



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

DISTORSIONES COGNITIVAS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE  
UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN TÉCNICO SUPERIOR DE LIMA  
METROPOLITANA

Tesis presentada por:

ANALÍ MORA VEGA

Cód. ORCID: 0009-0009-0471-1479

ARACELLI EMPERATRIZ MONTEZA HERNÁNDEZ

Cód. ORCID: 0009-0008-2017-6181

Para obtener el Grado Académico de:

MAESTRA EN PSICOLOGÍA

con mención en Psicología Clínica y de la Salud

Línea de Investigación: Salud Mental

Asesor

Rolando Antonio Velásquez Vásquez

Cód. ORCID: 0000-0001-5812-1778

Lima – Perú

2025

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

ANALÍ MORA VEGA

ARACELLI EMPERATRIZ MONTEZA HERNÁNDEZ

ROLANDO ANTONIO VELÁSQUEZ VÁSQUEZ

---

Asesor: Nombre(s) y Apellidos

ROSARIO GUADALUPE ALARCON ALARCON

---

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

JOSÉ ALFONSO MESÍA GUEVARA

---

Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos

HERBERT ROBLES MORI

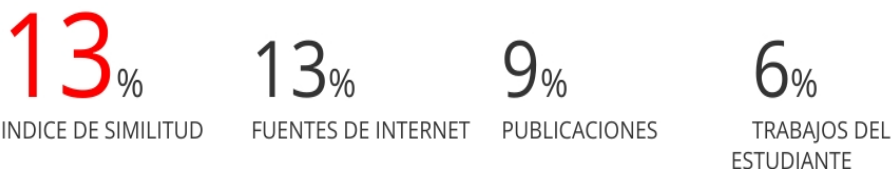
---

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

---

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

## Declaratoria de Originalidad del Asesor

<b>Escuela de Posgrado:</b>	Escuela de Posgrado
<b>Programa Académico:</b>	Maestría en Psicología
<b>Dependencia al que pertenece el docente asesor:</b>	Departamento de Psicología
<b>Docente asesor que verifica la originalidad:</b>	Rolando Antonio Velásquez Vásquez
<b>ORCID:</b>	0000-0001-5812-1778
<b>Título del documento:</b>	Distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana
<b>Autoras del documento:</b>	Analí MORA VEGA Aracelli Emperatriz MONTEZA HERNÁNDEZ
<b>Mecanismo utilizado para detección de originalidad:</b>	Software Turnitin
<b>Nº de trabajo en Turnitin:</b> (10 dígitos)	2585207599
<b>Porcentaje de <u>similitud</u> detectado:</b>	13%
<b>Fuentes originales de las similitudes detectadas:</b>	Fuentes de internet = 13% Publicaciones = 9% Trabajos del estudiante = 6%
 <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">13%</p> <p>INDICE DE SIMILITUD      13%      FUENTES DE INTERNET      9%      PUBLICACIONES      6%      TRABAJOS DEL ESTUDIANTE</p>	
<p>El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.</p>	
<b>Fecha de aplicación en Turnitin:</b> (dd-mm-aaaa)	14 - 05 - 2025

## RESUMEN

La presente investigación de tipo no experimental, diseño correlacional básico y corte transversal, fue realizada con el objetivo de conocer la relación entre las distorsiones cognitivas y la ansiedad rasgo estado en estudiantes de un instituto técnico superior de Lima Metropolitana. Para conocer mencionada relación, se utilizó el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y el Inventario de Ansiedad Rasgo Estado (IDARE), en una muestra de 290 estudiantes de ambos sexos, que cursaban las carreras técnicas del mencionado centro de estudios. Dentro de los resultados encontramos la relación estadísticamente significativa entre ambas variables; por lo que a mayor presencia de distorsiones cognitivas mayor ansiedad en los estudiantes. Así mismo, se encontró que el 33.1% de los estudiantes presentan la distorsión cognitiva recompensa divina en el índice que produce sufrimiento emocional, siendo esta distorsión, en comparación con las demás, con el mayor porcentaje de estudiantes en el mencionado índice. Respecto a la ansiedad estado, se sabe que el 83.8% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo, el 13.1% en nivel promedio y el 3.1% en nivel alto. Y en cuanto a ansiedad rasgo el 78.3% logró un nivel bajo, el 20.0% nivel promedio y el 1.7% nivel alto.

**Palabras clave:** distorsiones cognitivas, ansiedad, ansiedad estado, ansiedad rasgo, estudiantes.

## ABSTRACT

The present research of non-experimental type, basic correlational and cross-sectional design, was carried out with the objective of finding out the relationship between cognitive distortions and trait anxiety in students of a technical high school in Metropolitan Lima. In order to know this relationship, the Inventory of Automatic Thoughts (IPA) and the Inventory of Trait State Anxiety (IDARE) were used in a sample of 290 students of both sexes, who were studying technical careers in the mentioned study center. Among the results we found a statistically significant relationship between both variables; therefore, the greater the presence of cognitive distortions, the greater the anxiety in the students. Likewise, it was found that 33.1% of the students present the cognitive distortion divine reward in the index that produces emotional suffering, being this distortion, in comparison with the others, with the highest percentage of students in the mentioned index. Regarding state anxiety, it is known that 83.8% of the students are at a low level, 13.1% at an average level and 3.1% at a high level. As for trait anxiety, 78.3% achieved a low level, 20.0% an average level and 1.7% a high level.

**Keywords:** cognitive distortions, anxiety, state anxiety, trait anxiety, students.

## RECONOCIMIENTOS / DEDICATORIA

A nuestros docentes, quienes con paciencia y dedicación nos proporcionaron nuevos conocimientos. Y a todas aquellas personas que, de una u otra manera, contribuyeron en este camino de aprendizaje. Así como a nuestros familiares, por motivarnos constantemente. Así mismo, a nuestros compañeros por su apoyo, orientación y comprensión.

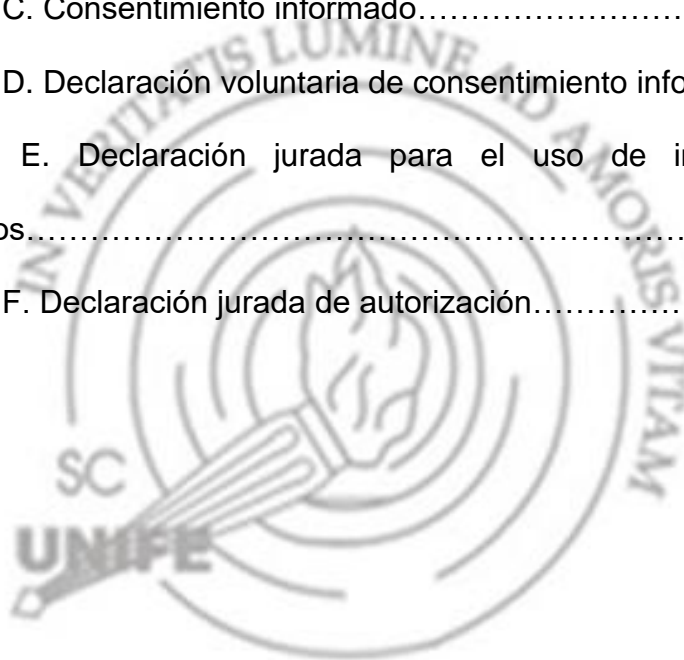


# ÍNDICE

	Página
RESUMEN / ABSTRACT .....	4
RECONOCIMIENTOS/ DEDICATORIA .....	5
ÍNDICE .....	6
LISTA DE TABLAS .....	9
INTRODUCCIÓN .....	11
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Justificación de la investigación.....	15
1.3. Delimitación y limitaciones de la investigación.....	16
1.3.1. Delimitación de la investigación .....	16
1.3.2. Limitaciones de la investigación .....	17
1.4. Objetivos de la investigación.....	18
1.4.1. Objetivo general.....	18
1.4.2. Objetivos específicos.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Antecedentes de la investigación.....	19
2.1.1. Nacionales.....	19
2.1.2. Internacionales.....	21
2.2. Bases teóricas.....	22
2.2.1. Distorsiones cognitivas .....	22
2.2.2. Ansiedad.....	25

	Página
2.2.2.1. Ansiedad rasgo estado.....	26
2.2.3. Distorsiones cognitivas y ansiedad.....	27
2.3. Definición de términos.....	28
2.3.1. Ansiedad.....	28
2.3.2. Distorsiones cognitivas.....	29
2.3.3. Pensamientos automáticos.....	29
2.3.4. Emoción.....	29
2.3.5. Conducta.....	30
2.3.6. Instituto Superior Tecnológico.....	30
2.4. Hipótesis.....	30
2.4.1. Hipótesis general.....	30
2.4.2. Hipótesis específicas.....	30
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	31
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	31
3.2. Participantes.....	32
3.2.1. Población.....	32
3.2.2. Muestra.....	33
3.3. Variables de investigación.....	35
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	37
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	46
CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....	47
4.1. Resultados descriptivos.....	47
4.2. Resultados de contrastación de hipótesis.....	56
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	60

	Página
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	65
6.1. Conclusiones .....	65
6.2. Recomendaciones .....	66
REFERENCIAS.....	68
APÉNDICES.....	74
APÉNDICE A. Cargas factoriales del IPA.....	74
APÉNDICE B. Cargas factoriales del IDARE.....	75
APÉNDICE C. Consentimiento informado.....	76
APÉNDICE D. Declaración voluntaria de consentimiento informado.....	77
APÉNDICE E. Declaración jurada para el uso de instrumentos psicométricos.....	78
APÉNDICE F. Declaración jurada de autorización.....	79



## LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Distribución de estudiantes según Sexo.....	33
2. Distribución de estudiantes según Edad.....	34
3. Distribución de estudiantes según el ciclo que cursa.....	34
4. Distribución de estudiantes según Carrera que cursa.....	35
5. Operacionalización de la variable Distorsiones Cognitivas.....	36
6. Operacionalización de la variable Ansiedad.....	37
7. Coeficiente de confiabilidad del inventario de Pensamientos Automáticos.....	39
8. Validez de contenido de los ítems del inventario de pensamientos automáticos.....	41
9. Ítems con calificación invertida del Inventario Ansiedad rasgo estado.	43
10. Confiabilidad del inventario Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado.....	43
11. Validez de contenido de los ítems del Inventario Ansiedad Estado.....	44
12. Validez de contenido de los ítems del Inventario Ansiedad Rasgo.....	45
13. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Filtraje...	47
14. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Pensamiento polarizado.....	48
15. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Sobre generalización.....	48
16. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Interpretación del pensamiento.....	49
17. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Visión catastrófica.....	49
18. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Personalización.....	50
19. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Falacia de control externo.....	50
20. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Falacia de justicia.....	51

21. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Razonamiento emocional.....	51
22. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Falacia de cambio.....	52
23. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Etiqueta global.....	52
24. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Culpabilidad.....	53
25. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Debería...	53
26. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Falacia de razón.....	54
27. Distribución de frecuencia respecto a la Distorsión Cognitiva Falacia de recompensa divina.....	54
28. Distribución de frecuencia respecto a Ansiedad Estado.....	55
29. Distribución de frecuencia respecto a Ansiedad Rasgo.....	55
30. Resultado de prueba de normalidad.....	56
31. Correlación entre distorsiones cognitivas y ansiedad.....	57
32. Correlación entre distorsiones cognitivas y ansiedad estado.....	57
33. Correlación entre distorsiones cognitivas y ansiedad rasgo.....	58
34. Cargas factoriales del Inventario de Pensamientos Automáticos.....	74
35. Cargas factoriales del Inventario de Ansiedad Estado Rasgo.....	75

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio se enfoca en identificar las distorsiones cognitivas, así como la ansiedad en estudiantes de un instituto técnico superior de Lima Metropolitana. Lo cual, nos lleva a preguntarnos ¿Existe relación entre las distorsiones cognitivas y la ansiedad en los estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana?

Una respuesta a esta interrogante es que las distorsiones cognitivas o errores del pensamiento, pueden afectar la vida de las personas o generar dificultades en su desarrollo habitual; en el caso de los jóvenes esto se podría presentar porque se enfrentan a diversos cambios, que pueden ser de índole personal, familiar, social y sobre todo académico; llevándolos a presentar angustia, preocupación o ansiedad e interferir en su desempeño o perjudicar su rendimiento académico.

Es importante definir algunas palabras clave como distorsiones cognitivas, referidas a un procesamiento de información inadecuado; es decir, una percepción errónea de la realidad, con secuelas emocionales y conductuales (Romaní, 2021). En cuanto a la ansiedad, se define como una emoción que genera una conducta de anticipación con un resultado frecuentemente inexacto o negativo (Florián y Vásquez, 2019). Vietma (2008, como se citó en Anicama et al., 2021, p.2) indica que la ansiedad se hace presente ante un estímulo que la persona considera amenazante lo cual le provoca una respuesta. Y que se puede expresar mediante conductas emocionales y fisiológicas, con la posibilidad de presentar problemas de depresión o fobias (Anicama y Chumbimuni, 2020).

Existen escasas investigaciones con ambas variables; sin embargo, los registros de las que se comparten en la presente investigación, específicamente se

dan en un periodo de evaluación de los estudiantes, evidenciando una conducta absolutista; la cual interfiere en el logro de sus metas, puesto que influye en sus pensamientos, emociones y sintomatología fisiológica; además, muestran una reacción anticipada negativa, que genera la disminución o ausencia de recursos de afrontamiento (Villarrubia, 2019).

Cabe mencionar que la presente investigación es de suma importancia, puesto que pretende relacionar dos variables: distorsiones cognitivas y ansiedad, en una población estudiantil de nivel técnico superior de Lima Metropolitana. Por ello, para comprenderla mejor, iniciamos desarrollando el primer capítulo enfocado en el planteamiento del problema; describiendo la realidad actual de los estudiantes de nivel técnico superior, la justificación e importancia; así como, delimitaciones y objetivos. En el segundo capítulo, se muestra el marco teórico, mediante investigaciones tanto nacionales como internacionales, definiciones, teorías relacionadas a las variables y al mismo tiempo se plantean hipótesis. En el desarrollo del tercer capítulo se muestra la metodología, detallando el tipo y diseño de investigación. También se hace alusión a la población, la muestra y los instrumentos empleados; además, al procesamiento de datos y análisis de estos. En la descripción del cuarto capítulo se puntualizan los logros, según los objetivos planteados. Para finalizar, en el capítulo quinto se muestra la discusión de resultados y en base a ello las conclusiones y respectivas recomendaciones.

# CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A continuación, procederemos con la explicación de la problemática encontrada, lo cual motivó la realización del presente trabajo de investigación.

## 1.1. Planteamiento del problema

Como consecuencia de la COVID-19, a nivel mundial se incrementaron los casos relacionados a la salud mental; como el caso de la ansiedad que aumentó en un 25%, siendo más frecuente en la población de jóvenes; sobre todo, en personas del sexo femenino (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

La ansiedad, se presenta de forma natural como molestia, inquietud, miedo o preocupación, ante un acontecimiento nuevo o futuro; sin embargo, en periodos prolongados y no controlados, existe la probabilidad de generar mayores problemas e interferir en el bienestar de las personas, el disfrute de sus actividades cotidianas e incluso generar un trastorno mental (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2024).

En nuestro país, la ansiedad alcanzó un total de 343 897 atenciones, solo entre enero y setiembre del 2023; convirtiéndose, en el principal motivo de atención en salud mental, según reportes del Ministerio de Salud (Ministerio de Salud [MINSA], 2023).

La presencia de situaciones desfavorables, problemas académicos, laborales o económicos, son factores que pueden influir en la aparición de cuadros ansiosos (Ministerio de Salud [MINSA], 2021). En especial, en la etapa de la juventud, de 15 a 29 años, la cual constituyen el 23,3% de la población peruana (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2023); y es considerada como una etapa de

vulnerabilidad; esto debido a la presencia de diversos cambios personales: como cumplir la mayoría de edad, la transición de la escuela al trabajo, la toma de decisiones o el asumir mayores responsabilidades; además, de la influencia de los cambios o problemas sociales; por ejemplo, en el contexto de pandemia Covid19, los jóvenes se enfrentaron a un evento significativo relacionado con la educación, la cual fue interrumpida y generó un aplazamiento en los semestres académicos y en las graduaciones a una edad esperada. (Ministerio de Educación [MINEDU], 2021).

La ansiedad surge sin que las personas puedan identificar su origen; sin embargo, puede manifestarse por influencia de un asunto pasado que ha quedado en la memoria, así como por el temor a que surja una situación incontrolable en el futuro, quedarse solo, entre otros; creando un desequilibrio cognitivo, emocional y conductual (Hernández, 2019); que se manifiesta a través de problemas de sueño, dificultades de concentración y/o alteraciones de la memoria; impactando, negativamente en el rendimiento del ser humano (Fernández et al., 2021).

Sobre todo, en el rendimiento de los jóvenes, quienes enfrentan numerosos eventos adversos, no solo relacionados al área académica; también al aspecto familiar, económico, social o laboral; los cuales, crean inestabilidad, tensión o ansiedad e influyen negativamente en la salud, conducta, pensamiento o estado emocional (Ormeño y Vélchez, 2022).

Las respuestas conscientes de los jóvenes, frente a la adversidad o a la influencia social, determinan su estado emocional y la forma en que se desenvuelven o relacionan con su entorno y en situaciones no controladas que suponen un riesgo, pueden aparecer respuestas desproporcionadas, con manifestaciones fisiológicas, conductuales o cognitivas que interfieren en el desarrollo (Fondo de las Naciones

Unidas para la Infancia [UNICEF], 2023); estas respuestas cognitivas o representaciones negativas, surgen tras suposiciones o interpretaciones no adaptadas a la realidad; a lo cual, se denomina distorsiones cognitivas (Ángeles et al., 2012, citado por García, 2023).

Las distorsiones cognitivas, se evidencian cuando una persona experimenta situaciones difíciles de manejar o controlar y requieren respuestas inmediatas; llevando a apreciar de forma inadecuada la realidad y desencadenando pensamientos irracionales, los cuales conllevan al sufrimiento o a consecuencias desfavorables, afectando de forma directa y significativa su desempeño personal, familiar, laboral o social (Sánchez, 2019).

Cabe mencionar, que el éxito de los estudiantes de nivel técnico superior, no solo dependerá de los recursos materiales o económicos, sino también de los recursos personales; principalmente cognitivos y emocionales, que influirán directamente en el rendimiento, motivación y logro de objetivos. Es por ello, que realizamos este trabajo de tesis con la finalidad de determinar la relación que existe entre distorsiones cognitivas y ansiedad en los estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.

## **1.2. Justificación de la investigación**

La presente investigación pretende relacionar la variable distorsiones cognitivas con la variable ansiedad, en estudiantes de nivel técnico superior de Lima Metropolitana; es importante indicar que los estudios que relacionan ambas variables en esta población son escasos en nuestro país, teniendo en cuenta que los problemas

de ansiedad se han visto incrementados, perjudicando a muchas personas sin discriminar edad o sexo.

Además, como aporte metodológico del presente trabajo, se puede evidenciar la validez que se realizó del contenido de los test psicométricos de ambas variables; lo cual, se adquirió con el apoyo de un grupo de profesionales calificados, a quienes se les nombra como jueces para brindar su criterio respecto al contenido de ambas pruebas psicométricas, las cuales se trabajaron haciendo uso del Programa SPSS, obteniendo de este modo, la confiabilidad del IPA, siglas de Inventario de Pensamientos Automáticos e IDARE, cuyas siglas pertenecen al Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo; instrumentos, que fueron utilizados en la muestra de estudiantes del instituto técnico superior.

Así mismo, los profesores o encargados del trabajo psicológico del instituto técnico superior, podrán tener información relacionada a ambas variables y podrán incluir estrategias, en los salones de clase, que ayuden a los estudiantes a superar alguna dificultad relacionada al tema de la presente tesis.

### **1.3. Delimitación y limitación de la investigación**

La siguiente sección, nos permite conocer a los participantes involucrados en el proceso de la investigación; quienes forman parte de la delimitación del trabajo y de las situaciones que se consideran como limitaciones para la misma.

#### **1.3.1. Delimitación de la investigación**

La investigación denominada “Distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana”, se llevó a cabo a finales del año 2023. El mencionado instituto, pertenece al estado, se

ubica en San Juan de Miraflores y cuenta con una población de estudiantes mixta; la cual, en su mayoría es de sexo masculino y concurren de diversos distritos de Lima Metropolitana. Esta institución de estudios superiores, brinda las carreras técnicas de administración, contabilidad, computación, construcción civil, electrónica y mecánica de producción; las cuales, se concluyen tras 6 ciclos de estudio, que pueden realizarse en el turno mañana, tarde o noche; durante el periodo de 3 años.

Luego de gestionar los permisos establecidos ante las autoridades del instituto técnico superior, se procedió a la aplicación de los test psicológicos seleccionados, lo cual permitió la recolección de información, teniendo en cuenta siempre el consentimiento informado de los estudiantes, logrando con ello la cooperación de 290 educandos entre varones y mujeres.

El recojo de información se hizo posible en el intervalo de los meses de octubre y noviembre, en tres turnos de estudio: mañana, tarde y noche; a través del desarrollo de ambos inventarios IPA e IDARE, instrumentos psicométricos que fueron validados en el contexto de estudiantes de instituto.

### **1.3.2. Limitaciones de la investigación**

Este importante trabajo de investigación, tiene como principal limitación los insuficientes antecedentes que relacionan las variables distorsiones cognitivas con ansiedad, en educandos de nivel técnico superior.

Debemos tener en cuenta, que se pudo contar con la participación voluntaria de educandos pertenecientes a diferentes ciclos de estudio; la muestra fue mixta y procedente de diferentes localidades de Lima; por ende, presentan diferentes características, motivo por el cual los resultados arribados en el trabajo de tesis no se pueden generalizar.

## **1.4. Objetivos de la investigación**

### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

1. Identificar las distorsiones cognitivas en los estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.
2. Identificar la ansiedad estado en los estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.
3. Identificar la ansiedad rasgo en los estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.
4. Determinar la relación entre distorsiones cognitivas y ansiedad estado en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.
5. Determinar la relación entre distorsiones cognitivas y ansiedad rasgo en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En el siguiente capítulo, se narra de manera detallada las teorías que sustentan la presente investigación.

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Nacionales

Villarrubia (2019) se interesó por identificar la correlación entre distorsiones cognitivas y ansiedad ante los exámenes; para lo cual evaluó a 330 educandos de psicología de la Universidad Continental, minutos antes de un examen, a través del IPA y del IDASE; obteniendo como resultado la presencia frecuente de tres distorsiones cognitivas: falacia de recompensa, falacia de razón y debería. Así mismo, en lo concerniente a la ansiedad frente a los exámenes, obtuvo un nivel moderado, bajo y alto con 57.3%, 23.3% y 19.4% respectivamente. También, encontró entre ambas variables una relación significativa, detallando que la presencia de la distorsión cognitiva visión catastrófica, razonamiento emocional y falacia de control, están más asociadas a la presencia de ansiedad ante los exámenes.

Meoño y Suyón (2024) realizaron una investigación con la finalidad de tener conocimiento sobre la relación existente entre las variables distorsiones cognitivas y ansiedad, para lo cual correlacionaron ambas variables cuantitativas, empleando un diseño no experimental y un corte transversal en la investigación, la cual tuvo como muestra 594 alumnos que cursaban el cuarto y quinto grado de secundaria de un centro educativo particular de Chiclayo. Empleando dos inventarios, el de Pensamientos Automáticos y Ansiedad de Beck; los cuales arrojaron niveles muy altos, tanto de validez como de confiabilidad. Encontrando que, de las quince distorsiones cognitivas, doce tienen una fuerza de relación media con la ansiedad,

mientras que las distorsiones cognitivas de personalización y falacia de razón mantienen una fuerza de relación débil con la ansiedad y, por último, que la distorsión cognitiva recompensa divina mantiene una relación muy débil con la variable ansiedad.

Garrido y Gómez (2024) investigaron la correlación existente entre la variable autoeficacia y la variable ansiedad, en 110 educandos de nivel técnico superior de la ciudad de Arequipa; quienes fueron evaluados con el IDARE, con la finalidad de conocer la ansiedad, en sus diferentes niveles, en los estudiantes de la especialidad de administración; obteniendo como resultado en relación con la dimensión de ansiedad estado, que 60% indicó alto nivel, mientras que 33.6% refirió nivel medio y 6.4% nivel bajo; en relación a la dimensión de ansiedad rasgo, 63.6% indicó nivel alto, 30% nivel medio y 6.4% nivel bajo; lo cual lleva a inferir que más del cincuenta por ciento de los estudiantes manifestaron conductas relacionadas con la ansiedad rasgo-estado.

Huertas (2024) realizó una investigación en la que correlacionó la variable procrastinación con la variable ansiedad estado rasgo; en una muestra de 412 educandos de una academia de Lima, para lo cual uno de los instrumentos que utilizó fue el Inventario de Ansiedad estado rasgo (IDARE), para ello utilizaron pruebas estadísticas no paramétricas y un diseño no experimental, hallando que el 18.4% de los evaluados indicaron conductas relacionadas al nivel alto, 77% al nivel medio y el 3.6% al nivel bajo de ansiedad estado; en cuanto a la ansiedad rasgo, 2.9% de estudiantes indicó conductas relacionadas al nivel alto, mientras que 75.2% al nivel medio y 21.8% indicó nivel bajo.

### **2.1.2. Internacionales**

Ortega et al. (2023) trabajó en un estudio cuantitativo-descriptivo no experimental, a fin de identificar las distorsiones cognitivas de un grupo de 100 alumnos de la especialidad de psicología inscritos en la sede Corozal-Sucre de la Universidad Nacional Abierta a Distancia. Recolectando datos en un solo momento, a través del instrumento de medición Inventario de Pensamientos Automáticos. Concluyendo que el factor más presentado en la población evaluada es el de recompensa divina logrando el mayor porcentaje. Y en caso contrario la distorsión cognitiva denominada sobre-generalización presentó puntuaciones de los niveles más bajos.

Oñate et al. (2023) en su investigación cuantitativa, diseño descriptivo, transversal no experimental, realizada con la finalidad de conocer las distorsiones cognitivas más frecuentes en 75 estudiantes de una universidad ecuatoriana, que formaron parte de la muestra y fueron seleccionados de forma aleatoria; utilizaron el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA); encontrando que la falacia de recompensa divina, razonamiento emocional y visión catastrófica, son las distorsiones cognitivas presentes con frecuencia y a diario en los participantes.

Leiva y Zelaya (2023) buscaron correlacionar las variables cuantitativas distorsiones cognitivas y esquemas disfuncionales tempranos en la muestra de 323 alumnos de la especialidad de Psicología de dos universidades de San Pedro Sula en Honduras, identificando y describiendo los resultados mediante la aplicación del inventario de Pensamientos automáticos para conocer las distorsiones cognitivas y mediante la aplicación, también, del inventario Young Schema Questionnaire Long Form – Second Edition, encontrando que, mencionada muestra tiende a presentar la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina y en cuanto a la presencia de

esquemas disfuncionales tempranos más significativos se halló la inhibición emocional y autosacrificio. Igualmente, se identificó que, en su mayoría las correlaciones entre ambas variables son significativas, presentando mayor fuerza: filtraje con abandono y personalización con abandono.

Vázquez y Mobili (2022) realizaron un trabajo de investigación en el que relacionan la variable distorsiones cognitivas con la variable tolerancia a la frustración; para la cual aplicaron el Inventario de Pensamientos Automáticos y la Escala de Tolerancia a la Frustración, en una muestra de setenta y siete estudiantes de la universidad de Venezuela, Arturo Michelena; dentro de los resultados sobresale el porcentaje que alcanzó la distorsión cognitiva recompensa divina (71%), siendo el que presenta participantes con nivel más alto de puntuación; respecto al nivel medio se evidenció que las distorsiones cognitivas debería, filtraje, etiqueta global, falacia de cambio y de justicia, visión catastrófica e interpretación de pensamiento; por último, las distorsiones cognitivas que se encuentran en nivel más bajo son culpabilidad, razonamiento emocional, personalización, falacia de control, sobre generalización y pensamiento polarizado.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Distorsiones Cognitivas**

Aaron Beck formula y desarrolla la terapia cognitiva a principio de los años sesenta, enfatizando el rol de los elementos cognitivos en las causas y sustentos de problemas psicológicos como la ansiedad. Sus primeros trabajos estuvieron enfocados en casos de depresión en los cuales llegó a la conclusión que los pacientes que padecían de este problema de salud mental distorsionan la realidad debido a la visión negativa de ellos mismos y de sus capacidades, planteando las siguientes

distorsiones cognitivas como interpretaciones erradas de la información (Ruiz et al., 2012, p.368).

- **Catastrofismo:** Se considera como alternativa el peor de los resultados en relación a lo que pasó o va a ocurrir, por ejemplo: “Mi hija no me contesta el celular de seguro le paso un accidente y está internada en el hospital”.
- **Razonamiento emocional:** Se cree que, lo que se siente es real y las opiniones se basan en ello, por ejemplo: “Yo siento que esa persona es mala, no confiare en lo que me diga”.
- **Falacia de control:** Sentirse controlado al extremo e impotente ante ello, llegando a verse como una víctima de las circunstancias, por ejemplo: “Estoy desamparado ante las circunstancias laborales que vivo”.
- **Adivinación (falacia de razón):** Realizar pronósticos negativos de emociones, conductas o situaciones futuras creyéndolas como verdaderas, por ejemplo: “Estoy segura de que él me dejará de querer con el pasar de los años”.
- **Leer la mente:** Se cree que las personas tienen pensamientos negativos sobre nuestro ser, sin contar nosotros con alguna evidencia, por ejemplo: “Seguro que mis compañeros de clase pensarán que soy un tonto si fallo en la exposición”.
- **Etiquetado:** Ocurre cuando utilizamos adjetivos calificativos con connotación negativa o con desprecio al observar solo una o dos características o cualidades de un individuo, por ejemplo: “Soy la peor alumna de la clase”.

- **Afirmaciones con “Debería”:** Son reglas inflexibles que demandamos a los que nos rodean o a nosotros mismos, por ejemplo: “Es mi familia, no debería comportarse así conmigo”.
- **Abstracción selectiva (filtraje):** Nos enfocamos solo en el aspecto desagradable de un acontecimiento, por ejemplo: “Ese mesero se demora con la comida, lo arruino todo”.
- **Sobre generalización:** Sacar conclusiones enfocándose en una o varias experiencias malas, por ejemplo: “Nunca volveré a tener pareja porque todos los hombres son malos”
- **Personalización:** Se tiende a asumir la responsabilidad de situaciones externas a uno mismo, no existe evidencia que nos vincule a los acontecimientos, por ejemplo: “Esas mujeres me están mirando, seguro que están hablando mal de mí”.
- **Pensamiento dicotómico (polarizado):** Pensamiento inflexible del todo o nada, se va de un extremo a otro, sin considerar alternativas intermedias, por ejemplo: “Eres una persona buena o eres una persona mala”
- **Falacia de justicia:** Sentir resentimiento al considerar que se conoce lo que es en realidad la justicia, pero que las demás personas no estén de acuerdo con ello, por ejemplo: “Si en realidad me quisiera, su trato sería diferente”.
- **Falacia de cambio:** Esperar que las personas que nos rodean cambien su actitud o forma de comportarse, ya que de ello depende nuestro bienestar o sufrimiento emocional, por ejemplo: “Si ganara mucho más dinero tendría menos problemas”.

- **Culpabilidad:** Se considera responsable de las dificultades o sufrimiento que puedan estar pasando los demás; o cree que su sufrimiento se mantiene por responsabilidad de terceros, por ejemplo: “Me merezco este castigo”.
- **Recompensa divina:** Tener la esperanza que llegara el día en que todos los esfuerzos y sacrificios serán recompensados; de no ser de este modo, cae en el resentimiento y sufrimiento, por ejemplo “Puede que este sufriendo en la actualidad, pero todo tiene su recompensa”.

Por ende las distorsiones cognitivas, son una interpretación errónea del comportamiento y de la forma de pensar de quienes nos rodean; estos pensamientos se pueden interiorizar como amenazantes provocando malestar y dificultad al momento de interrelacionarnos con el mundo, ya que debido a esta errónea interpretación las emociones de irritabilidad, tristeza, vergüenza, ansiedad, angustia y miedo se vuelven constantes y más intensas; también se presentan cuando nuestros deseos no se cumplen tal y como los imaginamos (Enríquez et al., 2010).

Cabe mencionar que Güell (2005), define a las distorsiones cognitivas como la manera negativa en la que interpretamos lo que sucede, se ubican dentro de los pensamientos, volviéndose hábitos y por ende se presentan de forma automática, brindando información poco lógica de la realidad. Son falsos, imprecisos, exagerados y están muy apartados de lo real; interfieren en nuestra autoestima, haciéndola pobre y también funcionan como una muralla que impiden aprender estrategias asertivas.

### **2.2.2. Ansiedad**

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2023), podemos definir la ansiedad como la respuesta fisiológica del organismo, que se hace presente en las personas al predecir futuras desgracias, daños y/o amenazas, siendo las respuestas

más comunes la inquietud, dificultad para concentrarse, impaciencia, tensión en los músculos, irritabilidad, dificultad para lograr dormir por las noches o mantener el sueño en las madrugadas, así como sensación de cansancio al despertar por las mañanas.

También se define como un estado de alerta intenso, provocado por una sensación de peligro desconocida y exacerbada, la cual eleva el sistema nervioso y se acompaña de sentimientos de miedo. Existe la ansiedad estado, que es temporal y la experimenta cualquier persona; así mismo, la ansiedad rasgo caracterizada por ser intensa, duradera y por la incapacidad para prestar atención al presente. (Clark y Beck, 2016).

#### **2.2.2.1. Ansiedad rasgo y estado**

Chávez (2022) menciona a Spielberg (1966), quien plantea la teoría de ansiedad rasgo-estado y cómo diferenciarla. La ansiedad estado se presenta de manera transitoria y repentina en el individuo, siendo variable su duración e intensidad, basándose en la apreciación subjetiva de los sucesos por el cual atraviesa la persona; mientras que la ansiedad rasgo se caracteriza por encontrarse presente en el sujeto, quien responde constantemente con características ansiosas a estímulos que considera eminentemente peligrosos.

Además, la ansiedad rasgo se reconoce por la frecuente predisposición para responder de manera ansiosa; mientras que en la ansiedad estado las respuestas son menos habituales en el tiempo. La intensidad alta o baja con la que se presente la ansiedad en ambos casos, va a depender de la interpretación que el individuo realice sobre la percepción que tiene de las situaciones que considere amenazantes. Las personas que presentan la ansiedad como rasgo, tienen una percepción que se

inclina a interpretar muchas más circunstancias como amenazantes o peligrosas; esta es una característica que no se presenta en las personas con ansiedad estado (Vindel, 2011, citado por Schmidy y Shoji, (2018).

Quiñones y Domínguez (2020), nos recuerda que Spielberger plantea la ansiedad como un estado emocional transitorio en el que nuestro sistema nervioso autónomo (SNA) se encuentra muy activado y por ende nuestro organismo experimenta un estado de aprensión y tensión; mientras que en la ansiedad como rasgo de personalidad, el sujeto experimenta una ansiedad patológica ya que tiene una tendencia casi estable a interpretar la mayoría de las situaciones como amenazantes, aunque carezcan de peligro real; por ende, sus estados de ansiedad son mucho más constantes o frecuentes y sus respuestas reflejan irracionalidad.

### **2.2.3. Distorsiones cognitivas y ansiedad**

Clark y Beck (2012), sostienen que la presencia de ansiedad en los individuos dependerá de las interpretaciones, que estos realicen, sobre sus experiencias cotidianas. Muchas veces, estas interpretaciones sufren un sesgo debido a las distorsiones cognitivas que cada individuo pudiera presentar, situación que muchos de ellos no consideran importante o no tienen en cuenta y que a su vez dificulta su adaptación, por ejemplo: si vamos a rendir un examen y creemos que este sobrepasa nuestras capacidades, la ansiedad será más intensa; de igual forma sucede cuando hablamos ante un público y creemos que este será muy crítico hacia nosotros. De esta manera se entiende que las distorsiones cognitivas influyen en la ansiedad.

Por ello, se considera que una característica principal de las personas ansiosas es procesar en sus mentes la información que pasa por sus sentidos, de manera poco

objetiva, generando pensamientos, emociones y conductas no placenteras, las cuales, no son fáciles de manejar y cada vez son menos asertivas. (Ruiz et al., 2012).

La iniciación y prevalencia de alteraciones como la ansiedad, depresión e ira, están influenciadas por las distorsiones cognitivas, que se refieren específicamente a los errores o fallas al momento de procesar la información, impidiéndonos ser conscientes de que nuestro razonamiento está siendo equivocado (Clark y Beck, 2016). Siendo, el rol principal de las distorsiones cognitivas transformar la realidad e incrementar el sufrimiento (Enríquez et. al, 2010).

Las personas ansiosas pueden presentar continuamente pensamientos automáticos que vienen cargados de distorsiones cognitivas como: “¿Y si me pasara algo malo?”, “¿Y si no supiera que hacer en esa situación?”, “¿Y si el doctor me diagnostica cáncer?” (Riso, 2006).

Además, minimizan las fortalezas y aptitudes personales, se enfocan fácilmente en sus debilidades, magnificando defectos y dejando que imágenes catastróficas invadan sus mentes. Lo cual hace que sus cuerpos se activen; es decir, se encuentren en constante estado de alerta, haciendo que la amenaza se amplifique, mientras que las señales de seguridad sean cada vez más pequeñas, todo ello está constantemente presente en la persona con elevada ansiedad (Clark y Beck, 2012).

## **2.3. Definición de términos**

### **2.3.1. Ansiedad**

Estado de alerta intenso, provocado por una sensación de peligro desconocida y exacerbada, la cual eleva el sistema nervioso y se acompaña de sentimientos de miedo. Existe la ansiedad estado, que es temporal y la experimenta cualquier

persona; así mismo, la ansiedad rasgo caracterizada por su intensidad, duración e incapacidad para prestar atención al presente (Clark y Beck, 2016).

### **2.3.2. Distorsiones cognitivas**

Pensamientos sesgados en el ser humano, los cuales no permiten procesar la información obtenida de un estímulo interno o externo, de manera saludable; produciéndose de este modo emociones intensas; las cuales a su vez llevan a conductas poco asertivas y disfuncionales que perjudican en el accionar cotidiano del ser humano. Estas distorsiones cognitivas son aprendidas del medio que nos rodea (Ruiz et. al., 2012).

### **2.3.3. Pensamientos automáticos**

Aparecen involuntaria, repetida y brevemente; las personas no siempre son conscientes de ellos, pero sí de la emoción que los acompaña. En ocasiones, se manifiestan como distorsiones cognitivas en personas con trastornos psicológicos; sin embargo, la mayoría de personas tienen pensamientos automáticos en sus experiencias comunes, pero la mayor parte del tiempo no se percatan de ellos (Riso, 2006).

### **2.3.4. Emoción**

Sensaciones corporales que se activan luego de percibir un estímulo, se conocen también como un estímulo que nos lleva a accionar de determinada manera. No tenemos voluntad absoluta sobre ellas, son espontáneas y se movilizan en base al significado que le damos a los estímulos internos o externos que percibimos (Hernández, 2019).

### **2.3.5. Conducta**

Actuar y/o responder de las personas ante la presencia de estímulos internos o externos. La conducta es observable y nos permite expresar lo que decimos, sentimos y pensamos (Ander-Egg, 2016).

### **2.3.6. Instituto Superior Tecnológico Público**

Institución educativa en la cual los únicos pagos son al inicio de cada semestre y por la compra del prospecto de admisión. Ofrece educación superior técnica en un periodo de tiempo no mayor a ocho ni menor a seis semestres académicos. Sus carreras cuentan con una maya curricular acorde a las demandas productivas y empresariales; las cuales, tienen la finalidad de capacitar al alumnado y generarle conocimientos que le permita mayor probabilidad de empleabilidad (Dirección Regional de Lima Metropolitana [DRELM], 2015).

## **2.4. Hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

1. Existe relación estadísticamente significativa entre distorsiones cognitivas y ansiedad estado en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.
2. Existe relación estadísticamente significativa entre distorsiones cognitivas y ansiedad rasgo en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.

## CAPÍTULO III: MÉTODO

A continuación, se establece el tipo y diseño de investigación; así mismo se presenta la metodología y los procedimientos utilizados para el desarrollo y resultados del presente trabajo de investigación.

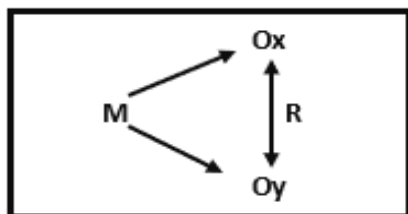
### 3.1. Tipo y diseño de investigación

#### 3.1.1. Tipo de investigación

Nos encontramos ante una investigación de tipo básico, con enfoque cuantitativo; considerando que la investigación está orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos, alcanzados mediante el uso de instrumentos psicométricos y técnicas estadísticas, que buscan describir, procesar e interpretar la información encontrada (Hernández et. al., 2014).

#### 3.1.2. Diseño de investigación

Se cuenta con un diseño de investigación no experimental, de corte transversal y alcance correlacional; es decir, ninguna de las dos variables llegó a ser manipuladas por las investigadoras, respetando el ambiente en el cual se encuentran, teniendo como finalidad analizarlas (Hernández et al., 2014); además, se observaron y recolectaron datos en un solo periodo de tiempo; buscando establecer y relacionar ambas variables de estudio (Sánchez et. al., 2018). Este diseño, se explica con el esquema siguiente:



**M** = Estudiantes de instituto técnico superior.

**Ox** = Distorsiones cognitivas

**Oy** = Ansiedad

**R** = Relación

## 3.2. Participantes

### 3.2.1. Población

La conforman un grupo de personas que comparten características semejantes y a su vez estas se pueden identificar (Sánchez et al., 2018). En este caso, la población es finita y estará formada por 1047 estudiantes de nivel técnico, de ambos sexos, de las carreras de mecánica de producción, administración, contabilidad, computación, construcción civil, electrónica y mecánica automotriz; matriculados en el Instituto Tecnológico Superior Público “Gilda Liliana Ballivián Rosado”, ubicado en Lima Metropolitana.

Considerando, además, los siguientes criterios para llevar a cabo la investigación:

- Criterios de inclusión:
  - Estudiantes registrados en el Instituto Superior Tecnológico Público “Gilda Liliana Ballivián Rosado”.
  - Estudiantes matriculados en el semestre académico 2023-II.
  - Alumnos con una edad mayor o igual a los 18 años.
  
- Criterios de exclusión:
  - Educandos del instituto que se opongan a brindar el consentimiento informado, necesario para la aplicación de los test psicométricos.
  - Educandos que presenten alguna limitación física o mental que les impida responder los cuestionarios.
  - Estudiantes que no respondan totalmente los ítems del instrumento.

### 3.2.2. Muestra

Se realizó la selección, mediante el muestreo no probabilístico - intencional o deliberado; en el cual, el investigador elige a los participantes según las características de inclusión establecidas en el trabajo de investigación. Se iniciará determinando la cantidad de alumnos que se incluirán en la investigación y que cumplen con los criterios de inclusión indicados. Por ejemplo, en este caso, se considera que cumplan con la mayoría de edad; además que cuenten con matrícula registrada en el periodo académico 2023 II, en alguna de las siguientes carreras: administración, contabilidad, computación, construcción civil, electrónica y mecánica de producción. Se logró un total de 290 participantes como muestra, puesto que la selección de unidades muestrales no está sujeta al azar sino a cuestiones cercanas al investigador como la facilidad del acceso. (Hernández et al.,2014).

**Tabla 1**

*Distribución de estudiantes según sexo*

Sexo	f	%
Femenino	131	45.2
Masculino	159	54.2
Total	290	100

En la tabla 1 se indica el número de estudiantes participantes del presente trabajo de investigación, según el sexo. Se puede observar que 54.2% corresponden al sexo masculino, mientras que 45.2% corresponde al sexo femenino.

**Tabla 2***Distribución de estudiantes según edad*

Edad	f	%
Entre 18 – 20	141	48.6
Entre 21 – 23	48	16.6
Entre 24 – 26	30	10.3
Entre 27 – 30	40	13.8
De 35 – más	31	10.7
Total	290	100

La tabla 2 muestra que el 48.6% de los estudiantes se ubica entre el rango de edad 18-20 años; el 16.6% corresponde al rango de edad 21-23 años; el 13.8% se encuentra en el rango de edad 27-30 años; el 10.7% se ubica en el rango 35 a más y el 10.3% se encuentra en el rango de edad 24-26 años.

**Tabla 3***Distribución de estudiantes según el ciclo que cursa*

Ciclo	f	%
Entre 1 - 2	150	51.7
Entre 3 - 4	76	26.2
Entre 5 - 6	64	22.1
Total	290	100

En la Tabla 3 se observa que 51.7% de alumnos se encuentran estudiando entre el 1-2 ciclo; mientras que 26.2% de ellos cursan entre el 3-4 ciclo y 22.1% cursan entre el 5-6 ciclo de estudios.

**Tabla 4**

*Distribución de estudiantes según carrera que cursa*

Carrera	f	%
Administración	81	27.9
Contabilidad	107	36.9
Mecánica	42	14.5
Electrónica	18	6.2
Computación	25	8.6
Construcción civil	17	5.9
Total	290	100

En la tabla 4 se evidencia que 36.9% de los estudiantes cursan la carrera de contabilidad, 27.9% cursan la carrera de administración, 14.5% cursan la carrera de mecánica, 8.6% de los estudiantes cursan la carrera de computación, 6.2% estudia la carrera de electrónica y 5.9% de los estudiantes cursa la carrera de construcción civil.

### **3.3. Variables de investigación**

#### **3.3.1. Definición conceptual**

En relación con la variable independiente, distorsiones cognitivas, estas se definen como errores en el proceso de la información, los cuales producen un sesgo al momento de percibir la información y provocan en la persona emociones intensas; lo cual, a su vez, las puede llevar a presentar conductas limitantes o disfuncionales ante la interacción social (Ruiz et al., 2012).

Por otro lado, la variable dependiente, ansiedad, se define como un estado de alerta intenso, provocado por una sensación de peligro desconocida y exacerbada, la cual eleva el sistema nervioso y se acompaña de sentimientos de miedo. Existe la ansiedad estado, que es temporal y la experimenta cualquier persona, y la ansiedad

rasgo, caracterizada por su intensidad, duración e incapacidad para prestar atención al presente (Clark y Beck, 2016).

### 3.3.2. Definición operacional

A continuación, se procede a mostrar ambas variables de manera operacional:

**Tabla 5**

*Operacionalización de la variable Distorsiones Cognitivas*

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Filtraje		1-16-31
Pensamiento polarizado		2-17-32
Sobre generalización	No producen emociones	3-18-33
Interpretación del pensamiento	negativas en la vida	4-19-34
Visión catastrófica		5-20-35
Personalización		6-21-36
Falacia de control externo	Producen emociones	7-22-37
Falacia de justicia	negativas en la vida	8-23-38
Razonamiento emocional		9-24-39
Falacia de cambio		10-25-40
Etiqueta global		11-26-41
Culpabilidad	Producen sufrimiento	12-27-42
Debería	emocional	13-28-43
Falacia de razón		14-29-44
Falacia de recompensa divina		15-30-45

En la tabla 5 se especifica las quince distorsiones cognitivas, las cuales están conformadas por tres ítems cada una; las mismas, que son evaluadas mediante el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA); test psicométrico, el cual fue analizado en el presente trabajo con la finalidad de corroborar las propiedades psicométricas de validez y fiabilidad.

**Tabla 6**

*Operacionalización de la variable ansiedad*

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Ansiedad Estado		1,2,5,8,10,11,15,16,19,20, 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18
Ansiedad Rasgo		22,23,24,25,28,29,31,32,35, 37,38,40 21,26,27,30,33,36,39

En la tabla 6 se muestra de manera operacional la variable dependiente; es decir, la ansiedad estado-rasgo; la cual será posible su medición con la utilización del test psicométrico ansiedad E-R (IDARE), de Spielberger (1970), adaptado por Anicama et. al, (2021).

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Las técnicas empleadas para el presente trabajo de tesis fueron la encuesta e instrumentos psicométricos, con la finalidad de recolectar datos.

Formularios de respuesta múltiple, fueron los que se utilizaron como instrumentos. Uno de ellos cuenta con cuarenta y cinco ítems, y nos ayudó a conocer las distorsiones cognitivas presentes en la muestra. Y para evaluar la ansiedad se utilizó un inventario, el cual, contiene cuarenta ítems que nos permite identificar en los estudiantes, participantes de la investigación, la presencia de ansiedad estado y ansiedad rasgo. La información se recolectó de la muestra que cumplió con los criterios de inclusión descritos en la población.

### **3.4.1. Ficha técnica del Inventario de Pensamientos Automáticos**

- Nombre original del instrumento: Inventario de Pensamientos Automáticos.
- Autor: Ruiz y Luján
- Adaptación realizada: Riofrio Cotrina, Juan Manuel y Villegas Cobeñas, Milusca.
- Año de la adaptación: 2015
- Objetivo: Medir la frecuencia de pensamientos automáticos negativos.
- Población: Estudiantes universitarios de 18 a 30 años.
- Administración: Individual y colectiva.
- Tiempo de aplicación: 15 minutos.

El Inventario de Pensamientos Automáticos posee 45 ítems, los cuales miden la frecuencia con la que se presentan pensamientos automáticos negativos según la presencia de 4 respuestas, que son: Nunca pienso eso, algunas veces lo pienso, bastantes veces lo pienso y con mucha frecuencia lo pienso; teniendo una puntuación del 0 al 3, los cuales reflejan quince (15) distorsiones cognitivas. Las mismas que vendrían a ser las dimensiones. Encontramos dos tipos de puntajes, uno individual por cada ítem y otro que vendría a ser la sumatoria de los tres ítems que conforma una dimensión, según cada tipo de distorsión cognitiva. Dependiendo de la sumatoria de cada tres ítems que conforman una dimensión o distorsión cognitiva, sabremos que: si obtenemos la suma de 0 a 2, ello indica que esa distorsión cognitiva no produce emociones negativas en la vida; mientras que, si la suma da un puntaje de 2 a 5, hace referencia a que la distorsión cognitiva produce emociones negativas importantes en la vida y, por último, si la sumatoria es de 6 a 9 puntos la distorsión cognitiva produce sufrimiento emocional.

**a. Confiabilidad:** Para ello se empleó el coeficiente alfa de Cronbach, el cual permite valorar la consistencia interna de cada distorsión cognitiva que evalúa el inventario; alcanzando este un mínimo de 0.490 y un máximo de 0.756; siendo que en la escala general el Alpha de Cronbach es de 0.952. Dicho análisis se realizó a través del SPSS.

**Tabla 7**

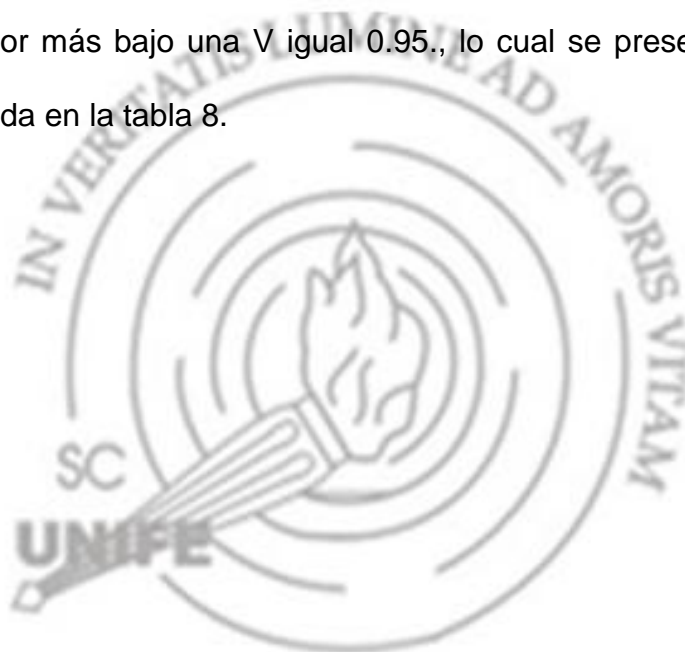
*Coeficiente de confiabilidad del Inventario de Pensamientos automáticos*

Dimensiones	N° de ítems	Alfa de Cronbach
Filtraje	3	0.753
Pensamiento polarizado	3	0.727
Sobre generalización	3	0.697
Interpretación del pensamiento	3	0.715
Visión catastrófica	3	0.605
Personalización	3	0.490
Falacia de control externo	3	0.619
Falacia de justicia	3	0.756
Razonamiento emocional	3	0.655
Falacia de cambio	3	0.619
Etiqueta global	3	0.587
Culpabilidad	3	0.681
Debería	3	0.635
Falacia de razón	3	0.634
Falacia de recompensa divina	3	0.671

En la tabla 7, se observa el coeficiente de confiabilidad de cada una de las distorsiones cognitivas del Inventario de Pensamientos Automáticos, siendo el menor valor el relacionado a la distorsión cognitiva de Personalización y el de mayor valor el relacionado a la distorsión cognitiva Falacia de Justicia.

**b. Validez:**

Mediante el criterio de jueces, quienes realizan una cuantificación considerando los criterios de representación del área y claridad en la redacción, se alcanzaron valores óptimos en la V de Aiken de ( $V=1.00$  y  $V= 0.95$ ) en los dos criterios, siendo el valor más bajo una V igual 0.95., lo cual se presenta a continuación, de forma detallada en la tabla 8.



**Tabla 8**

*Validez de contenido de los ítems del Inventario de Pensamientos automáticos*

Ítems	Jueces										V de Aiken	
	J1		J2		J3		J4		J5			
	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr
1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	0.95	1
2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	0.95	1
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
16	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	0.95	1
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
26	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	0.9
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
45	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	0.95	1

### **3.4.2. Ficha técnica Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo**

- Nombre original del instrumento: Inventario de Ansiedad Estado-Ansiedad Rasgo (IDARE).
- Autor(es) : Spielberger, Gorsuch y Lushene.
- Año de publicación: 1970.
- Adaptación: Anicama, Pizarro, Pineda, Vallenas, Aguirre y Villanueva.
- Año de la adaptación: 2021.
- Objetivo: Medir ansiedad: Estado (hace referencia a cómo se siente la persona en ese momento) y Rasgo (se refiere a cómo se siente la persona generalmente).
- Población: Estudiantes universitarios, con edades comprendidas entre los 18 y 57 años.
- Administración: Individual y colectiva.
- Tiempo de aplicación: 10-30 minutos.

El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) lo compone dos (02) escalas: ambas están conformadas por veinte (20) ítems cada una, los cuales tienen cuatro alternativas de respuesta en base a una escala Likert, las alternativas de respuesta son: cero (0) nada, uno (1) Algo, dos (2) Bastante y tres (3) Mucho.

La escala suma de 20 a 80 puntos, mientras el puntaje sea más alto, la ansiedad también lo será; sin embargo, existe un balance en ambas escalas del IDARE. La Ansiedad Estado contiene 10 ítems que presentan calificación directa y otros 10 ítems con calificación invertida; así mismo la Ansiedad Rasgo contiene 13 ítems con calificación directa y 7 ítems con calificación invertida.

## Tabla 9

*Ítems con calificación invertida del Inventario Ansiedad rasgo estado*

Escala	Ítems
A-Estado	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20.
A-Rasgo	21,26, 27, 30, 33, 36 y 39.

En la tabla 9 se puede observar, con detalle, los números de los ítems de calificación invertida del Inventario de Ansiedad Estado rasgo.

- **Confiabilidad**

## Tabla 10

*Confiabilidad del inventario Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado*

Dimensiones	Número de ítem	Alfa de Cronbach
Ansiedad Estado	20	0.917
Ansiedad Rasgo	20	0.905

La Tabla 10 muestra la confiabilidad del inventario, pues la escala de ansiedad estado alcanzo un valor de alfa de Cronbach de 0.917 y la escala de ansiedad rasgo obtuvo el alfa de Cronbach de 0.905, en la misma prueba. Puntajes que alcanzan el nivel apropiado en relación a la consistencia interna  $\alpha > 0.70$ .

- **Validez de constructo:**

En cuanto al criterio de pertenencia, cinco jueces emitieron la valoración del inventario considerando los criterios de representación del área y claridad en la redacción.

**Tabla 11***Validez de contenido de los ítems del Inventario Ansiedad Estado*

Ítems	Jueces										V de Aiken		
	J1		J2		J3		J4		J5				
	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	0.9
4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	1	0.8
5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	1	0.85
6	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	0.95
7	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	0.95
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
10	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	0.95
11	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	0.9
12	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	0.95
13	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	1	0.75
14	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	0.9
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
18	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	1	0.8
19	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	0.95
20	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	0.95

En la tabla 11 se muestra una V de Aiken entre 0.93 a 1.0 para los ítems de ansiedad estado.

**Tabla 12***Validez de contenido de los ítems del Inventario Ansiedad Rasgo*

Ítems	Jueces										V de Aiken	
	J1		J2		J3		J4		J5			
	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr	Ra	Cr
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
25	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	1	0.9
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
27	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	0.9
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
30	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	0.9
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
33	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	0.95
34	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	0.95
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	0.9
36	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	0.95
37	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	0.95
38	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	0.95
39	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	0.95
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1

En la tabla 12, se muestra una V de Aiken entre 0.965 y 1.0. para los ítems de ansiedad rasgo.

### **3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Se inicio solicitando autorización al Instituto de Educación Superior Tecnológico Público “Gilda Liliana Ballivián Rosado”, con la finalidad de proceder con la aplicación de los instrumentos psicométricos a los estudiantes del primer al sexto ciclo de estudios de las diferentes carreras técnicas.

Una vez obtenida la autorización de la casa de estudios técnicos superiores de Lima Metropolitana, continuamos con la aplicación de los instrumentos de evaluación, visitando los salones del instituto, en horarios en coordinados con los docentes.

Para empezar el desarrollo de las pruebas psicológicas, se indicó verbalmente a los estudiantes que se encontraban en las aulas del instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana, el consentimiento informado.

Posteriormente, se realizó la corrección de los test aplicados, continuando con el ingreso de los resultados al paquete estadístico SPSS versión 22.

Al contar con una muestra de 290 estudiantes, se utilizó Kolmogorov, prueba de normalidad; con el objetivo de saber si la distribución de los puntajes arrojados de las pruebas Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) y de Pensamientos Automáticos (IPA) es normal. Así mismo, se aplicó la prueba rho de Spearman, con la finalidad correlacionar ambas variables, Distorsiones cognitivas y Ansiedad Estado-Rasgo.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En el presente capítulo, se comparte la correlación y se describen los resultados basados en los es proceso y análisis estadístico realizado en las variables distorsiones cognitivas y ansiedad.

### 4.1 Resultados descriptivos

Se presenta el análisis descriptivo de las variables, identificando las distorsiones cognitivas, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima Metropolitana.

**Tabla 13**

*Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva de Filtraje*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	164	56.6
Produce emociones negativas importantes	109	37.6
Produce sufrimiento emocional	17	5.8
Total	290	100

En la tabla 13 se observa la distorsión cognitiva filtraje, presente en 56.6% de estudiantes con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; mientras que en el indicador de produce emociones negativas importantes se muestra con 37.6% y el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en 5.8% de la muestra.

**Tabla 14**

*Distribución de frecuencia de la distorsión cognitiva Pensamiento Polarizado*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	217	74.8
Produce emociones negativas importantes	65	22.4
Produce sufrimiento emocional	8	2.8
Total	290	100

La tabla 14 nos permite conocer que la distorsión cognitiva pensamiento polarizado está presente en 74.8% con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; mientras que el indicador produce emociones negativas importantes se muestra con 22.4% y el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en el 2.8%.

**Tabla 15**

*Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Sobregeneralización*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	185	63.8
Produce emociones negativas importantes	95	32.8
Produce sufrimiento emocional	10	3.4
Total	290	100

La tabla 15 evidencia resultados de la distorsión cognitiva sobre generalización, presente en 63.8% en el indicador de no produce emociones negativas en la vida; mientras el indicador produce emociones negativas importantes obtuvo 32.8% y el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en un 3.4% de los estudiantes.

**Tabla 16**

*Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Interpretación del pensamiento*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	175	60.3
Produce emociones negativas importantes	97	33.4
Produce sufrimiento emocional	18	6.2
Total	290	100

La tabla 16 muestra que la distorsión cognitiva interpretación del pensamiento está presente en 60.3% con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; en cuanto al indicador de produce emociones negativas importantes se muestra en el 33.4% y el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en 6.2% de estudiantes.

**Tabla 17**

*Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Visión catastrófica*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	199	68.6
Produce emociones negativas importantes	78	26.9
Produce sufrimiento emocional	13	4.5
Total	290	100

La tabla 17 muestra que la distorsión cognitiva visión catastrófica está presente en 68.6% con el indicador de no produce emociones negativas en la vida de los estudiantes; así mismo con el indicador de produce emociones negativas importantes se muestra 26.9% y por último con el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en 4.5% de los estudiantes.

**Tabla 18***Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Personalización*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	249	85.9
Produce emociones negativas importantes	38	13.1
Produce sufrimiento emocional	3	1.0
Total	290	100

La tabla 18 muestra los resultados de la distorsión cognitiva personalización; la cual está presente en 85.9% de los estudiantes, con el indicador de no produce emociones negativas; por otro lado, con el indicador de que produce emociones negativas importantes se muestra en 13.1% y con el indicador de produce sufrimiento emocional la observamos en 1.0% de los estudiantes.

**Tabla 19***Distribución de frecuencia respecto a distorsión cognitiva Falacia de control externo*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	219	75.5
Produce emociones negativas importantes	67	23.1
Produce sufrimiento emocional	4	1.4
Total	290	100

La tabla 19 señala los resultados de la distorsión cognitiva falacia de control externo; la cual está presente en 75.5 % con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; as mismo con el indicador de produce emociones negativas importantes obtuvo 23.1% y con el indicador de produce sufrimiento emocional se observa en 1.4% de los estudiantes.

**Tabla 20***Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Falacia de justicia*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	155	53.4
Produce emociones negativas importantes	106	36.6
Produce sufrimiento emocional	29	10.0
Total	290	100

En la tabla 20 muestra que la distorsión cognitiva falacia de justicia está presente en el 53.4% con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; además en el indicador de produce emociones negativas importantes logro 36.6% y con el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en el 10.0% de los estudiantes.

**Tabla 21***Distribución de frecuencia respecto a distorsión cognitiva Razonamiento emocional*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	144	49.7
Produce emociones negativas importantes	118	40.7
Produce sufrimiento emocional	28	9.6
Total	290	100

La tabla 21 muestra que la distorsión cognitiva razonamiento emocional está presente en 49.7% con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; así mismo, con el indicador de produce emociones negativas importantes se muestra en 40.7% y con el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en 9.6% de los estudiantes.

**Tabla 22**

*Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Falacia de cambio*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	126	43.4
Produce emociones negativas importantes	126	43.4
Produce sufrimiento emocional	38	13.1
Total	290	100

La tabla 22 señala que la distorsión cognitiva falacia de cambio está presente en 43.4% de los estudiantes; tanto para el indicador que no produce emociones negativas en la vida, así como para el indicador de produce emociones negativas importantes; sin embargo, en el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en 13.1% de los estudiantes.

**Tabla 23**

*Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Etiqueta global*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	188	64.8
Produce emociones negativas importantes	84	29.0
Produce sufrimiento emocional	18	6.2
Total	290	100

La tabla 23 indica que la distorsión cognitiva etiqueta global está presente en el 64.8 % de la muestra, con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; sin embargo, en el indicador de produce emociones negativas importantes logró 29.0% y el indicador de produce sufrimiento emocional está presente en 6.2% de los estudiantes.

**Tabla 24**

*Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Culpabilidad*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	193	66.6
Produce emociones negativas importantes	79	27.2
Produce sufrimiento emocional	18	6.2
Total	290	100

La tabla 24 muestra que la distorsión cognitiva culpabilidad está presente en el 66.6% con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; mientras que el indicador de que produce emociones negativas importantes logro 27.2% y el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en 6.2% de los estudiantes.

**Tabla 25**

*Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Debería*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	139	47.9
Produce emociones negativas importantes	122	42.1
Produce sufrimiento emocional	29	10.0
Total	290	100

La tabla 25 demuestra que la distorsión cognitiva debería está presente en el 47.9% con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; así mismo, el indicador de produce emociones negativas importantes mostró 42.1% y en el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en el 10.0% de los estudiantes.

**Tabla 26***Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Falacia de razón*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	108	37.2
Produce emociones negativas importantes	145	50.0
Produce sufrimiento emocional	37	12.8
Total	290	100

La tabla 26 muestra que la distorsión cognitiva falacia de razón está presente en el 37.2% con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; mientras que el indicador de produce emociones negativas importantes se muestra con 50.0% y el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en 12.8% de los estudiantes.

**Tabla 27***Distribución de frecuencia respecto a la distorsión cognitiva Falacia de recompensa divina*

Indicador	F	%
No produce emociones negativas en la vida	70	24.1
Produce emociones negativas importantes	124	42.8
Produce sufrimiento emocional	96	33.1
Total	290	100

La tabla 27 indica que la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina está presente en el 24.1% con el indicador de no produce emociones negativas en la vida; sin embargo, el indicador de produce emociones negativas importantes se muestra en 42.8% y el indicador de produce sufrimiento emocional lo observamos en 33.1% de los estudiantes.

**Tabla 28***Distribución de frecuencia respecto a Ansiedad Estado*

Nivel	F	%
Bajo	243	83.8
Promedio	38	13.1
Alto	9	3.1
Total	290	100

La tabla 28 muestra que la ansiedad estado está presente en 83.8% de la muestra con nivel bajo, mientras que en el 13.1% presenta nivel promedio y en el 3.1% de los estudiantes se presenta con nivel alto.

**Tabla 29***Distribución de frecuencia respecto a Ansiedad Rasgo*

Nivel	F	%
Bajo	227	78.3
Promedio	58	20.0
Alto	5	1.7
Total	290	100

La tabla 29 indica que la Ansiedad Rasgo, está presente en 78.3% de la muestra con nivel bajo, mientras que el 20.0% presenta nivel promedio y 1.7% muestra nivel alto.

## 4.2 Resultados de contrastación de hipótesis

**Tabla 30**

*Resultados de Prueba de normalidad*

Distorsiones cognitivas	K-S	gl	p	S-K	gl	p
Filtraje	0.174	289	0.000	0.907	289	0.000
Pensamiento polarizado	0.223	289	0.000	0.833	289	0.000
Sobre generalización	0.168	289	0.000	0.900	289	0.000
Interpret. del pensamiento	0.152	289	0.000	0.912	289	0.000
Visión catastrófica	0.188	289	0.000	0.879	289	0.000
Personalización	0.229	289	0.000	0.842	289	0.000
Falacia de control externo	0.202	289	0.000	0.850	289	0.000
Falacia de justicia	0.161	289	0.000	0.906	289	0.000
Razonamiento emocional	0.158	289	0.000	0.940	289	0.000
Falacia de cambio	0.142	289	0.000	0.944	289	0.000
Etiqueta global	0.177	289	0.000	0.892	289	0.000
Culpabilidd	0.175	289	0.000	0.872	289	0.000
Debería	0.145	289	0.000	0.931	289	0.000
Falacia de razón	0.113	289	0.000	0.957	289	0.000
F. de recompensa divina	0.100	289	0.000	0.963	289	0.000
Distorsiones cognitivas	0.056	289	0.031	0.971	289	0.000
Ansiedad Estado	0.051	289	0.070	0.985	289	0.004
Ansiedad Rasgo	0.050	289	0.083	0.989	289	0.031
Ansiedad	0.049	289	0.087	0.989	289	0.023

La tabla 30 muestra la normalidad de las distorsiones cognitivas y la ansiedad estado-rasgo, evidenciado en su mayoría que la significancia es menor  $p < 0.05$ , por lo cual, se utilizarán estadísticos no paramétricos.

**Tabla 31***Correlación entre distorsiones cognitivas y ansiedad*

Ansiedad	Distorsión Cognitiva	
	Rho	p
	.616**	0.000

La tabla 31 indica la correlación estadísticamente significativa y positiva ( $\rho = .616$ ,  $p < .000$ ) entre ambas variables, distorsiones cognitivas y ansiedad. Es de señalar que la correlación es indicador de una relación moderada; indicando que, ante la mayor presencia de distorsiones cognitivas, mayor será la ansiedad en los estudiantes. De esta forma, se acepta la hipótesis general planteada.

**Tabla 32***Correlación entre distorsiones cognitivas y ansiedad estado*

Distorsión cognitiva	Ansiedad Estado	
	Rho	p
Filtraje	.560**	0.000
Pensamiento polarizado	.589**	0.000
Sobre generalización	.530**	0.000
Interpretación del pensamiento	.325**	0.000
Visión catastrófica	.421**	0.000
Personalización	.498**	0.000
Falacia de control externo	.421**	0.000
Falacia de justicia	.398**	0.000
Razonamiento emocional	.405**	0.000
Falacia de cambio	.375**	0.000
Etiqueta global	.409**	0.000
Culpabilidad	.460**	0.000
Debería	.430**	0.000
Falacia de razón	.184**	0.000
Falacia de recompensa divina	.223**	0.000

La tabla 32 muestra que existe correlación positiva entre cada una de las distorsiones cognitivas con la ansiedad estado; resaltando que en su mayoría existe correlación moderada; sin embargo, se presenta correlación baja con la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina y correlación muy baja con la distorsión cognitiva falacia de razón. Por lo descrito, se acepta la hipótesis de que existe una correlación estadísticamente significativa entre las distorsiones cognitivas con la ansiedad estado.

**Tabla 33**

*Correlación entre distorsiones cognitivas y ansiedad rasgo*

Distorsiones cognitivas	Ansiedad Rasgo	
	Rho	p
Filtraje	.637**	0.000
Pensamiento polarizado	.652**	0.000
Sobre generalización	.624**	0.000
Interpretación del pensamiento	.415**	0.000
Visión catastrófica	.489**	0.000
Personalización	.533**	0.000
Falacia de control externo	.504**	0.000
Falacia de justicia	.500**	0.000
Razonamiento emocional	.529**	0.000
Falacia de cambio	.478**	0.000
Etiqueta global	.465**	0.000
Culpabilidad	.532**	0.000
Debería	.529**	0.000
Falacia de razón	.264**	0.000
Falacia de recompensa divina	.281**	0.000

La tabla 33 muestra que existe correlación positiva entre cada una de las distorsiones cognitivas con la ansiedad rasgo; encontrando que en su mayoría existe correlación moderada; sin embargo, las distorsiones cognitivas falacia de recompensa divina y falacia de razón presentan correlación baja con la ansiedad rasgo. Por lo descrito, se acepta la hipótesis sobre la existencia de una correlación estadísticamente significativa entre las distorsiones cognitivas con la ansiedad rasgo.



## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Luego de haber compartido la teoría de Aaron Beck, en la cual plantea que como consecuencia del papel que desempeñan los pensamientos en las personas, las mismas, pueden llegar a presentar problemas como la ansiedad, es decir en base al como las personas interpretan lo que sucede a su alrededor serán sus conductas, si esta interpretación es muy sesgada (distorsiones cognitivas), sería esta la causa del mantenimiento de problemas psicológicos, como la ansiedad (Ruiz et al., 2012, p.368).

En respuesta al objetivo general enfocado en determinar qué relación existe entre las variables de estudio, se encuentra que existe relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la ansiedad estado-rasgo. Este resultado coincide con los arribados por Meño y Suyón (2024), quienes luego de estudiar la relación entre distorsiones cognitivas y ansiedad obtuvieron como resultado una alta y significativa, así como directa relación entre las mismas. Relación que también se evidencia en el trabajo realizado por Villarrubia (2019), quien identificó la presencia de una relación significativa entre ambas variables. Lo antes mencionado es respaldado por Clark y Beck (2012), aludiendo que la presencia de la ansiedad surge ante la activación de errores del pensamiento, sesgos cognitivos o distorsiones cognitivas.

En relación al primer objetivo encontramos la distorsión cognitiva recompensa divina con el mayor de los porcentajes, llegando al 33.4% en el indicador de produce sufrimiento emocional, en comparación con las demás distorsiones cognitivas; lo cual coincide con lo expuesto por Vázquez y Mobili (2022) quienes hallaron que la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina se presentó en el 71% de estudiantes universitarios de Venezuela. Lo mismo ocurre con los resultados compartidos por Oñate (2023) en cuyo trabajo de investigación con estudiantes

universitarios encontró que 15% de los mismos presenta este tipo de distorsión, alcanzando el mayor porcentaje entre todas las distorsiones cognitivas; Ortega et al. (2022) también nos comparte que el 28% de los participantes evaluados muestra inclinación por la distorsión cognitiva de falacia de recompensa divina, presentando el mayor porcentaje de todas las distorsiones; sumado a ello, Leiva y Zelaya (2023) indican que en el estudio realizado con estudiantes de una universidad de Honduras, la distorsión cognitiva más importante, que genera cierta propensión a sufrir al interpretar situaciones de su vida es la recompensa divina; cabe indicar que, este tipo de distorsión cognitiva lleva a las personas a tener la esperanza que llegara el día en el que todos los esfuerzos y sacrificios serán recompensados y de no ser de este modo cae en el resentimiento y sufrimiento.

Continuando con el objetivo uno, encontramos que los resultados de las siguientes distorsiones cognitivas: falacia de justicia, de cambio, de razón, razonamiento emocional y deberías, producen emociones negativas importantes en los estudiantes evaluados. Estos resultados son opuestos a los compartidos por Ortega (2023), ya que él encuentra que estas distorsiones cognitivas se presentan con puntuaciones en los niveles más bajos, en relación al sufrimiento emocional de los alumnos de una universidad de Colombia.

Mientras, los resultados obtenidos sobre las distorsiones cognitivas de falacia de razón, de cambio y deberías, coinciden con los hallados y compartidos por Leiva y Zelaya (2023) quienes en su trabajo de investigación indican que estas distorsiones cognitivas se encuentran dentro de las distorsiones que perjudican de forma significativa a los participantes del estudio.

Para culminar con el primer objetivo, los resultados obtenidos en relación a las distorsiones cognitivas: filtraje, pensamiento polarizado, personalización, control externo, etiqueta global, culpabilidad, generalización, interpretación de pensamiento y visión catastrófica, hallados en la muestra del presente estudio, coinciden con Ortega et al. (2022) quien comparte en sus resultados, porcentajes similares sobre las distorsiones cognitivas antes mencionadas, en relación al indicador de no produce emociones negativas en los estudiantes de una universidad en Colombia; lo cual, los hace menos propensos a padecer de estas distorsiones; es decir, en ellos encontramos porcentajes más bajos o mínimos en cuanto al sufrimiento emocional que producen este tipo de pensamientos.

Como siguiente objetivo específico, se buscó identificar la ansiedad estado en los estudiantes de nivel superior, resultando que 83.8% de estudiantes presenta nivel bajo; mientras que 13.1% se encuentra en nivel promedio y 3.1% de los estudiantes presentan nivel alto; por el contrario, la investigación de Huertas (2024), realizada con alumnos de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, obtuvo como resultados de ansiedad estado que el 77.9% de evaluados indicaron nivel medio; así mismo el 18.4% indicaron nivel alto, y el 3.6% nivel bajo. Del mismo modo, Garrido y Gómez (2024), en su estudio sobre ansiedad en una muestra de estudiantes de nivel técnico superior de Arequipa, encontró resultados opuestos, siendo 60% de los participantes que indicaron nivel alto de ansiedad estado, mientras que 33.6% refirió nivel medio y 6.4% nivel bajo.

Continuando con el tercer objetivo específico sobre identificar la variable ansiedad rasgo en los estudiantes de nivel técnico superior de Lima Metropolitana, y, luego de realizar el análisis estadístico respectivo se obtuvo el siguiente resultado: que 78.3 % de la muestra se encuentra en nivel bajo; además 20.0% presenta nivel

promedio y 1.7% nivel alto de ansiedad rasgo. Mientras que en la investigación realizada por Huertas (2024), sobre la variable ansiedad estado rasgo, en una muestra de alumnos pre universitarios de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado que 75.2% presenta nivel medio; así mismo 21.8% indicó nivel bajo y 2.9% de estudiantes indicó nivel alto; siendo este último valor el que coincide con los resultados del presente trabajo de investigación. Por otro lado, Garrido y Gómez (2024), investigaron sobre la variable ansiedad en estudiantes de nivel superior técnico de Arequipa, respecto a niveles de ansiedad, obteniendo como resultados que 63.6% de los participantes indico un nivel alto de ansiedad rasgo, 30% presento nivel medio y 6.4% nivel bajo; porcentaje que coincide con el presente estudio.

En lo correspondiente al cuarto objetivo planteado, respecto a distorsiones cognitivas y ansiedad estado, se halló que existe correlación estadísticamente significativa. Resultado que se asemeja al estudio de Villarrubia (2019), quien encontró una relación significativa entre distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de nivel superior ante los exámenes. La variable ansiedad frente a los exámenes se puede asociar con la variable ansiedad estado, que según Spielberger citado por Quiñones y Domínguez (2020), la define como un estado emocional transitorio en el que nuestro sistema nervioso autónomo se encuentra muy activado y genera un estado de aprensión o tensión. Lo cual conlleva a apreciar de forma inadecuada la realidad, desencadena pensamientos distorsionados y afecta el desempeño (Sánchez, 2019).

Así mismo, en relación al objetivo mencionado en el párrafo anterior, se encontró correlación moderada con: Filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control externo, razonamiento emocional, etiqueta global,

culpabilidad, debería. Sin embargo; Villarrubia (2019), solo encontró una relación significativa, con las distorsiones cognitivas visión catastrófica, razonamiento emocional y falacia de control, las cuales refiere que están más asociadas a la presencia de ansiedad ante los exámenes.

Finalmente, respecto al quinto objetivo específico se determinó la correlación estadísticamente significativa entre distorsiones cognitivas y ansiedad rasgo en estudiantes de nivel técnico superior de Lima Metropolitana. Mostrando correlación moderada con: Filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control externo, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiqueta global, culpabilidad, debería; dichos resultados, coinciden con el trabajo de Meoño y Suyón (2024) realizado con estudiantes de secundaria sobre distorsiones cognitivas y ansiedad, en el cual encontró una relación media; específicamente con las distorsiones cognitivas de filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiquetas globales, culpabilidad y los debería; además encontró una relación débil con las distorsiones cognitivas de personalización y falacia de razón; y con la distorsión cognitiva recompensa divina una relación muy débil; dichos resultados también se relacionan con lo hallado en el presente estudio, puesto que se identificó que las distorsiones cognitivas falacia de razón y falacia de recompensa divina presentan correlación baja.

## CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Considerando los hallazgos del estudio realizado con la muestra seleccionada, planteamos las siguientes conclusiones y recomendación:

### 6.1. Conclusiones

1. Existen correlación estadísticamente significativa entre distorsiones cognitivas y ansiedad rasgo estado; evidenciando que, ante la mayor presencia de distorsiones cognitivas, mayor será la ansiedad en los estudiantes que cursan estudios superiores. Por tal motivo, aceptamos la hipótesis planteada.
2. Las distorsiones cognitivas resaltantes que no producen emociones negativas son personalización (85.9%), falacia de control (75.5%), pensamiento polarizado (74.8%), visión catastrófica (68.6%), culpabilidad (66.6%) y etiqueta global (64.8%); sin embargo, las distorsiones cognitivas que producen emociones negativas importantes en los estudiantes son: falacia de razón (50.0%), falacia de cambio (43.4%), debería (42.1%), falacia de recompensa divina (42.8%) y razonamiento emocional (40.7%). Por otro lado, se observó que las distorsiones cognitivas que producen sufrimiento emocional en los educandos son la distorsión cognitiva falacia de razón (12.8%) y la distorsión cognitiva de recompensa divina (33.1%).
3. Respecto a la ansiedad estado, el 83.8% presenta nivel bajo; 13.1% nivel promedio y finalmente 3.1% presenta nivel alto.
4. En relación a la ansiedad rasgo se encontró 78.3% en nivel bajo; 20.0% en nivel promedio y finalmente 1.7% en nivel alto.
5. Se encontró correlación estadísticamente significativa entre la variable distorsiones cognitivas y la ansiedad estado. Resultando en su mayoría una

correlación moderada; a excepción de la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina con la que presenta correlación baja y con falacia de razón que evidencia correlación muy baja. De esta forma, se acepta la primera hipótesis específica planteada.

6. Se halló evidencia de la correlación positiva entre cada una de las distorsiones cognitivas con la ansiedad rasgo; encontrando que en su mayoría existe correlación moderada; sin embargo, existe correlación baja con dos distorsiones cognitivas falacia de recompensa divina y falacia de razón. Por lo descrito, se acepta la hipótesis de que existe correlación estadísticamente significativa con cada una de las distorsiones cognitivas y la ansiedad rasgo.

## **6.2. Recomendaciones**

1. Desarrollar estudios cuantitativos respecto a la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la ansiedad en los estudiantes de educación técnica superior, con la finalidad de profundizar el conocimiento sobre el tema, existan mayores antecedentes y aportes significativos.
2. Profundizar el estudio de ambas variables, haciendo uso de una muestra mayor, así como de instrumentos de medición sistematizados, de fácil comprensión y resolución más breve.
3. El profesional psicólogo, para realizar la intervención a nivel clínico, debe contar con un pleno conocimiento de las bases teóricas sobre las distorsiones cognitivas, así como el conocimiento y adecuado manejo de las técnicas cognitivo conductuales para su aplicación de acuerdo a cada caso.

4. Al instituto de educación superior, se sugiere establecer programas o actividades psicológicas, enfocados en el manejo de la ansiedad y de los pensamientos distorsionados, que permitan el desarrollo emocional de los estudiantes y la consolidación de sus estrategias de afrontamiento.



## REFERENCIAS

- Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de psicología*. Brujas. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/20.500.14624/1214>
- Anicama, J., Pizarro, R., Pineda, C., Vallenas, F., Aguirre, M., y Villanueva, L. (2021). Evidencias psicométricas del inventario ansiedad estado-rasgo: IDARE en universitarios de Lima en tiempos de COVID-19. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 15(2), 49-62. <https://doi:10.21500/19002386.5911>
- Anicama, J. y Chumbimuni, A. (2020). *Manual del Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)*. Centro Peruano de Investigaciones Psicológicas y Modificación del Comportamiento: CIPMOC. Lima, Perú.
- Chávez, J.B. (2022). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de un instituto privado de Lima, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional de la Universidad Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/08c43f54-018e-4c52-82d3-b64297d7ad95/full>
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée de Brouwer
- Clark, D. y Beck, A. (2016). *Manual práctico para la ansiedad y preocupaciones: La solución cognitiva*. (2ª ed). Desclée de Brouwer
- Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana (DRELM, 2015). *Institutos de Educación Superior Públicos* <https://www.dreilm.gob.pe/dreilm/portal/institutos-de-educacion-superior-publicos-2/>
- Enríquez, H., Tulio, J. y Schneider, R. (2010). *Síndrome del intestino irritable y otros trastornos relacionados. Fundamentos biopsicosociales*. Médica Panamericana.
- Fernández, M., García I., Portero S. y Cebrino J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Nure Investigación: Revista Científica de*

*Enfermería.* 18(112), 1-11.  
[https://www.researchgate.net/publication/354535477\\_Nivel\\_de\\_ansiedad\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/354535477_Nivel_de_ansiedad_en_estudiantes_universitarios)

Florián, S. y Vásquez, L. (2019). *Ansiedad y autoeficacia académica en estudiantes de un instituto superior tecnológico en Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3219>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (04 de marzo del 2024). *¿Qué es la ansiedad?* <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/salud-mental/qu%C3%A9-es-la-ansiedad>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (09 de julio del 2023). *Salud mental en la adolescencia y la juventud: ¿Qué saber?* <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/salud-mental-en-la-adolescencia-y-la-juventud-qu%C3%A9-saber>

García, J.M. (2023). *Funcionamiento familiar y pensamientos distorsionados sobre la mujer y la violencia en suboficiales de la Policía*. [Tesis de Maestría, Universidad Femenina Del Sagrado Corazón]. Repositorio de Universidad Femenina Del Sagrado Corazón. [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/1111/GarciaA\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/1111/GarciaA_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Garrido, I. y Gómez, V. (2024). *Percepción de Autoeficacia y Ansiedad en Educación Virtual en Estudiantes de un Instituto Técnico Superior de Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de la Universidad Católica de Santa María. <https://hdl.handle.net/20.500.12920/13509>

Güell, M. (2005). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro?* Graó.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Hernández, M. (2019). *Apego y psicopatología: La ansiedad y su origen*. Desclée de Brouwer.

