente fue verificada por las correlaciones con otras pruebas de ansiedad rasgo, como el Taylor´s Manifest anxiety Scale y el Zuckerman´s Affect Adjective Checklist (Cattell & Scheier, 1963), y los coeficientes oscilaron entre 0,75 y 0,80. En la validez española, realizada en 1977, el análisis factorial identificó cuatro factores, dos de ansiedad estado (presente y ausente) y dos de ansiedad rasgo (también presente y ausente), que explicaron el 68% de la variancia. Estos resultados fueron posteriormente corroborados por Urraca (1981), también en España. En Colombia, Moreno y Copete (2005) realizaron un estudio con niños de 8 a 15 años, también con el objetivo de analizar la estructura factorial del STAI en sus versiones rasgo y estado
	Confiabilidad : Confiabilidad obtenida por el método test-retest, con correlaciones que oscilaron entre 0,73 y 0,84. Los valores alfa, también fueron satisfactorios, oscilando de 0,83 a 0,92. Asimismo, en la adaptación española, la confiabilidad varió de 0,84 a 0,87, en relación a la escala principal.
Forma de administración	: Autoevaluación, individual y colectiva.
Tiempo de administración	: Aproximadamente 15 minutos

Composición	:	Escalas: Ansiedad Estado Ansiedad Rasgo
Corrección y calificación	:	Las puntuaciones pueden variar desde 0 a 60 puntos, pudiendo evaluarse las propias personas administradas, obteniendo un puntaje entre 0 y 3 puntos en cada elemento: STAI A/E 0, nada; 1, algo; 2, bastante y 3 Mucho y en el STAI E/R 0, casi nunca; 1, a veces; 2, a menudo, 3, casi siempre. Asimismo, los elementos son entremezclados (escalas directas e indirectas), en la parte de A/E hay 10 elementos de escala directa y 10 elementos de escala invertida; mientras que en A/R, como no se disponía de suficiente número de elementos satisfactorios de escalas invertidas, han considerado a 7 de estos mientras son 13 de escala directa; siendo los de la escala invertida, A/E 1, 2,5,8,10,11,15,16,19,19 y 20; A/R 21,26,27,30,33,36 y 39.



APÉNDICE F

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Nombre:

Edad: Sexo: Grado:

Fecha de Evaluación:

INSTRUCCIONES

Este inventario de Creencias está dirigido para descubrir ideas irracionales particulares, las cuales contribuyen con la infelicidad y la tensión.

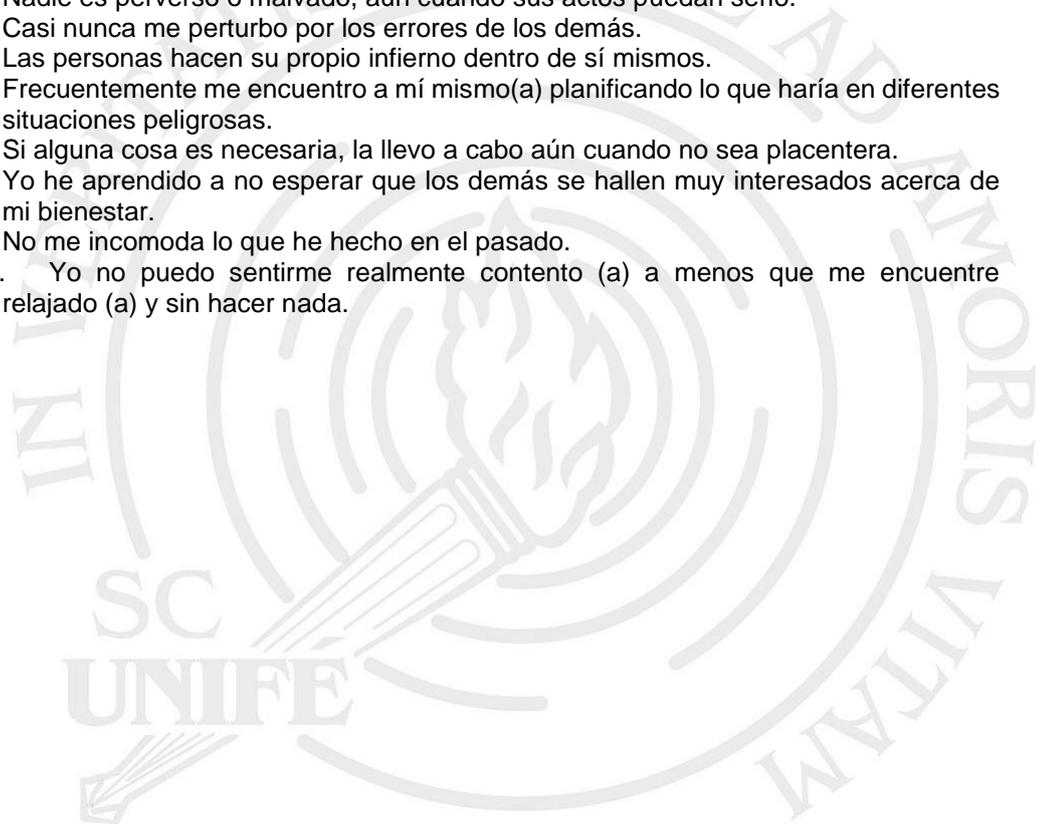
No es necesario pensar mucho en ninguna oración, marque su respuesta en la tarjeta de respuestas.

En primer lugar, coloque los datos que se le solicitan en el protocolo de respuestas adjunto a este cuadernillo, luego comience por la primera oración, asegúrese de **marcar como Ud. piensa en el momento presente** acerca de la declaración o pregunta y no la manera en que Ud. piensa que **"Debería Pensar"**

1. Es importante para mi 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 porque 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 agrada 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 agrada 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 aún 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.



APÉNDICE G

INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO

(STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY, STAI)

ANSIEDAD-ESTADO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada	1. Algo

	2. Bastante	3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre

