



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

**IDEAS IRRACIONALES Y SU RELACIÓN CON ANSIEDAD ESTADO- RASGO
EN ESTUDIANTES DE ALTO RENDIMIENTO**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo
Clínico**

Línea de Investigación:

Salud integral, determinación social y desarrollo humano

Autora:

Cristina Abigail Maldonado Guerrero

Director:

Dr. Paúl Marlon Mayorga Lascano, Mg.

Ambato – Ecuador

Enero 2023

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

IDEAS IRRACIONALES Y SU RELACIÓN CON ANSIEDAD ESTADO- RASGO
EN ESTUDIANTES DE ALTO RENDIMIENTO

Línea de investigación:

Salud integral, determinación social y desarrollo humano

Autora:

Cristina Abigail Maldonado Guerrero

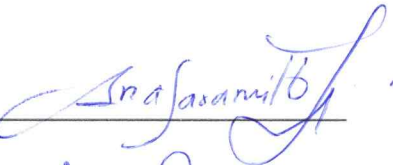
Paúl Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.

CALIFICADOR

f. 

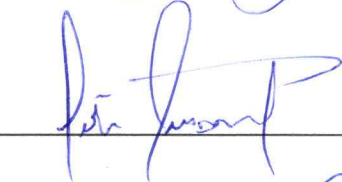
Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Ps. Cl. Mg.

CALIFICADORA

f. 

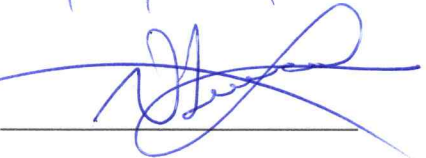
Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, Psc. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Varna Hernández Junco, Mg. PhD.

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f.   Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
**SECRETARÍA GENERAL
PROCURADURÍA**

 Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

BIBLIOTECA

Ambato – Ecuador

Enero 2023

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **CRISTINA ABIGAIL MALDONADO GUERRERO**, con CC. **050293558-8**, autora del trabajo de graduación intitulado: **“IDEAS IRRACIONALES Y SU RELACIÓN CON ANSIEDAD ESTADO- RASGO EN ESTUDIANTES DE ALTO RENDIMIENTO”**, previa a la obtención del título profesional de **Psicóloga Clínica**, en la Escuela de **Psicología**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, enero 2023



CRISTINA ABIGAIL MALDONADO GUERRERO

C.C. 050293558-8

DEDICATORIA

A mi abuela, que me acompaña siempre, desde la eternidad.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, mis maestros y mis amigos: Gracias infinitas.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es establecer la relación entre ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento. Sobre la metodología, este estudio tiene un paradigma post- positivista, diseño no experimental, enfoque cuantitativo, alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. Para su realización se emplearon tres instrumentos: ficha sociodemográfica, Inventario de Creencias Irracionales de Ellis, para medir las ideas irracionales y el Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI), para valorar la ansiedad estado- rasgo. Los participantes fueron 209 estudiantes con promedio de 45 puntos o más sobre 50, de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, que están en un rango de edad de los 18 a 33 años. Los resultados demostraron que la idea irracional 6 (miedo a lo desconocido) se encuentra por encima del punto de corte, misma que ya significaría un obstáculo para determinadas áreas en la vida de los sujetos; las ideas 2 (afán de perfeccionismo) y 3 (fantasía de maldad), se encuentran más cercanas al punto de corte. De la misma forma, se encontraron niveles altos de ansiedad estado y rasgo tanto en varones como mujeres. Por último, se hallaron diversas correlaciones positivas entre ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo, a excepción de la creencia 3, la creencia 8 (deseo de protección) y 10 (ocio indefinido), que no se correlacionan con ninguna de las dos dimensiones de ansiedad; y la creencia 5 (determinismo de los hechos), que no se correlaciona con ansiedad estado.

Palabras clave: ideas irracionales, ansiedad estado- rasgo, alto rendimiento.

ABSTRACT

The objective of this research is to establish the relationship between irrational ideas and state- high anxiety trait in students. Regarding the methodology, this study has a post- positivist paradigm, non- experimental design, quantitative approach descriptive correlational scope and cross-sectional. Three instruments were used: a sociodemographic card, Ellis' Irrational Beliefs Inventory to measure irrational ideas and the Anxiety Inventory State-Trait Questionnaire (STAI) to assess the state- trait anxiety. The participants were 209 students with an average of 45 or more points out of 50, from the Pontificia Universidad Católica del Ecuador Campus Ambato, who are from 18 to 33 years old age range. The results showed that irrational idea 6(fear of the unknown) is above the cut-off point, which would already mean an obstacle for certain areas in the life of the members; ideas 2 (desire for perfectionism) and 3 (evil fantasy) are closer to the cut-off point. Similarly, high levels of state and trait anxiety were found in both men and women. Finally, several positive correlations were found between irrational ideas and state-trait anxiety, with the exception of belief 3, belief 8 (desire for protection) and 10 (indefinite leisure), which do not correlate with either anxiety dimension; and belief 5 (determinism of facts), which does not correlate with state anxiety.

Keywords: irrational ideas, state- trait anxiety, high- achieving.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA.....	6
1.1. Terapia Racional Emotiva Conductual	6
1.2. Ansiedad	15
1.3. Rendimiento académico en estudiantes universitarios	30
CAPÍTULO 2. DISEÑO METODOLÓGICO	34
2.1. Metodología de la investigación	34
2.2. Técnicas e instrumentos.....	37
2.3. Participantes de la investigación	45
CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	56
3.1. Análisis descriptivo de los instrumentos	56
3.2. Análisis correlacional.....	64
3.3. Análisis de covarianza.....	69
CONCLUSIONES.....	72
RECOMENDACIONES	74
BIBLIOGRAFÍA	75
ANEXOS	87

INTRODUCCIÓN

Los trastornos ansiosos son padecimientos habituales en la sociedad actual. A nivel mundial, se estima que alrededor de 260 millones de personas la padecen; en América, el porcentaje varía entre 18,7% y 24,2%, mientras que, en Ecuador, la cifra se encontraría en un 5,6% (Santos, Ponce, Pazos & Moya, 2021). No es irrazonable deducir que esta enfermedad afecta de igual forma a los universitarios, y de manera más específica, a los estudiantes de alto rendimiento. Una de las razones sería el planteamiento de altas exigencias en cuanto a su desempeño (Manzanares, 2018). Además, entre los factores que mantienen la ansiedad, están las cogniciones disfuncionales llamadas ideas irracionales (Ponce & Orosco, 2016). Estas suelen distorsionar la realidad, y perpetúan la experiencia de ansiedad.

Es importante manifestar que existen diversos estudios que se enfocan tanto en ansiedad estado- rasgo, como en ideas irracionales en diversos grupos de población, con distintas características. Las investigaciones que son presentadas a continuación están desarrolladas en el ámbito nacional e internacional y destaca la población de universitarios.

En torno a ideas irracionales, Tamayo (2019) desarrolló un estudio cuyo objetivo fue examinar la presencia de las mismas en alumnos de psicología, y su nexo con el nivel de estudios. Tuvo una muestra de 278 sujetos. Se empleó el Registro de Opiniones de Ellis. Se obtuvo que la población evaluada presentó la creencia 6 (se experimenta temor ante una situación desconocida), de forma significativamente restrictiva, y la creencia 2 (es importante ser competente en todo lo que se hace, de lo contrario es inservible), y 8 (contar con alguien más fuerte para depender) de forma posiblemente restrictiva. Por otra parte, se halló una asociación con el nivel de estudios y las creencias 3 (las personas tienen que ser virtuosas, de no serlo serían castigadas) y 8, donde a mayor nivel de estudios, menos creencias.

Ahora bien, la investigación elaborada por Tineo (2017), tuvo por objetivo determinar la relación entre ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo en mujeres víctimas de violencia familiar en Lambayaque, Perú. Para esto, se estudió a 71

mujeres. Se empleó la entrevista estructurada, el test REGOPINA e IDARE. Se concluyó que el 88,7% de las mujeres víctimas de violencia poseen determinado tipo de idea irracional. La que más destacó fue la de “frustración” en un 91,5%; en segundo lugar “atribución a causas externas” en un 81,7%. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre las ideas irracionales “castigo” y “causas externas” y ansiedad rasgo, y del mismo modo, existe una relación significativa entre las ideas irracionales “aprobación”, “perfección”, “frustración” y “miedo” con ansiedad en la población seleccionada.

En otro estudio realizado por Vicente (2019), se propuso determinar el nivel de ideas irracionales en estudiantes universitarios de quinto y sexto semestre de una universidad de Lima, Perú, cuya muestra fue de 117 sujetos. Se empleó el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis para este fin. Los resultados arrojaron que, los alumnos poseen un nivel “promedio” de 76,25% en las ideas irracionales. No obstante, se halló un nivel alto en la creencia 6 (sentir temor por una situación desconocida o peligrosa), con un 22,2%; en la creencia 3 (algunas personas son malas y merecen ser castigadas), con 9,4%; finalmente, en la creencia 2 (hay que ser eficiente y exitoso en todo lo que se haga), con un 5,1%.

Al respecto de ansiedad estado- rasgo, una investigación desarrollada por Onofre (2022), cuyo objetivo fue identificar el nivel de la misma en diversos grupos de deportistas de alto rendimiento de judo y artes marciales mixtas, con una muestra de 120 participantes, empleó el Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) como herramienta psicométrica. En este se halló que ambos grupos de deportistas evidenciaron niveles de ansiedad estado- rasgo por encima del promedio. No obstante, en variables sociodemográficas como sexo y edad no se obtuvieron resultados estadísticamente relevantes.

Para continuar con la variable mencionada, el estudio realizado por Sánchez (2021) se efectuó en 337 universitarios del cantón Ambato, Ecuador, basado en la calidad del sueño, mismo que resulta un elemento asociado a la presencia de niveles de ansiedad. Se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI). En cuanto a los resultados, se encontró

la presencia de niveles de ansiedad sin una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres, donde ambos exponen una tendencia a ansiedad moderada en estos alumnos universitarios, que desemboca en una mala calidad del sueño.

Luego de la revisión de algunos antecedentes teóricos y prácticos sobre las variables de estudio, es pertinente establecer la situación problemática y el planteamiento del problema. Es usual que los estudiantes universitarios presenten inconvenientes relacionados a trastornos ansiosos (Guevara-Cordero, Rodas-Vera, & Varas-Loli, 2020). A este respecto, es llamativo conocer qué ocurre con los estudiantes de alto rendimiento, precisamente por la exigencia que demanda el mantenimiento de un buen desempeño. Además, al considerar que las ideas irracionales tienen su papel en el brote de la respuesta ansiosa, se convierte en tema de interés las creencias existentes en esta población y su relación con la ansiedad estado- rasgo. Para ello, es esencial antes definir las variables de estudio.

Primeramente, la ansiedad es definida como una reacción emocional conformada por sentimientos de tensión y nerviosismo, que se desprende de una activación del Sistema Nervioso Autónomo (Bermúdez & López, 2020). La ansiedad posee dos dimensiones: ansiedad rasgo y ansiedad estado. La primera nace a partir de un evento que es interpretado como amenazador, donde se experimentan emociones de temor y preocupación, así como reacciones fisiológicas y conductuales; esta es transitoria. Por otro lado, la ansiedad rasgo obedece a la propensión del sujeto a percibir un estímulo como amenazante y, en consecuencia, elevar su ansiedad estado, además, activa sus defensas psicológicas para evitar el estímulo ansiógeno (Alcalde, 2021). Esta dimensión es estable.

Por otra parte, las ideas irracionales son pensamientos que carecen de lógica, por lo que, al interpretar la realidad a través de estos, se obtiene una visión distorsionada de la misma. Estas ideas tienden a interiorizarse en las personas, y por lo mismo son difíciles de modificar (Tineo, 2017). Una de las causas que explicaría esta problemática es por la posibilidad de que estos estudiantes hayan crecido en ambientes muy críticos, en consecuencia, han adquirido un

comportamiento caracterizado por el perfeccionismo, de modo que, al no conseguir los logros planteados, experimentan frustración.

Esto llegaría a afectar de tal forma que los estudiantes, al tener tan arraigadas las ideas irracionales, estarían más propensos a mantener altos niveles de ansiedad. Por lo que, al no controlarse, se vería deteriorada la calidad de vida de los alumnos. Debido a lo anteriormente señalado, el problema científico es el siguiente: ¿Cuál es la relación entre ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento?

Tras la socialización del problema científico, se determina la siguiente hipótesis: Las ideas irracionales se relacionan con ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento.

Para ello, se plantea el objetivo general:

- Establecer la relación entre ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento.

Los objetivos específicos se detallan a continuación:

1. Fundamentar teóricamente los constructos de ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo.
2. Evaluar las ideas irracionales de los estudiantes de alto rendimiento.
3. Valorar los niveles de ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento.
4. Realizar un análisis estadístico correlacional sobre las ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento.

Con el fin de dar cumplimiento a los objetivos puntualizados anteriormente se establece una investigación dentro del paradigma post-positivista, no experimental, de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. Con la finalidad de evaluar las variables: ideas irracionales y ansiedad estado-rasgo, se utilizaron los instrumentos Inventario de Creencias Irracionales de Ellis y el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI), respectivamente. Estas herramientas fueron aplicadas en los estudiantes con promedio equivalente a excelente de la Pontificia Universidad Católica Sede Ambato.

La ejecución de este proyecto de investigación tiene como intención aportar nuevos conocimientos al respecto de la relación entre ideas irracionales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de alto rendimiento, puesto que la primera variable mencionada, a nivel local y nacional no cuenta con una amplia propagación y en cuanto a la segunda, cada vez se observa el protagonismo que toman los trastornos ansiosos en poblaciones universitarias. No obstante, no se han realizado estudios enfocados en esta población, por lo que se considera un estudio novedoso y necesario para conocer más a fondo las características de estos sujetos en relación con las variables nombradas, es por ello el interés en esta línea de investigación.

Finalmente, se describe el contenido de cada sección que conforma la investigación. En el primer capítulo se encuentra el Estado del arte y la práctica, donde se elabora teóricamente las variables de estudio: Ideas irracionales y ansiedad estado-rasgo. El segundo capítulo contiene el Marco metodológico, mismo que explica la metodología general, población, técnicas e instrumentos y el proceso de elaboración del presente trabajo. Por último, en el tercer capítulo se establecen los Resultados, donde se desarrolla un análisis descriptivo y correlacional mediante la herramienta estadística Rho de Spearman y, posteriormente, la discusión de los hallazgos.

CAPÍTULO 1. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Terapia Racional Emotiva Conductual

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) encuentra su origen gracias a Albert Ellis, surge después de que el autor se alejó del enfoque psicoanalítico. No obstante, debido a su paso previo por dicha escuela, halló una conexión entre esta y la teoría del aprendizaje. Esa relación se basa en que el sujeto, desde la niñez, es condicionado por los diversos factores presentes mientras crece (Lega, Calvo & Sorribes, 2017). Por lo tanto, este modelo plantea como uno de sus objetivos, guiar al sujeto a fin de lograr un recondicionamiento y establecer una nueva perspectiva en él. Conjuntamente, notó que el hombre es capaz de autogenerar condiciones que lo perturban, al convertir sus deseos en necesidades imperiosas (Vicente, 2019). Una vez creadas, las mantiene en el tiempo, lo que prolonga el malestar.

De esta forma, la TREC sostiene que la manera en que el individuo percibe los sucesos que experimenta, es decir, las formas de pensamiento inapropiadas que, a su vez, se desprenden de cogniciones irracionales con relación a sí mismo, los otros y el mundo, son los que generan las perturbaciones emocionales. Una vez que se establecen las emociones negativas, estas son evaluadas de forma irracional por: exigencia de no sentir emociones displacenteras, visión de catástrofe, valoración de estas como intolerables y valoración negativa de la propia persona por sentirlas. Esto resulta en un estado emocional disfuncional y, por lo tanto, poco saludable para el sujeto (Predatu, David & Antonio, 2020). Bajo este principio, Ellis elabora su modelo A-B-C, que explica cómo ocurre esta dinámica.

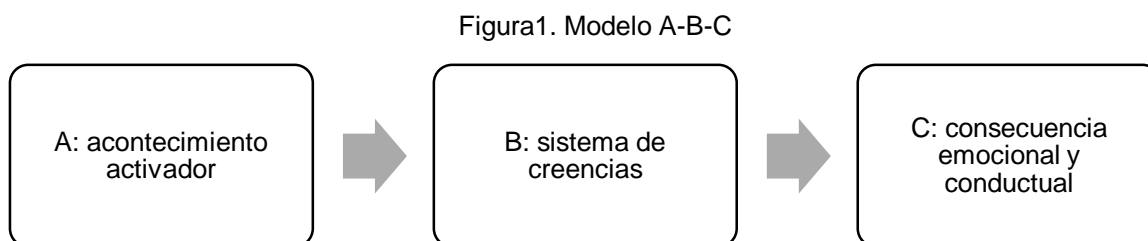
La TREC se cimienta en los siguientes conceptos teóricos: Objetivos, metas y racionalidad, donde se indica que los hombres viven de forma más placentera cuando se plantean propósitos para sus vidas, y al orientarse en lo racional, son capaces de alcanzarlas, por otro lado, la irracionalidad obstaculiza su consecución; énfasis humanístico, si bien esta terapia se basa en lo racional y científico, ofrece estos aspectos al hombre en virtud de permitirle lograr una buena vida para sí mismo (Ellis, 2000); por último, la interrelación de los procesos psicológicos con lo

cognitivo, puesto que desde el inicio se ha planteado que las cogniciones, emociones y comportamientos no funcionan de forma aislada en el individuo.

A la luz de lo expuesto, se entiende que es necesario remover los esquemas irracionales de pensamiento y modificarlos para mejorar la condición de la persona. A este respecto, la TREC es una terapia direccionada especialmente a cuestionar los procesos de pensamiento del paciente que no son racionales a fin de permitirle comprender las motivaciones de sus conductas y lograr una interpretación más apropiada de la realidad (Moon et al., 2021). Una vez que se ha comprendido la cognición irracional que provoca el malestar, el tratamiento también se orienta a incorporar nuevos comportamientos en la persona, mediante ejercicios fuera del espacio de terapia. Estos inician siempre con tareas sencillas para asegurar el éxito del paciente y la dificultad se añade progresivamente.

Modelo A- B- C

Con la finalidad de conceptualizar los postulados de la TREC, Ellis creó el modelo A-B-C; donde “A” hace referencia a los eventos activadores o desencadenantes, internos o externos; “B” representa lo que el sujeto piensa sobre “A”, es en esta entidad donde se aglomeran las ideas, pensamientos o creencias del sujeto, que serían o no irracionales; y “C” son las consecuencias que se desglosan de “B”, las respuestas emocionales y conductuales (Ellis, 1989). Cuando las creencias son irracionales, las consecuencias son desadaptativas y afectan al bienestar del hombre. Este proceso que establece el modelo se grafica de la siguiente manera:



Nota: El cuadro representa la dinámica del modelo A-B-C; tomado de Mayorga (2018).

Como se observa, la dinámica planteada por el modelo A-B-C inicia en el acontecimiento activador que se presenta, este pasa por todo un conglomerado de creencias previas de la persona, las cuales definen qué representa la situación para esta, y consecuentemente, surge una respuesta comportamental o emocional. Las mismas están subordinadas al nivel de racionalidad de las cogniciones. Si son adecuadas, las respuestas no tendrán mayor afectación en el individuo, por el contrario, si son irracionales, en "C" se desprenderán conductas y emociones perjudiciales.

Acontecimientos activadores (A)

Los acontecimientos desencadenantes o activadores, suelen ser situaciones externas al sujeto, pero también se tratarían de factores internos de este, como pensamientos, sentimientos o conductas, pero que se presentan en forma de recuerdos o pensamientos de situaciones anteriores (Ellis, 1989). Es usual que el hombre le adjudique la razón de sus conductas y estados emocionales a este factor, puesto que no existe una consciencia de la influencia de su sistema de creencias en los mismos. Los acontecimientos desencadenantes por lo general interactúan entre sí y también guardan elementos de "B" y "C". A su vez, el sujeto coloca factores de sí mismo como deseos, pensamientos, entre otros.

Sistema de creencias (B)

El hombre posee innumerables creencias sobre diversos acontecimientos, mismas que juegan un rol esencial en las reacciones cognitivas, conductuales y emocionales. Este componente, media entre la situación y la respuesta del sujeto y, por lo tanto, provoca las consecuencias. Cuando las reacciones del sujeto son disfuncionales y dolorosas, suele ser porque las creencias de donde parten son irracionales y por lo general son absolutistas y desastrosas. Estos son patrones de pensamiento que se han establecido en el sujeto desde edades tempranas y a lo largo de su vida (Mayorga, 2018). Además, debido a su presencia llegaría a constituirse como una afectación en su salud mental.

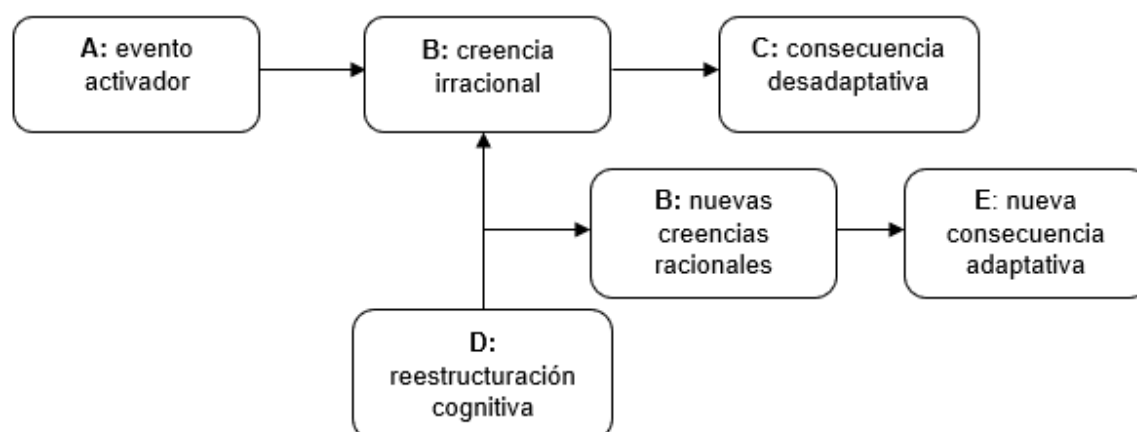
Los sistemas de creencias despiertan emociones que positivas o negativas, en función de la experiencia del sujeto con estas. Ambas categorías llegarían a ser apropiadas o inapropiadas. Cuando las emociones son apropiadas, sin importar que sean positivas o negativas, no resultan disfuncionales, por ejemplo: inquietud, tristeza, dolor, desilusión, disgusto, felicidad como positiva. El problema radica en que, si las emociones son inapropiadas, independientemente de si son positivas o negativas, tienen un carácter desadaptativo puesto que parten de las cogniciones irracionales, que producen conductas con la misma particularidad, por ejemplo: ansiedad, depresión, culpabilidad, vergüenza.

Consecuencias conductuales y emocionales (C)

Las consecuencias engloban las respuestas cognitivas, comportamentales y afectivas que desprende el sujeto tras la interpretación del evento activador. Estas llegarían a estar influidas por "A", pero no son productos de estas. Las consecuencias son resultantes de las creencias del individuo. Por lo general, cuando existe un estado emocional no saludable, como ansiedad o depresión, la explicación se halla en "B". No obstante, si el evento activador es de una naturaleza muy fuerte como guerras, enfermedades graves, entre otras, las consecuencias se generarían por "A" (Ellis, 1989). Este factor depende de cada individuo y sus particularidades, puesto que cada hombre posee sus propias estructuras de pensamiento y en niveles diferentes de irracionalidad o racionalidad.

Con base en el funcionamiento del modelo A-B-C, se establecer que el trabajo terapéutico estaría direccionado a "B", es decir, a las cogniciones desadaptativas que maneja la persona. Para lo cual, el esquema de este modelo se extiende con "D" como el proceso de cuestionamiento o reestructuración cognitiva dirigido a las creencias irracionales, las cuales dan paso a "E", la nueva consecuencia, es decir, los cambios conductuales y emocionales que surgen de creencias más adaptativas que se establecieron en el paso anterior (Predatu et al., 2020). Una vez ocurra esto, se esperaría que las afectaciones y malestar del sujeto tengan mejorías significativas.

Figura 2. Modelo A-B-C-D-E



Nota: El cuadro indica cómo ocurren las nuevas creencias racionales; elaboración propia.

Como se aprecia, se parte del modelo inicial A-B-C, y su interacción que ya se ha establecido, entran en juego, en primer lugar, “D”, donde se modifica la perspectiva del paciente a fin de desmontar las creencias irracionales arraigadas en él y que provocaban las primeras consecuencias de carácter disfuncional. Esto da paso a un nuevo sistema de creencias más racionales y constructivas en la persona, lo que, a su vez, permite el despliegue de una nueva consecuencia, esto es, un cambio en las respuestas comportamentales, cognitivas y afectivas que ahora tienen una naturaleza más saludable.

Ideas irracionales

Las ideas irracionales, como se observa en el apartado anterior, constituyen la principal fuente de respuestas emocionales y conductuales desadaptativas en el individuo. Estas obstaculizan la interpretación adecuada y congruente con la realidad de las circunstancias, lo que ocasiona que se creen absolutismos, catastrofismos, baja tolerancia a la frustración y exageraciones en las cogniciones del individuo sobre las situaciones que se le presentan (Turner et al., 2022). Como consecuencia, la persona experimenta estados emocionales y comportamientos mucho más displacenteros. Ellis (1989), plantea que el hombre tiene una tendencia natural a pensar de forma irracional, y esta al conjugarse con las características del entorno, permite la formación de las llamadas ideas irracionales.

Estas creencias se caracterizan por ser afirmaciones no empíricas y por lo mismo, son imprecisas y sin fundamentos reales, se expresan en forma de mandatos y exigencias con los “tengo que” dirigidos hacia sí mismo, los otros y la vida en general y necesidades urgentes, y se interponen en la realización de propósitos personales (Villacorta, 2019). Debido a esta perspectiva nociva que el sujeto tiene sobre los hechos, su estado se ve deteriorado, pues al ser absolutistas sus ideas, el hombre difícilmente se siente satisfecho con lo que acontece, debido a que se maneja bajo una lógica de “todo o nada”, y al formar conclusiones catastróficas, el nivel de tensión y malestar se eleva cuando las cosas no resultan como las espera.

Las ideas racionales, por otro lado, permiten que el sujeto maneje un pensamiento más flexible, relativo, probabilístico y mayormente positivo, que lo mantiene protegido de perturbaciones mentales, puesto que, a pesar de que experimenta emociones negativas, estas no se tornan inapropiadas (Kuba, 2017). La diferenciación entre ambos tipos de ideas se constituye como uno de los aportes más importantes de la TREC al área de la Teoría Cognitivo- Conductual.

Si bien se ha establecido que el ser humano tiende por naturaleza a la irracionalidad, existe también una segunda predisposición, que comprende la capacidad para trabajar contra esta, mediante el cuestionamiento del pensamiento a fin de modificarlo, así como sus resultados conductuales y emocionales. Por lo tanto, no existe ningún impedimento para el hombre al momento de deshacer estos esquemas de pensamiento dañinos.

Tipos de ideas irracionales

A lo largo de su trabajo, Ellis determinó los pensamientos irracionales más comunes en las personas, los cuales eran el origen de sus perturbaciones. Cabe recalcar que estos son especialmente útiles dentro del espacio de terapia, dado que es esencial reconocerlos para iniciar el proceso de debate y cuestionamiento. Conocer las ideas irracionales hace posible que el sujeto sea más consciente de su presencia y de su influencia en la forma de verse a sí mismo, a los otros y al mundo.

Son once las bien conocidas ideas irracionales de Ellis (1989), que se muestran a continuación:

1. Es extremadamente necesario para la persona adulta ser amado y aprobado por las personas significativas en su vida y por la comunidad en general.
2. Hay que ser competente y exitoso en todo lo que se haga para considerarse valioso, de lo contrario es un ser inservible.
3. La gente que es malvada tiene que ser culpada y recibir un castigo por su malicia.
4. Es insufrible y catastrófico que las cosas no ocurran de la forma en que se esperaba que se lleven a cabo.
5. El dolor y malestar que se experimenta, proviene de fuera, por tanto, no hay nada que se pueda hacer al respecto.
6. Si existe una circunstancia que resultaría amenazante, hay que estar contantemente y terriblemente preocupado por la posibilidad de que ocurra.
7. Es más sencillo evadir las responsabilidades y dificultades de la vida, que hacerles frente y resolverlas.
8. Es sumamente necesario contar con alguien más fuerte y capaz de quien depender, dado que el sujeto no es capaz de tomar las riendas de su vida por su cuenta.
9. Los sucesos del pasado son determinantes y decisivos en la actualidad, por lo que le afectan al individuo indefinidamente y seguramente ocurrirán otra vez.

10. Los problemas de los demás son lamentables y el hombre tiene que sentirse muy preocupado por sus perturbaciones.

11. Invariablemente existe una única, precisa y correcta solución para cada problema del ser humano y es catastrófico no encontrarla.

Tras emplear el modelo TREC, y dados sus componentes semejantes, Ellis agrupa las once ideas irracionales en tres grupos que las se establecerían como las tres creencias irracionales principales (Vicente, 2019). Estas son con respecto a sí mismo, a los otros y al mundo, en forma de exigencia y demanda: “yo, las demás personas y la vida en general, tengo que/ tienen que”. A su vez, se evidencia claramente la visión catastrófica, en términos absolutos y la incapacidad de acomodarse a circunstancias no deseadas. Es de esta forma cómo se compendian las ideas irracionales que afectan a las personas que se manejan a través de ellas.

Además, existe una dinámica de refuerzo entre las creencias irracionales y las respuestas del individuo frente a un suceso determinado. Las consecuencias emocionales y comportamentales vuelven a influir en el sistema de creencias. Esto ocurre porque, “C” parte de “B”, las ideas irracionales, que generan respuestas y emociones inapropiadas, esto obstaculiza el adecuado desempeño social del sujeto, y se obtienen resultados no deseados en esos escenarios. De esta manera, el individuo “comprueba” que aquello que temía era cierto y que conservar el temor porque volverá a ocurrir es lo lógico (Mayorga, 2018). Así se aprecia cómo se desarrolla la retroalimentación circular entre “B” y “C”.

Adquisición y mantenimiento de las perturbaciones psicológicas

Si bien la TREC no ha elaborado una explicación específica sobre cómo el ser humano adquiere las perturbaciones psicológicas, parte de la idea de que es inherente a este pensar y actuar de manera irracional. Reconoce el componente biológico que existe en dicha tendencia, pero a su vez, sabe que este factor se combina con las características contextuales en las que se maneja el individuo y que coadyuvan a la alteración.

Conjuntamente, se ha establecido que estas afectaciones varían de sujeto a sujeto, por lo que la TREC formula que aquellos hombres con perturbaciones mentales más complejas, están biológicamente más predispuestos a la rigidez de pensamiento y a afectarse por las circunstancias (Ellis, 1989). De manera sucinta, no son las experiencias por sí solas las que generan las alteraciones psicológicas, sino también la tendencia del ser humano a verse afectado por estas.

Otro aspecto relevante dentro de la interacción del sujeto con su medio, es la capacidad del ser humano para aprender de lo que observa o le ocurre. De esta manera, al ser testigo de modelos sociales con determinadas ideas irracionales, estas las incorpora a su repertorio de pensamiento y durante su vida las refuerza hasta que llegan a ser perjudiciales y dar origen a una perturbación. No obstante, no siempre el sujeto se ve inmerso en ambientes nocivos e irracionales; así, también aprende creencias racionales, pero dada su tendencia a la irracionalidad, estas llegarían a distorsionarse, convirtiéndose en desadaptativas.

Un aspecto en el cual el modelo TREC sí hace énfasis es en el mantenimiento de estas perturbaciones psicológicas. El individuo ignora la influencia que sus sistemas de creencias irracionales tienen sobre sus emociones y conductas y, por ende, sobre sus alteraciones, y tienden a explicarlas por los hechos en sí mismos. Al no ser conscientes de la conexión entre estos dos factores, deducen que su condición se solucionará en tanto las circunstancias también lo hagan. En esa línea, el hombre pierde el control sobre su propio estado o bien, dedicará sus esfuerzos a modificar las situaciones, en lugar de sus creencias disfuncionales. También, el individuo estaría en la capacidad de ser consciente de sus ideas irracionales, pero si no trabaja en su modificación, estas seguirán presentes y, consecuentemente, también la perturbación.

Manejo de las ideas irracionales

El camino para lograr un cambio en beneficio del sujeto ya se ha establecido: se identifica, cuestiona y trabaja enérgicamente para lograr modificar las creencias

irracionales que generan las afecciones. La habilidad del terapeuta iría orientada hacia esa línea. El inicio del proceso terapéutico comprende tres pasos sobre los que se regresa hasta lograr el cambio que se quiere en el paciente: 1) detectar las principales ideas irracionales; 2) diferenciar las mismas de las creencias racionales; 3) disputar las ideas irracionales activamente (Noormohamadi, Arefi, Afshaini, & Kakabaraee, 2019). Para este propósito, se cuestiona sobre el discurso que emite el paciente, hasta lograr que por sí solo se dé cuenta de que su idea no tiene lógica o fundamentos adaptativos.

La TREC también emplea diversas técnicas que no necesariamente pertenecen a su campo, en virtud de lograr un cambio en el estado del paciente. Mayorga (2018) nombra a algunas como: imaginación, para propiciar estados emocionales, técnicas conductistas de refuerzo positivo y negativo para la construcción de nuevos hábitos; técnicas de resolución de problemas, para aumentar la capacidad del sujeto de generar y elegir soluciones; entrenamiento en asertividad, a fin de que el hombre sea capaz de expresar sentimientos apropiadamente, entre otras. Siempre el propósito del trabajo es permitir que el individuo mejore su calidad de vida.

La terapia racional emotiva conductual ha demostrado ser efectiva en el trabajo clínico con niños, adolescentes, parejas y sistemas familiares, pero también en el campo escolar y comunitario (Davis & Turner, 2020). Por lo tanto, es correcto decir que el tratamiento bajo este modelo, faculta al sujeto a adoptar una forma de pensamiento más flexible y realista, con ello, apartar las ideas irracionales que generan consecuencias destructivas y alteraciones que merman la capacidad para disfrutar la vida. A continuación, se desarrolla una de las perturbaciones psicológicas más comunes que también se aborda desde este modelo: la ansiedad.

1.2. Ansiedad

La ansiedad ha sido ampliamente estudiada, lo que resulta en un extenso número de definiciones para proporcionar un entendimiento al respecto de esta entidad. Existen diversas conceptualizaciones y modelos teóricos desde los cuales se aborda, no obstante, entre estos se llega a un punto en común donde se considera

a la ansiedad como una respuesta emocional compleja. A continuación, se toma algunas conceptualizaciones para establecer qué se entiende por ansiedad.

En principio, la palabra ansiedad resulta del latín *anxietas* y es como un “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” (Real Academia Española, 2018, 23° ed.). La ansiedad es una respuesta desagradable experimentada a nivel fisiológico, conductual y cognitivo determinada por una sensación de alerta, tensión, nerviosismo, aprensión y preocupación que se atribuye a situaciones reales o imaginarias que el sujeto percibe como amenazantes (Arranz et al., 2017). Esta reacción está orientada hacia el futuro, frente a sucesos que, para la persona, no se predicen ni controlan y que llegarían a ser adversos. Además, estos sucesos no siempre tienen un origen bien definido.

La ansiedad es parte de la experiencia humana, por lo que es universal y tiene un carácter adaptativo, al poner vigilante al sujeto frente a acontecimientos potencialmente dañinos para su integridad, por eso es indispensable para la supervivencia. No obstante, esta deja de ser funcional para el sujeto cuando es excesivamente intensa, duradera y frecuente, o si el estímulo que desencadena la reacción ansiosa no significa una amenaza real para el individuo.

En ese caso es considerada como patológica dado que afecta el funcionamiento del sujeto en diferentes niveles como lo social, laboral o académico, puesto que interrumpe el curso de la vida diaria (Cotrino et al., 2021). Es oportuno mencionar que el nivel de interferencia que la ansiedad provoque en la vida del sujeto es uno de los criterios diagnósticos claves para la mayoría de trastornos de ansiedad.

La persona con esta tendencia interpreta como peligrosas situaciones que objetivamente resultan inofensivas o controlables, de este modo, se mantiene en estado de alerta de forma desproporcionada. Además, se desatan conductas como evitación del estímulo en cuestión o experimentación de intranquilidad intensa al no ser capaz de evadirlo. Mientras más fuerte sea la percepción de peligro que un sujeto advierte frente a un acontecimiento, más incapacitado se siente para enfrentarlo, lo que le conduce a un mayor nivel de activación y un incremento del

malestar (Saviola et al., 2020). En ese marco, la diferenciación entre respuestas funcionales y desadaptativas es esencial para evitar la afectación en estos sujetos.

La respuesta de ansiedad surge por estímulos externos como situaciones ajenas o internos como pensamientos o imágenes que la persona los siente como perjudiciales. El tipo de acontecimiento desencadenante ya depende de las particularidades del sujeto que lo experimente. Cada individuo posee sus amenazas, que difieren entre uno y otro, así como el nivel de respuesta frente a estas. Por ello, la ansiedad tiene un fuerte componente de aprendizaje (experiencial o vicario) que se forma en el transcurso vital (Ortiz, 2018). Cuando no existe un reconocimiento por parte del sujeto o de su entorno de estos patrones adquiridos, las afectaciones se mantienen en el tiempo y deterioran la calidad de vida del que los padece.

Aproximación teórica de la ansiedad

La ansiedad es un constructo que ha sido estudiado desde múltiples modelos teóricos en el desarrollo de la psicología. Los aportes de cada uno de estos han permitido enriquecer el concepto y profundizar su análisis desde diversas perspectivas. No obstante, todos llegan a un punto de encuentro al afirmar que la ansiedad es una respuesta compleja, adaptativa en circunstancias normales, pero que llegaría a ser disfuncional bajo ciertos parámetros y, sobre todo, que en ella se activan diversos niveles de respuesta, cada cual con sus propias particularidades (Merlo, 2015). A continuación, se toman los dos enfoques que resultan pertinentes para el estudio.

Enfoque cognitivo

Este enfoque, que cobra mayor reconocimiento a partir de la década de los años sesenta (Ponce & Orosco, 2016), le confiere importancia al aspecto cognitivo pues reconoce cómo la forma en que piensa el hombre sobre una situación, afecta en su estado de ánimo, que le lleva a experimentar respuestas de ansiedad. Este modelo teórico propone que el sujeto, al percibir una situación, la evalúa junto con las

implicaciones que le adjudique a la misma; si el producto de dicha valoración le resulta amenazante, desplegará una reacción de ansiedad, cuya intensidad estará regulada por el nivel de peligro que perciba, con base en pensamientos, ideas e imágenes que mantenga la persona. Por lo tanto, se asume que la respuesta de ansiedad parte de la interpretación que el sujeto le dé a determinado evento.

Si bien la reacción ansiosa en el sujeto ocurre al estar frente al estímulo, si la ansiedad se torna disfuncional, también la sola imagen de este sería suficiente para despertar la misma respuesta. Esto ocurre, igualmente, en situaciones que de manera objetiva no significan riesgo alguno, incluso cuando la persona lo reconoce. Generalmente, todo el proceso descrito ocurre de manera automática, es decir, el individuo apenas es consciente de las cogniciones que desatan este fenómeno (Sandoval, 2020), esto hace que el sujeto piense que todo lo que experimenta está fuera de su control, y esto, a su vez, aumenta la respuesta de ansiedad.

Enfoque cognitivo- conductual

El aporte más relevante de este enfoque fue complejizar el paradigma de estímulo-respuesta del conductismo, al poner en el medio a los procesos cognitivos. De esta manera, la conducta sería el resultado de las particularidades de un sujeto frente a las condiciones ambientales (Merlo, 2015). En el momento que un individuo experimenta ansiedad, se han puesto en marcha variables cognitivas como pensamientos, creencias, entre otros, que interpretaron el estímulo como peligroso y afectaron su conducta en virtud de ponerse a salvo de la situación. Estas estructuras profundas del sujeto se analizan a fin de dar una explicación de los comportamientos que despliega.

Uno de los autores que aparecen como iniciadores de lo cognitivo dentro de la teoría conductista es Bandura (1977, 1982), con su postulado del Aprendizaje Social. Este autor plantea que en el momento que el sujeto realiza determinadas conductas, es porque antes se ha percibido como capaz de llevarlas a cabo de forma exitosa, lo que define como expectativas de autoeficacia; conjuntamente establece las expectativas de resultado, cuando el individuo estima cómo serían

recibidas sus conductas. Una vez obtenidos los resultados, el individuo reevalúa al entorno tras haber expuesto su comportamiento (Díaz & de la Iglesia, 2019a). Por lo tanto, este autor entiende a la ansiedad como una reacción subjetiva resultante de dicha reevaluación, cuya consecuencia determina su duración e intensidad.

Otros autores como Lazarus & Folkman (1984) sostienen que la reacción emocional y su conducta frente a un estímulo se da tras la evaluación cognitiva de este como amenazante para la integridad personal. A su vez, Clark & Beck (2012) determinan que la ansiedad es una respuesta compuesta por elementos cognitivos, fisiológicos, conductuales y afectivos. Lang (1971), por su parte, plantea su teoría tridimensional para explicar la ansiedad, donde incluye los aspectos mencionados anteriormente, a excepción del afectivo. Como se observa, estos autores analizan la ansiedad como un fenómeno complejo que se aprecia desde diversos perfiles de respuesta. Cabe recalcar que los mismos son desarrollados posteriormente en la presente investigación.

Ansiedad desde la Terapia Racional Emotiva Conductual

En principio, la TREC tiene como base los fundamentos del enfoque cognitivo-conductual, donde la respuesta ansiógena resulta de la interpretación de una situación en particular como nociva, además se toma en cuenta las características del sujeto. Para Ellis (2000), la ansiedad, así como cualquier otro trastorno emocional, es el producto de los aspectos innato, contextual y personal, es decir, la capacidad para pensar, sentir y actuar con la que el hombre nace, las características del entorno y los modos personales de reaccionar, conjugados con las creencias racionales e irracionales que sostiene el individuo. Todos en conjunto permiten crear un estado de equilibrio o desencadenan la ansiedad.

Como otros autores, Ellis (2000) considera que la ansiedad es adaptativa (sana) en tanto permita al sujeto reaccionar de manera eficiente frente a circunstancias desafiantes, en otros términos, si es protectora; pero esta se transforma en problemática (malsana) en el tiempo que los miedos se exageran cuando se basan

en ideas irracionales que determinan su forma de reaccionar frente a la vida, dicho de otra forma, si es hiperprotectora.

Además, hace dos distinciones de ansiedad: ansiedad perturbadora y ansiedad del yo. La primera hace referencia a la experiencia que las personas atraviesan en el momento que valoran que su bienestar está en juego, cuando consideran que tienen que lograr lo que desean o de lo contrario, sería catastrófico. La segunda es una experiencia intensa con sentimientos de culpa, incapacidad y vergüenza, que afecta significativamente al sujeto.

El propósito de la TREC es reeducar al hombre sobre las creencias que ha edificado y que ocasionan la respuesta de ansiedad, para desmontarlas y reemplazarlas por otros más funcionales y, sobre todo, apegadas a la realidad, en virtud de controlar sus reacciones malsanas y reestablecer su bienestar. Es esencial redireccionar filosóficamente la perspectiva del paciente, inducir estados emocionales mediante elementos que favorezcan este objetivo y generar conductas en el sujeto a partir de la inclusión de situaciones que los provoquen (Mayorga, 2018). De esta manera, se aprecia cómo los elementos que componen la terapia racional emotiva conductual se complementan en beneficio de la persona.

Características de la Ansiedad

La respuesta de ansiedad aparece sistemáticamente en el sujeto tras la exposición a la situación percibida como amenazante y se activa en este, todo un conjunto de reacciones en diversos niveles en virtud de contestar al acontecimiento desencadenante. En ese marco, de acuerdo con Ortiz (2018), la ansiedad posee las siguientes características generales:

- Experiencia adaptativa.
- Respuesta aprendida.
- Conjunto de sensaciones activadoras.
- Emociones desagradables que demandan reacciones prontas.
- Alteraciones fisiológicas, cognitivas y conductuales.

- Malestar significativo que se convertiría en una patología.

El último punto es esencial al diferenciar las particularidades de la ansiedad cuando es adaptativa y permite a la persona responder al peligro de manera efectiva, de aquella que se torna pernicioso en el momento que aparece en circunstancias que imparcialmente no significan una amenaza, o si esta es desproporcional a la situación a la que enfrenta, lo que lleva al sujeto a presentar respuestas exageradas, y arriesga su salud. Para este propósito Clark & Beck (2012) proponen cinco características que permiten visualizar cómo se presenta la ansiedad desadaptativa, lo que resulta útil para hacer esta distinción.

Cuadro 1. Criterios que aparecen en cuadros de ansiedad clínica

Cognición disfuncional	Valoración errónea de amenaza en una circunstancia que no se confirma a través de observación directa. Se activan creencias disfuncionales sobre peligro y errores de procesamiento cognitivos, lo que ocasiona miedo y ansiedad excesivos, incompatibles con la realidad objetiva.
Deterioro del funcionamiento	Interferencia directa en el manejo adaptativo frente a la situación percibida como nociva y, en general, en las relaciones sociales y laborales (o académicas) del sujeto. La ansiedad clínica entorpece el curso normal de la vida de la persona y la capacidad para disfrutar de esta.
Persistencia	La ansiedad clínica perdura mucho más en comparación a estados normales. Existe una anticipación de peligro y, como resultado, el individuo con esta denominación experimenta constantemente una sensación de aprensión únicamente al imaginar la amenaza. Esto incluso llegaría a diario, por varios años.
Falsas alarmas	Son reacciones de miedo o pánico visibles que se da en ausencia de una señal de amenaza. Las crisis de angustia sin un estímulo que las ocasionen son un buen ejemplo de este criterio.
Hipersensibilidad a los estímulos	Los individuos perciben como amenazantes a una multiplicidad de estímulos o circunstancias con un nivel de peligro relativamente bajo, que para sujetos sin trastornos ansiosos resultarían inofensivos.

Nota: Criterios presentes en la ansiedad clínica. Adaptado de Clark & Beck (2012).

Tal como se demuestra en el *Cuadro 1*, la ansiedad clínica tiene características marcadas que llevan al sujeto a estar en un constante estado de alerta, debido a la percepción de peligro que experimentan con mayor frecuencia, y a su vez, estas reacciones tienen una intensidad superior en comparación a un sujeto que no padece de ansiedad clínica. Todo esto, conduce al sujeto a un deterioro significativo, que tienen un efecto negativo en todas las áreas de la vida de este.

Sintomatología de la ansiedad

La exposición a un estímulo percibido como perjudicial coloca al sujeto en un estado de hiperactivación que lo prepara para recibir a dicha situación. La activación que se origina es compleja puesto que no existe un solo patrón de respuesta, sino que se desata todo un conjunto de manifestaciones en diversos niveles, con diferentes resultados. Para analizar estos aspectos, Lang (1971) propuso un sistema de triple respuesta que incluía el aspecto cognitivo, fisiológico y conductual del funcionamiento humano. Estas respuestas reciben también el nombre de subjetivo, somático y motor, respectivamente (Maezono, 2018). No obstante, en autores como Clark & Beck (2012), se encuentra una clasificación más: el elemento afectivo. Para comprender cómo se presenta la ansiedad, se toman los aportes de estos autores.

Respuesta cognitiva

Las valoraciones de la persona a través de la actividad mental son fundamentales para explicar las reacciones en este nivel. Al presentarse un estímulo ansiógeno se estimulan pensamientos, ideas e imágenes que se encontraban previamente en el sujeto. Estas, a su vez, tienen influencia en las funciones como memoria, atención y aprendizaje; y como resultado surge una afectación en el procesamiento de la información al sobreestimar el nivel de amenaza de un estímulo, lo que desata la siguiente sintomatología, de acuerdo con Ortiz (2018):

- Miedo a perder el control o a “enloquecer”
- Miedo a no ser capaz de enfrentar el estímulo ansiógeno
- Miedo al daño físico o a la muerte
- Miedo a la evaluación negativa de los demás
- Pensamientos, imágenes o recuerdos intimidantes
- Percepciones de irrealidad o separación
- Pobre concentración, confusión, distracción
- Escaso nivel de atención, hipervigilancia hacia la amenaza
- Memoria limitada
- Dificultad de razonamiento, pérdida de objetividad

Como se aprecia en el listado, a nivel cognitivo, la ansiedad afecta a diferentes funciones del sujeto, lo que ocasiona que esté presente un mayor conflicto al momento de procesar adecuadamente los acontecimientos, esto debido a que temores como perder el control, obtener una evaluación negativa, entre otros, tienen mayor cabida.

Respuesta fisiológica

Las manifestaciones de ansiedad en este nivel surgen tras la activación del Sistema Nervioso Autónomo, el cual se pone en marcha en cuestión de segundos después de la detección de la amenaza, en virtud de responder a las demandas del entorno (Schmidt & Shoji-Muñoz, 2018). El Sistema Nervioso Autónomo Simpático produce una estimulación sobre los diferentes órganos y sus respectivas funciones a fin de liberar energía y preparar al individuo para la lucha o huida. Se encarga de elevar el ritmo cardíaco, presión arterial, tensión muscular, entre otros. Por otro lado, el Sistema Nervioso Autónomo Parasimpático tiene la labor contraria, es decir, inhibe y guarda la energía, por lo que reduce la frecuencia cardíaca, relaja los músculos, y demás. Este conjunto de síntomas se clasifica de la siguiente manera:

Cuadro 2. Síntomas fisiológicos de la ansiedad

Sistema Respiratorio	Respiración agitada, entrecortada, acelerada Sensación de ahogo Opresión o dolor en el pecho
Sistema Cardiovascular	Aumento de la frecuencia cardíaca Aumento de la presión arterial
Sistema Gastrointestinal	Náuseas Vómitos Diarreas Molestias abdominales
Sistema Dermatológico	Rubor facial Sudoración
Sistema Neuromuscular	Temblores, estremecimientos Hormigueos, adormecimiento Tensión muscular, rigidez
Sistema Neurovegetativo	Mareo, inestabilidad Debilidad

Nota: Sintomatología física presente en la ansiedad;
adaptado de Clark & Beck (2012) y Ortiz (2018)

En el aspecto físico, la ansiedad toma lugar en diferentes sistemas del cuerpo humano, como se observa en el *Cuadro 2*. Es así que se evidencia a nivel fisiológico el malestar que atraviesa un sujeto que la padece. En ese sentido, es de suma importancia enseñar al individuo a regular esta sintomatología, especialmente al ofrecer directrices para un mejor control de la respiración, efecto que trae consigo la sensación de un mayor manejo de la situación para la persona.

Respuesta Conductual

Esta categoría permite apreciar las conductas del sujeto ansioso como un agente externo, es decir, engloba las respuestas observables frente al estímulo ansiógeno a fin de manejar, huir o luchar contra la amenaza (Díaz & de la Iglesia, 2019). El grupo social del individuo es testigo de estas reacciones y sirven como indicadores de valoración del nivel de ansiedad que la persona experimenta. Estos comportamientos tienen el propósito de afrontar la situación para mitigar el malestar físico o psicológico que experimenta. Es importante distinguir las conductas que son directamente nocivas para quien las despliega y que le sirven como método de escape tales como consumo de sustancias o incluso, autolesiones. A continuación, se detallan algunas de las respuestas conductuales de acuerdo con Alcalde (2021):

- Evitación del estímulo ansiógeno
- Huida, alejamiento
- Estado de alerta, impulsividad
- Obtención de seguridad, reafirmación
- Movimientos estereotipados
- Inquietud, marcha, agitación
- Hiperventilación
- Quedarse paralizado o hiperactividad
- Dificultad para hablar o actuar
- Tensión en las mandíbulas

El nivel de respuesta conductual demuestra de forma más específica la respuesta ansiógena del sujeto, precisamente porque, al tratarse de conducta observable, se obtiene mayor entendimiento del malestar que atraviesa el sujeto, así como más información acerca de la situación que lo precedió y de la forma en que este responde a la misma.

Respuesta afectiva

Este nivel de respuesta hace alusión al malestar subjetivo producto de la situación que dispara la ansiedad (Díaz & de la Iglesia, 2019). Empezó a tomar notoriedad y a ser interés de estudio tras el desarrollo de la teoría cognitivo- conductual. Esta deriva de las activaciones fisiológica y cognitiva, cuando el sujeto valora especialmente sus propias manifestaciones de ansiedad.

Aunque se percibe como intimidante y perturbador el resultado de las respuestas mencionadas, lo que eleva el nivel de ansiedad es la experiencia personal de sentirla y es lo que el sujeto percibe como indeseado y amenazante. Entre los afectos que se hallan en este aspecto están: nervios, tensión, susto, temor, terror, inquietud, impaciencia, frustración, irritabilidad, ira (Clark & Beck, 2012). Estos, por supuesto, son solamente una parte de lo que el sujeto llegaría a experimentar.

Desde una perspectiva clínica, analizar la sintomatología de la ansiedad a partir de estos niveles de respuesta facilita la comprensión de cómo se presenta un trastorno en el paciente, así como los factores que mantienen la condición. Esta información

proporciona lo necesario para estructurar el caso de estudio y permite al profesional elaborar un plan de tratamiento eficiente con intervenciones efectivas con base en las necesidades y requerimientos de quien acude a consulta. Conjuntamente, también favorece al campo de la investigación debido a que sobre la base de estos niveles se pondría a prueba diferentes técnicas de intervención y comprobar su efectividad de acuerdo a la afectación.

Conforme a la evidencia, las intervenciones terapéuticas son distintas cuando predominan los síntomas cognitivos y afectivos a si sobresale la sintomatología fisiológica y conductual. Para ilustrar, se encontró que la técnica de desensibilización sistemática es más efectiva en casos donde prevalecen síntomas fisiológicos que cognitivos (Öst, Johansson & Jerremalm, como se citó en Díaz & de la Iglesia, 2019b). Asimismo, son más efectivas las técnicas de relajación en casos de mayor activación fisiológica y para los casos de predominancia de sintomatología conductual, el entrenamiento en habilidades sociales es beneficioso (Clark & Beck, 2012). Así, se evidencia la utilidad de la valoración de los síntomas a través del análisis por separado de cada sistema de respuesta.

Dimensiones de la ansiedad: Ansiedad estado y ansiedad rasgo

Los siguientes postulados aparecen de la mano de Charles Spielberger (1966) dentro de su teoría de ansiedad estado- rasgo, quien manifestó que es importante hacer una diferenciación conceptual y operacional entre ansiedad como estado pasajero y como rasgo de personalidad del sujeto. A su vez, es esencial distinguir entre estados ansiosos, estímulos condicionados que los originan y formas de evadirlos o calmarlos.

La ansiedad, por una parte, obedece a procesos de activación a partir de estímulos del entorno apreciados como amenazantes. Por otro lado, se halla un aspecto distinto donde existe una predisposición del sujeto a desplegar una respuesta de defensa ante un probable peligro que afecte su integridad, la cual se extiende en tiempo y frecuencia (Oyola & Alba, 2019). De esta manera, se conceptualiza la ansiedad como estado y ansiedad como rasgo.

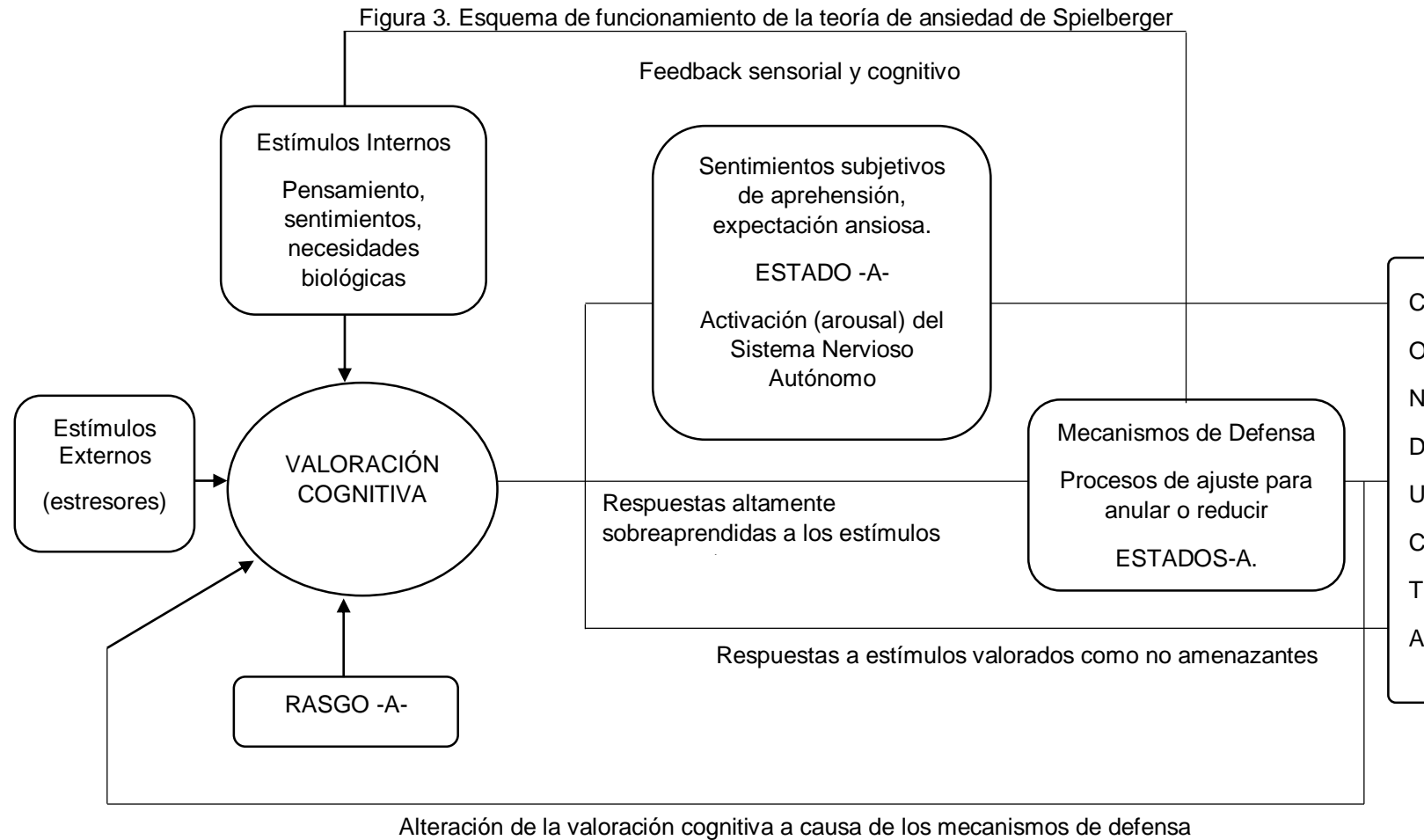
La ansiedad estado (AE) obedece a una condición emocional transitoria que experimenta la persona, caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación, temor y aprensión que son percibidos de forma consciente, junto a una hiperactivación del Sistema Nervioso Autónomo, que origina cambios fisiológicos; además, varía en tiempo e intensidad (Zegarra, 2020).

En términos sencillos, es un estado emocional con sentimientos, pensamientos y cambios corporales displacenteros que un sujeto atraviesa en un momento determinado, por lo que es pasajero y limitado (Mamani, 2017). Se espera un nivel alto de AE cuando la persona se enfrenta a situaciones interpretadas como nocivas, sin considerar el peligro real que estas representen. Los niveles bajos de AE se hallan en circunstancias no estresantes para el individuo, de igual forma, independientemente del peligro objetivo.

La ansiedad rasgo (AR) indica la tendencia ansiosa que varía entre los individuos para percibir una circunstancia como amenazante e incrementar, por consecuencia, su AE (Knowles & Olatunji, 2020), esta característica es estable. Dicho de otra forma, representa las diferencias en la disposición de las personas para interpretar un estímulo como pernicioso o amenazador y la tendencia a desplegar respuestas con estados de ansiedad. Esta, al contrario de la AE, se caracteriza por ser duradera en el tiempo (Santos, Ponce, Pazos & Moya, 2021), es decir, los sujetos con esta particularidad propenden a percibir amenazas en una gran cantidad de eventos, aun donde no lo amerita, por lo que atraviesan estados ansiosos con mayor frecuencia e intensidad.

En individuos con rasgo ansioso existen estas tendencias en estado latente que se movilizan frente a una determinada situación, así mismo, hay partes de experiencias previas que han modelado una forma específica de ver el mundo y sus estímulos y, por consiguiente, responder de un modo determinado. Debido a ello, la percepción de amenaza del sujeto frente a una circunstancia es esencial para activar respuestas de AR y AE.

Como ejemplificación, (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 2015) expresa que algunas de las situaciones que resultan más amenazantes para sujetos con mayor AR, y que ocasionarían un incremento de AE, son aquellas donde existe una potencial evaluación de sus competencias personales y en general, donde se pondría en peligro la autoestima. A continuación, se grafica la teoría que explica la dinámica de la ansiedad estado- rasgo:



Nota: El cuadro representa el trayecto de la ansiedad desde la aparición del estímulo, según Spielberger; tomado de Tobal (1987).

En la Figura 3 se esquematiza la teoría estado- rasgo de Spielberger y se expone un análisis de corte transversal de esta cadena de sucesos temporales ordenados (Tobal, 1987). Esta secuencia comienza tras la captación de un estímulo interpretado como amenazante por un individuo; esta apreciación está influenciada por pensamientos, sentimientos, habilidades y experiencias anteriores. Tras reconocer un estímulo valorado como peligroso, la respuesta de estado ansioso se dispara y su intensidad depende del nivel de amenaza que el individuo percibe. La duración depende del tiempo que permanezca la percepción de amenaza en el sujeto sobre el estímulo y de la experiencia en su forma de proceder en situaciones parecidas. Se ponen en marcha, entonces, las respuestas conductuales y los mecanismos de defensa de la persona a fin de reducir la intensidad del estado de ansiedad.

Ahora bien, dado que la población de interés del estudio son los universitarios de alto rendimiento, es correcto mencionar que una de las fuentes de estrés y ansiedad que provoca malestar en estos estudiantes y, en general, en la comunidad de estudiantes de educación superior es, entre otros, el rendimiento académico, puesto que el objetivo principal es obtener y mantener un buen desempeño (Trunce, Villarroel, Arntz, Muñoz & Werner, 2020). Por lo tanto, es adecuado establecer su conceptualización.

1.3. Rendimiento académico en estudiantes universitarios

El rendimiento académico es, en términos básicos, la valoración de los logros obtenidos por el alumno en sus actividades escolares. Este se relaciona con el concepto de aptitud, que engloba las habilidades y capacidades de una persona para llevar a cabo determinada tarea (Cervantes, Elías, Anguiano & Olvera, 2020). No obstante, se considera que en él inciden más elementos, además de la competencia del alumno. Por esa razón, se establece de la siguiente manera:

La suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende, y ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas. Se mide mediante calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa, cuyos resultados muestran

las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico. (Garbanzo, 2007, p. 46)

Como se menciona, esta variable se ve influenciada por una multiplicidad de elementos que es esencial tomarlos en cuenta. Según Medina, Pinzón, & Salazar-Méndez (2021), estos se desprenden de tres factores más amplios: personales, relacionales y de la institución. En cuanto a lo personal, se considera: la capacidad cognitiva, autoconcepto académico, autoeficacia, motivación y satisfacción en los estudios, bienestar psicológico y sexo. En los factores relacionales o sociales se nombran: el entorno familiar, nivel educativo de los padres del estudiante, realidad socioeconómica y otras variables demográficas. Por último, en los factores de la institución se hallan: la complejidad de los créditos a aprobar, las condiciones de la universidad, servicios que se prestan, ambiente de trabajo que incluyen las relaciones docente- estudiante, entre otros.

Al respecto de lo indicado, el rendimiento académico es un referente del nivel de conocimientos que ha alcanzado el estudiante, que se traduce en calificaciones a partir de evaluaciones al trabajo del alumno. De este modo, dicho elemento es esencial para tener una medida de los logros obtenidos. Además, este también sirve, de manera práctica como un recurso para promover de nivel o, por el contrario, plantear una posible repetición del mismo. En definitiva, el rendimiento académico no es una variable simple, pues en ella se encuentran inmersos diversos componentes que tienen su propio papel.

La educación superior desempeña una función esencial para el progreso de los sujetos, y por lo tanto, de un país, debido a que fomenta la investigación, incrementa las oportunidades laborales y, en consecuencia, favorece el desarrollo productivo y económico (Valero & Van Reenen, 2019). De manera que, el rendimiento académico en estudiantes universitarios, es un indicador de la respuesta del alumnado a los recursos impartidos por la figura del docente, que permite apreciar si esta función sigue la dirección que se espera (Gozalo, del Barco & Romero, 2022). Para ello, y con relación a la definición establecida, la evaluación es la forma en que se conoce el estado del rendimiento académico.

Evaluación del rendimiento académico

El principal objetivo de la educación es desarrollar competencias en el alumnado a través de los aprendizajes que se imparten en las aulas. De modo que, el rendimiento académico sirve como mecanismo para corroborar los conocimientos y aptitudes de los estudiantes mediante los resultados obtenidos a través de los sistemas de evaluación que forman parte del proceso educativo (Barrionuevo, 2017). La valoración de esta variable es cuantitativa a fin de constatar objetivamente lo mencionado.

Así, las notas alcanzadas son una demostración de los logros del estudiante en su proceso educativo, si se asume que las calificaciones son un fiel reflejo de ello. En ese marco, la excelencia académica se constituye como una garantía de que se han completado los conocimientos y se han desarrollado capacidades, gracias a un sistema eficaz que proporciona educación de calidad y un estudiante que recoge sus beneficios (Mayorga, 2014). Los establecimientos educativos siempre apuntan a la excelencia académica de sus estudiantes a fin de confirmar la eficacia de la formación que se imparte en los mismos.

Estudiantes de alto rendimiento

El concepto de alto rendimiento comúnmente se relaciona al mundo del deporte, para denominar el desempeño sobresaliente de un individuo al momento de competir. No obstante, en cuanto a educación, aquellos sujetos que obtengan puntuaciones altas en las evaluaciones de su trabajo estudiantil, se posicionan como estudiantes de alto rendimiento o nombrado también como excelente (García & Almeyda, 2019). Es usual que estos alumnos obtengan notoriedad en las actividades académicas que desempeñan durante su paso por la institución educativa. Además, suelen ser merecedores de becas u otros beneficios.

Es fundamental hacer una distinción entre alto rendimiento y altas capacidades, puesto que el primero se refiere exclusivamente al alto rendimiento académico (ARA), mientras que el segundo tiene diferentes implicaciones.

En ningún momento se asume que los estudiantes de ARA son superdotados; en contraste, se parte de reconocer que, si bien el alto rendimiento académico se da en el marco de las condiciones objetivas que imponen las instituciones educativas, (...), se trata de una construcción social e histórica en la que interviene tanto el contexto sociocultural como las experiencias previas de los estudiantes. (Alarcón, Piña, García & Tejedor, 2019, p. 63)

Por consiguiente, el alto rendimiento en este caso, se conecta con lo académico, donde existe un cumplimiento adecuado de los objetivos planteados por el maestro al impartir los contenidos curriculares y la oportuna asimilación de los mismos, junto con la adquisición de competencias en la aplicación de dichos conocimientos. En ese sentido, las calificaciones de estos estudiantes dan cuenta de lo expuesto en los apartados anteriores: el suministro de educación de calidad y el aprovechamiento de esta.

CAPÍTULO 2. DISEÑO METODOLÓGICO

En este capítulo se expone en detalle los elementos relacionados con el desarrollo del estudio, que incluye el paradigma, enfoque, diseño, alcance y corte. De igual forma, se presentan las técnicas utilizadas y los instrumentos que sirvieron para la recolección de datos de cada una de las variables, así como sus características psicométricas que dan cuenta de la veracidad de los datos obtenidos. Además, se determina la población de interés para la investigación y se precisan los criterios de inclusión y exclusión que se tomaron en cuenta al momento de seleccionarla. Finalmente, se puntualiza el proceso metodológico sistemático que se siguió para la consecución del estudio.

2.1. Metodología de la investigación

El método general del estudio es el método científico, con un paradigma post-positivista con un enfoque cuantitativo de tipo no experimental, alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. A continuación, se especifica cada uno de ellos en relación con la investigación:

Se tomó como base al paradigma post-positivista, mismo que se entiende como una reconstrucción del positivismo. En ese marco, en relación con la pregunta ontológica, este paradigma sostiene que la comprensión de la realidad se hace desde una postura de reflexión donde, pese a que existe, no sería aprehendida en su totalidad, una de las razones, según Fernández-Altamirano & Vela-Meléndez (2021) es por la imperfección de los mecanismos intelectuales y sensoriales del ser humano.

En la pregunta epistemológica, si bien la objetividad aún se considerada como un ente regulatorio, este paradigma considera que existe cierta influencia del investigador hacia el objeto de estudio y viceversa (Ramos, 2015). Por esa razón, el sujeto construye el estudio y sus resultados con base en fundamentos teóricos objetivos a fin de que la influencia sea mínima.

La pregunta metodológica corresponde a una falsación de la hipótesis, con una medición sobre todo cuantitativa, pero no se descarta rotundamente lo cualitativo, por lo que existe la opción de incluirlo en la investigación (Ramos, 2015). En relación con el presente proyecto, lo que se busca es comprobar la hipótesis planteada, en vista de que, al no entenderse por completo la realidad, y dada la existencia de influencia entre las variables de estudio y el investigador (aunque esta sea mínima), los hallazgos tienen que estar bien sustentados a fin de que el nivel de error sea ínfimo y el nivel de confiabilidad de estos sea elevado.

La investigación es de diseño no experimental, mismo que se entiende como una forma de estudio en donde no se llevan a cabo situaciones, no se fabrican determinadas condiciones o estímulos a fin de que las variables se sometan. Los participantes son evaluados en su contexto normal sin verse alterada ninguna característica de este (Arias & Covinos, 2021). Otra característica del diseño no experimental, es que existen dos tipos: transversal y longitudinal, mismos que se diferencian conforme a la época o lapso de tiempo que se emplee para la realización del proyecto. No obstante, este particular se detalla en apartados posteriores.

En el presente estudio se justifica el uso del diseño experimental debido a que las variables de estudio no fueron manipuladas deliberadamente en ningún punto de la investigación; por el contrario, fueron observadas en su entorno natural para ser analizadas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). En ese marco, se realizó el levantamiento de información sin ningún tipo de influencia intencional sobre las variables, al centrarse más bien en la observación de las mismas en situaciones ya existentes que sirvieron para llegar a conclusiones acerca de su funcionamiento.

El enfoque que se empleó fue el cuantitativo, denominado así debido a que se trabaja con variables susceptibles de medición numérica a través de técnicas estadísticas (Amaiquema, Vera, & Zumba, 2019). Este enfoque hace uso de la cuantificación para llegar a conclusiones sobre las variables de estudio, tanto en la recolección de datos, como en el procesamiento y análisis de los mismos, mediante el método hipotético- deductivo (Sánchez, 2019). Además, de acuerdo con

Hernández & Samperio (2018), las características que resaltan en este enfoque son la secuencialidad y el ser probatorio, es decir, permite demostrar la verdad de algo.

Se utilizó esta modalidad en el proyecto dado que la información sobre las variables de interés para la investigación se obtuvo de forma cuantificable por medio de instrumentos psicométricos que fueron aplicados a la población seleccionada y los datos numéricos obtenidos se procesaron, examinaron e interpretaron a través de análisis estadísticos; todo se lo realizó de manera ordenada, lo que obedece a su carácter secuencial. Por último, estos sirvieron para confirmar la hipótesis planteada inicialmente, lo que permitió observar la cualidad probatoria del enfoque cuantitativo.

En concordancia con el enfoque y tipo de la investigación, el alcance que se manejó fue descriptivo y correlacional. En primer lugar, el nivel descriptivo pretende caracterizar, identificar o presentar atributos de las variables de estudio y mostrar su presencia en una población determinada (Ramos, 2015). En un enfoque cuantitativo, este alcance se analiza a través de datos de tendencia central y dispersión (Ramos-Galarza, 2020). Conocer las características de las variables de estudio y cómo estas se presentan en los participantes de la investigación, da paso a un entendimiento más amplio de las mismas. En el presente estudio, es esencial, en primer lugar, comprender cómo se exhiben las ideas irracionales y la ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento.

A su vez, la investigación también posee un alcance correlacional, mismo que identifica potenciales nexos entre variables. Responde a los cuestionamientos de qué relación existe entre determinados objetos de estudio (Pinto, 2018). Además, este nivel también permite conocer cómo es la relación: positiva: a mayor X, mayor Y, a menor X menor Y; o negativa: a mayor X, menor Y, a menor X, mayor Y (Ramos, 2015). Para esto, se emplearon parámetros estadísticos a fin de establecer el grado de dependencia. Esto fue útil para la hipótesis que sostiene este trabajo, puesto que se planteó la existencia de una relación entre ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo en la población de interés; además, mediante este alcance también fue posible conocer en qué grado se da dicha correspondencia.

El corte del estudio es transversal, también llamado transeccional. Para Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) en este tipo de corte se recogen datos, se describen las variables y se analiza su relación en un momento específico y único. Una de las ventajas más importantes que conlleva este corte, es la posibilidad de establecer la frecuencia, intensidad y distribución de un fenómeno en una población de estudio y acceder a información para determinar prioridades de atención e intervención (Rodríguez & Mendivelso, 2018). En cuanto a la investigación, la recolección de información se dio en un lapso de tiempo determinado y ocurrió una sola vez, para caracterizar y conocer la relación de las variables de estudio, a fin de conservar su carácter transversal.

2.2. Técnicas e instrumentos

Para el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación, se emplearon dos técnicas: encuesta y técnicas psicométricas, a fin de recopilar la información pertinente. Con respecto a los instrumentos, se inició con la carta de consentimiento informado como primer paso para iniciar el proceso de aplicación, los instrumentos como tal, fueron: ficha sociodemográfica, Inventario de Creencias Irracionales de Ellis y Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI), en virtud de comprobar o desmentir la hipótesis establecida. Seguidamente se describe cada una de las técnicas e instrumentos utilizados.

Técnicas

Encuesta

La encuesta fue la primera técnica empleada; esta brinda la oportunidad de conocer a la población de estudio a profundidad mediante el acceso a una significativa cantidad de información recogida de forma estandarizada a través de un cuestionario que posteriormente se cuantifica para su análisis (Casas, Repullo, & Donado, 2003). Se consolida como una de las técnicas más importantes y empleadas dentro de la investigación en el campo de las ciencias sociales debido

a la oportunidad de aplicar de forma masiva a la población, sobre una amplia diversidad de temas (López-Roldán & Fachelli, 2015). Para el estudio, esta técnica fue de gran utilidad para recolectar datos sociodemográficos sobre la población participante y conocer sus particularidades.

Técnicas psicométricas

La siguiente técnica que se usó fue la psicométrica en virtud de cumplir una de las funciones esenciales del psicólogo, que es estudiar los diversos constructos psicológicos, a través de mediciones precisas y válidas. Para esto se emplea la psicometría, definida como el campo de la psicología que fija procedimientos de evaluación de la conducta del ser humano; y se divide en dos aspectos: 1) teoría de la medición, que implica los análisis estadísticos aplicados a los instrumentos y 2) las técnicas psicométricas, que conlleva el uso de herramientas para evaluar los constructos psicológicos, ya sea con finalidad investigativa, o en el ejercicio profesional (Medrano, Galleano, Galera, & del Valle Fernández, 2010). Por supuesto, en este caso el propósito está orientado a la investigación.

Los test cumplen parámetros rigurosos que corroboren su carácter científico (Muñiz & Fonseca-Pedrero, 2019). Estos están organizados por preguntas para que sean respondidas por el evaluado; no obstante, los ítems tienen que satisfacer diversas normas técnicas, como son confiabilidad, validez, estandarización, entre otros (Medrano et al., 2010). Para este estudio, se emplearon: Inventario de Creencias Irracionales de Ellis y el Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) a fin de analizar las variables de interés en la población seleccionada. Estos cumplen las características psicométricas necesarias para que su uso sea eficiente y de calidad.