Huertas, M. (2024). *Procrastinación académica y ansiedad estado rasgo en estudiantes pre universitarios de lima metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la Universidad Federico Villarreal. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/8876>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (10 de julio de 2023). *Situación de la Población Peruana Una mirada hacia los jóvenes 2023*. [https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1911/libro.pdf](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1911/libro.pdf)

Meoño, J. y Suyón, J. (2024). *Relación entre distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Chiclayo-2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/13233>

Ministerio de Educación (2021). *Reporte Anual de Seguimiento 2020 Política Nacional de Educación Superior y Técnico Productiva* [https://minedu.gob.pe/transparencia/2021/pdf/20210617\\_1525\\_2\\_Reporte\\_d\\_e\\_seguimiento\\_PNESTP.pdf](https://minedu.gob.pe/transparencia/2021/pdf/20210617_1525_2_Reporte_d_e_seguimiento_PNESTP.pdf)

Ministerio de Salud (10 de octubre del 2023). *Día Mundial de la Salud Mental: más de 1 333 000 casos atendidos por trastornos y problemas psicosociales*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/847052-dia-mundial-de-la-salud-mental-mas-de-1-333-000-casos-atendidos-por-trastornos-y-problemas-psicosociales>

Ministerio de Salud (10 de octubre del 2021). *Ministerio de Salud proyecta atender más de 1 200 000 casos por problemas de salud mental durante el 2021*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/543572-ministerio-de-salud-proyecta-atender-mas-de-1-200-000-casos-por-problemas-de-salud-mental-durante-el-2021>

- Leiva, J. y Zelaya, V. (2023). Distorsiones Cognitivas y Esquemas Disfuncionales Tempranos en Estudiantes Universitarios de Psicología en Honduras. *Paradigma* 30(29), 30-52. <https://doi.org/10.5377/paradigma.v30i49.16306>
- Oñate J., Placencia A., Muñoz M., y Pesantez, I. (2023). Distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios en el año 2023. *Polo de conocimiento* 8(8), 2369-2385. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5974>
- Organización Mundial de la Salud (27 de septiembre de 2023). *Trastornos de ansiedad*. Recuperado el 25 de agosto del 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización Mundial de la Salud (2 de marzo de 2022). *La pandemia de COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de ansiedad y depresión en todo el mundo*. Recuperado el 25 de agosto del 2024, de <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Ormeño, M. y Vílchez, A. (2022). *Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de un instituto superior tecnológico, Lima 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/32136>
- Ortega F., Castillo G., Vergara M., Meza L., Montes J., y Navarro–Obeid, J. (2023). Distorsiones cognitivas en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 7(3), 1079-1090. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6247](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6247)
- Quiñones, S. y Domínguez, S. (2020). Ansiedad estado/rasgo y procesos de codificación y recuperación amnésica en estudiantes universitarios. *Tempus Psicológico*, 3(2), 33-51. doi: 10.30554/tempuspsi.3.2.3363.2020

- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Norma S.A.  
[https://books.google.com.pe/books?id=RgVngEACAAJ&printsec=copyright&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=RgVngEACAAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Romaní, D. (2021). *Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1186>
- Ruiz, A., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención cognitiva conductuales*. Desclee De Brouwer.
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.
- Sánchez, P., V. (2019). *Distorsiones cognitivas y conducta agresiva en las relaciones de pareja en adolescentes de instituciones educativas públicas*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/12a3188c-9d7e-4839-8b60-afe87116549d/content>
- Schmidy, V. y Shoji, A. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*. [Trabajo final para acceder a la Licenciatura en Psicología]. Biblioteca digital de la Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/558/11/ansiedad-estado-rasgo-rendimiento.pdf>
- Vázquez, F. y Mobili, E. (2022). Distorsiones cognitivas y tolerancia a la frustración en estudiantes universitarios venezolanos. *Educación en contexto*. 8(15). 86-115.  
<https://educacionencontexto.net/journal/index.php/una/article/view/173/328>
- Villarrubia, C. (2019). *Distorsiones cognitivas y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Continental*. [Tesis

de Licenciatura. Universidad Continental]. Repositorio institucional de la Universidad Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/5342>



## APÉNDICES

### APÉNDICE A:

**Tabla 34**

*Cargas factoriales del Inventario de Pensamientos automáticos*

Ítem	DC1	DC2	DC3	DC4	DC5	DC6	DC7	
Ítem 1	0,611							
Ítem 16	0,719							
Ítem 31	0,645							
Ítem 2		0,607						
Ítem 17		0,599						
Ítem 32		0,540						
Ítem 3			0,606					
Ítem 18			0,559					
Ítem 33			0,545					
Ítem 4				0,567				
Ítem 19				0,526				
Ítem 34				0,559				
Ítem 5					0,517			
Ítem 20					0,522			
Ítem 35					0,563			
Ítem 6						0,550		
Ítem 21						0,395		
Ítem 36						0,614		
Ítem 7							0,485	
Ítem 22							0,580	
Ítem 37							0,556	
ítem	DC8	DC9	DC10	DC11	DC12	DC13	DC14	DC15
Ítem 8	0,510							
Ítem 23	0,608							
Ítem 38	0,615							
Ítem 9		0,601						
Ítem 24		0,590						
Ítem 39		0,613						
Ítem 10			0,529					
Ítem 25.			0,554					
Ítem 40			0,560					
Ítem 11				0,568				
Ítem 26				0,447				
Ítem 41				0,568				
Ítem 12					0,602			
Ítem 27					0,535			
Ítem 42					0,574			
Ítem 13						0,531		
Ítem 28						0,567		
Ítem 43						0,601		
Ítem 14							0,514	
Ítem 29							0,550	
Ítem 44							0,336	
Ítem 15								0,527
Ítem 30								0,337
Ítem 45								0,353

## APÉNDICE B:

**Tabla 35**

*Cargas factoriales del Inventario de Ansiedad Estado Rasgo*

Ítems	AE	AR
Ítem 1	0,648	
Ítem 2	0,727	
Ítem 3	0,575	
Ítem 4	0,494	
Ítem 5	0,586	
Ítem 6	0,623	
Ítem 7	0,619	
Ítem 8	0,301	
Ítem 9	0,644	
Ítem 10	0,477	
Ítem 11	0,613	
Ítem 12	0,634	
Ítem 13	0,386	
Ítem 14	0,619	
Ítem 15	0,646	
Ítem 16	0,546	
Ítem 17	0,608	
Ítem 18	0,393	
Ítem 19	0,639	
Ítem 20	0,660	
Ítem 21		0,629
Ítem 22		0,595
Ítem 23		0,668
Ítem 24		0,636
Ítem 25		0,579
Ítem 26		0,311
Ítem 27		0,257
Ítem 28		0,632
Ítem 29		0,646
Ítem 30		0,597
Ítem 31		-0,040
Ítem 32		0,656
Ítem 33		0,590
Ítem 34		0,308
Ítem 35		0,676
Ítem 36		0,602
Ítem 37		0,645
Ítem 38		0,547
Ítem 39		0,555
Ítem 40		0,648



## APÉNDICE C:

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Somos Aracelli Monteza Hernández y Anali Mora Vega, estudiantes de Postgrado, Maestría en Psicología Clínica y de la Salud, de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón; estamos realizando un trabajo de investigación descriptivo comparativo, cuyo objetivo es determinar la relación entre distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana.

Esta investigación nos permitirá ampliar el conocimiento sobre distorsiones cognitivas y ansiedad; así mismo, servirá como antecedente para futuras investigaciones. Además, a partir de los datos hallados, se podrán realizar actividades preventivas y contribuir con el bienestar de la población en mención. La información obtenida será de beneficio para la comunidad científica con información actualizada. Para las autoridades del instituto que forma parte del estudio, pues podrán adoptar políticas y tomar medidas de carácter preventivo.

Toda la información del estudio será confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de las del mismo. Sus datos personales no aparecerán en ningún documento del estudio.

Su participación en esta investigación, es estrictamente voluntaria. Igualmente, puede retirarse de la misma, en cualquier momento, sin que esto lo perjudique de ninguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

## APÉNDICE D:

### DECLARACIÓN VOLUNTARIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, después de haber sido informado sobre todos los aspectos del proyecto “Distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana”, acepto participar voluntariamente en este proyecto, conducido por Analí Mora Vega y Aracelli Monteza Hernández. He sido informado (a) de que la meta de este proyecto es determinar la relación entre distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana

Reconozco que la información que yo provea en el curso de este proyecto es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de este proyecto sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto perjudique a mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este proyecto, puedo contactar a Analí Mora Vega o a Aracelli Monteza Hernández, a los correos: [anali.morav@unife.edu](mailto:anali.morav@unife.edu) y/o [aracelli.montezah@unife.edu](mailto:aracelli.montezah@unife.edu)

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de este proyecto cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Analí Mora Vega o Aracelli Monteza Hernández, a los correos anteriormente mencionados.

Nombre y Apellidos del participante: .....

DNI: .....


Firma: .....

Fecha: .....

**APÉNDICE E:**  
**DECLARACIÓN JURADA PARA EL USO DE INSTRUMENTOS**  
**PSICOMÉTRICOS**

Analí Mora Vega, identificada con DNI N°44727962, domiciliada en la Av. Los Faisanes N°535 Chorrillos y Aracelli Monteza Hernández, identificada con DNI N°43766446, domiciliada en el Ca. Alfredo Narváez Mz. S Lt 10 Chorrillos, egresadas del Programa Académico de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud, de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE), hemos desarrollado el presente estudio con el objetivo de describir la relación existente entre las Distorsiones Cognitivas y la Ansiedad Estado Rasgo en estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.

Por mencionada razón, declaramos y damos fe de haber recibido el permiso correspondiente de los autores responsables de la adaptación de los instrumentos utilizados para la medición de las variables estudiadas; siendo estos, el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), así como también del Inventario de Ansiedad Rasgo Estado (IDARE).



-----  
Analí Mora Vega  
DNI: 44727962



-----  
Aracelli Emperatriz  
Monteza Hernández  
DNI: 43766446

## APÉNDICE F:

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIZACIÓN

Analí Mora Vega, identificada con DNI N°44727962, domiciliada en la Av. Los Faisanes N°535 Chorrillos y Aracelli Monteza Hernández, identificada con DNI N°43766446, domiciliada en el Ca. Alfredo Narváz Mz. S Lt 10 Chorrillos, egresadas del Programa Académico de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud, de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE), hemos desarrollado el presente estudio con el objetivo de describir la relación existente entre las Distorsiones Cognitivas y la Ansiedad Estado Rasgo en estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.

Por el motivo expuesto, declaramos que luego de haber solicitado el permiso, contamos con la autorización del director de la Institución en la cual se aplicaron los instrumentos psicométricos utilizados en el trabajo de tesis titulado “Distorsiones cognitivas y ansiedad en estudiantes de un instituto de educación técnico superior de Lima Metropolitana”.



Analí Mora Vega  
DNI: 44727962



Aracelli Emperatriz  
Monteza Hernández  
DNI: 43766446