Instrumentos

Ficha sociodemográfica *Ad Hoc*

Esta se utilizó como primer instrumento para el inicio de la recolección de datos sobre los participantes de la investigación. Esta herramienta está compuesta por

14 ítems divididos en cuatro bloques: 1) información general, donde se incluye edad, género, ubicación del domicilio, estado civil y cargas familiares; 2) escolaridad, donde consta procedencia del bachillerato, semestre actual, carrera que estudia, identificación y satisfacción con la carrera; 3) economía y trabajo, que reúne situación económica familiar y preguntas sobre trabajo y estudio del participante; 4) percepción de la salud mental, donde se indaga sobre la percepción del estado mental en el momento actual e incluye preguntas acerca de si el paciente ha recibido diagnóstico y/o tratamiento psicológico y/o psiquiátrico.

Inventario de creencias irracionales de Ellis

El instrumento que se empleó para la valoración de la variable de ideas irracionales, fue el Inventario de Creencias Irracionales, creado por Albert Ellis en el año 1980 y su traducción vino de la mano de Robleto Navas en 1998 (Kuba, 2017). El objetivo de este instrumento es detectar la presencia de ideas irracionales en el sujeto y determinar el nivel de obstaculización que estas representan en el desarrollo de su vida. Este test está elaborado como un registro de opiniones cuya aplicación se lleva a cabo de forma individual o colectiva y tiene una duración de entre 30 a 45 minutos, aproximadamente. Está compuesto por cien ítems donde se recopilan diez categorías, que representan a una idea irracional (Vicente, 2019) A continuación, se detalla el orden de los ítems con base en la creencia:

Tabla 1. Distribución de los ítems del Inventario de Creencias Irracionales

Creencia Irracional	Dimensión	N° de ítem
Es extremadamente necesario para la persona adulta ser amado y aprobado por las personas significativas en su vida y por la comunidad en general.	Necesidad de afecto	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91
Hay que ser competente y exitoso en todo lo que se haga para considerarse valioso, de lo contrario es un ser inservible.	Afán de perfeccionismo	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92
La gente que es malvada e infame tiene que ser culpabilizada y recibir un castigo por su malicia.	Fantasía de maldad	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93
Es insufrible y catastrófico que las cosas no ocurran de la forma en que se esperaba que se lleven a cabo.	Idea de catástrofe	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94
El dolor y malestar que se experimenta, proviene de fuera, por tanto, no hay nada que se pueda hacer al respecto.	Determinismo de los hechos	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95
Si existe una circunstancia potencialmente amenazante, hay que estar contantemente y terriblemente preocupado por la posibilidad de que ocurra.	Miedo a lo desconocido	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96
Es más sencillo evadir las responsabilidades y dificultades de la vida, que hacerles frente y resolverlas.	Evitación de problemas	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97
Es sumamente necesario contar con alguien más fuerte y capaz de quien depender, dado que el sujeto no es capaz de tomar las riendas de su vida por su cuenta.	Deseo de protección	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98
Los sucesos del pasado son determinantes y decisivos en la actualidad, por lo que le afectan al individuo indefinidamente y seguramente ocurrirán otra vez.	Determinismo del pasado	9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99
La felicidad aumenta con la inactividad y pasividad indefinida.	Ocio indefinido	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100

Nota: Adaptado de García (2014)

Como se observa en la tabla, los ítems se encuentran agrupados de diez en diez y un grupo forma una creencia irracional. Las opciones de respuesta son dicotómicas, donde el evaluado indica si está de acuerdo o en desacuerdo con los enunciados. En cuanto a la forma de calificación, la puntuación varía entre 0 y 1, por lo que se otorga un punto a la creencia irracional y cero a la racional, de esa manera, cada idea tendría una puntuación de 0 a 10. Hay ítems directos e indirectos, los cuales se detallan seguidamente:

Tabla 2. Clasificación de los Ítems

Ítems directos	1, 21, 51, 71, 81, 2, 12, 42, 62, 72, 82, 3, 13, 23, 33, 53, 63, 73, 24, 32, 84, 55, 75, 6, 26, 46, 66, 76, 96, 7, 27, 47, 67, 87, 8, 18, 28, 38, 78, 9, 19, 49, 69, 79, 89, 10, 50, 70, 80, 90, 100
Ítems indirectos	11, 31, 41, 61, 91, 22, 32, 52, 92, 43, 83, 93, 4, 14, 44, 54, 64, 74, 94, 5, 15, 25, 35, 45, 65, 85, 95, 16, 36, 56, 86, 17, 37, 57, 77, 97, 48, 58, 68, 88, 98, 29, 39, 59, 99, 20, 30, 40, 60

Nota: Adaptado de Vicente (2019)

Con la clasificación de los ítems entre directos e indirectos que se especifica en la Tabla 4, se otorgaría 1 punto si el sujeto ha respondido “de acuerdo” y 0 si ha elegido “en desacuerdo”, si el ítem es directo. Paralelamente, si el enunciado es indirecto, se otorga 1 punto si se escogió “en desacuerdo” y 0 si consta “de acuerdo”. A fin de distinguirlos en la práctica, los ítems llevan una marca al costado; para los directos se coloca un punto (.) o asterisco (*), y los indirectos se marcan con dos puntos (..) o dos asteriscos (**) (Kuba, 2017). Con el propósito de determinar el puntaje en cada creencia irracional se suman todos los puntos obtenidos por cada una y con base en el total, se conoce el nivel de afectación que representa la idea irracional para el sujeto, a partir de los puntos de corte que se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 3. Equivalencias del Inventario de Creencias Irracionales de Ellis

Puntaje	Equivalencia	Interpretación
0-5	Promedio	La idea irracional no significa un obstáculo para los propósitos del sujeto.
6-7	Moderado	La idea irracional limita de cierta forma en determinadas áreas de la vida del sujeto.
8-10	Alto	La creencia irracional es un obstáculo para la consecución de metas en la vida del sujeto y se considera la existencia de un trastorno emocional

Nota: Adaptado de Vicente (2019)

En relación con sus propiedades psicométricas, la validez del instrumento fue analizada por Tang (2011), citado en Grández (2017), quien estableció validez de contenido del inventario por medio de criterio de jueces, al emplear la V de Aiken, donde se obtuvo una validez de 0,90 y 1 en cada idea irracional; lo que permitió demostrar que el inventario es un instrumento válido puesto que evalúa aquello para lo que fue elaborado; los valores se detallan en el Cuadro 6, a continuación:

Tabla 4. Validez por Creencia Irracional

Creencia Irracional I	√ 0,93
Creencia Irracional II	√ 1,00
Creencia Irracional III	√ 0,80
Creencia Irracional IV	√ 0,90
Creencia Irracional V	√ 0,93
Creencia Irracional VI	√ 0,98
Creencia Irracional VII	√ 0,98
Creencia Irracional VIII	√ 0,97
Creencia Irracional IX	√ 0,94
Creencia Irracional X	√ 0,98

Nota: Adaptado de Grández (2017)

Con respecto a la confiabilidad, García (2014) obtuvo un puntaje de 0,797 mediante alfa de Cronbach, resultado que indica una confiabilidad aceptable. De la misma manera, Grández (2017) obtuvo un coeficiente de 0,74 en el análisis que desarrolló. En otro estudio elaborado por Kuba (2017) se halló un alfa de Cronbach de 0,81. Del mismo modo, se encontró un valor similar, de 0,79 en otro estudio (Tamayo, 2019). Por último, en una investigación llevada a cabo por Sember (2017), citado en Vicente (2019), se encontró un coeficiente de alfa de Cronbach de 0,97. De esta manera, se concluye que la prueba posee una confiabilidad adecuada.

Con respecto a la presente investigación, se muestra en el Cuadro 7 los datos de fiabilidad obtenidos del Inventario de Creencias Irracionales de Ellis, resultantes a través del Alfa de Cronbach (α):

Tabla 5. Análisis de la confiabilidad del Inventario de Creencias Irracionales de Ellis

Factores	Ítems	Alfa de Cronbach
Escala total	100 ítems	,784

Nota: $n= 209$ observaciones

Como se observa, el alfa de Cronbach del instrumento en cuestión, que se compone de 100 ítems, es de $\alpha = ,784$, lo que representa una consistencia interna aceptable.

Cuestionario de ansiedad estado- rasgo (STAI)

Para evaluar la variable de ansiedad estado- rasgo, se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (State- Trait Anxiety Inventory) (STAI) creado por

Spielberg, Gorsuch y Lushene en 1970, y la adaptación al idioma español fue desarrollada por Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Cubero en 1986 (Sánchez, 2021). Tiene como propósito distinguir y evaluar dos dimensiones de la ansiedad: ansiedad como estado (A/E) y ansiedad como rasgo (A/R) en población de adolescentes y adultos. El instrumento es evaluado de forma individual o colectiva y toma entre 10 a 15 minutos completarlo. Está compuesto de cuarenta ítems que se reparten en dos subescalas con veinte enunciados cada una.

La primera subescala corresponde a A/E y el marco referencial temporal es “ahora mismo, en este momento”; engloba los ítems desde el uno hasta el veinte. El sistema de respuesta es a través de una escala Likert, donde: 0= nada; 1= algo; 2= bastante; 3= mucho. La segunda subescala pertenece a A/R y la referencia en cuanto al tiempo es “en general, en la mayoría de ocasiones”; de igual manera, las respuestas están en escala Likert, donde: 0= casi nunca; 1= a veces; 2= a menudo; 3= casi siempre (Onofre, 2021; Schmidt & Shoji, 2018). Por último, los ítems que evalúan esta área están comprendidos desde el veintiuno hasta el cuarenta.

Con respecto a la calificación, los enunciados de las dos subescalas tienen una puntuación que varía entre 0 a 3 puntos, por lo que cada subescala se puntuaría de 0 a 60 (Schmidt & Shoji, 2018). Existen ítems directos e indirectos; en A/E diez elementos son directos y diez inversos; por otro lado, en A/R hay trece ítems directos y siete indirectos. Así, en los directos, la calificación se otorga en el orden que se presenta el valor de las respuestas. No obstante, si los ítems son indirectos, las puntuaciones se invierten; en ese marco, se dan 3 puntos si el sujeto escogió cero, 2 puntos si marcó uno, 1 punto si seleccionó dos y 0 puntos si respondió tres (Giraldo, 2018). Además, no existen puntos de corte, sino que los resultados se transforman en centiles con base en el sexo y la edad. Seguidamente se especifican los enunciados de acuerdo con la clasificación mencionada:

Tabla 6. Clasificación de los ítems del Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo

Subescala de ansiedad estado (A/E)	Ítems directos	3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18
	Ítems indirectos	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20
Subescala de ansiedad rasgo (A/R)	Ítems directos	22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40
	Ítems indirectos	21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

Nota: Adaptado de Giraldo (2018)

Acerca de las propiedades psicométricas, Baca (2014), analizó la validez de constructo, y encontró un coeficiente de 0,910 a 0,898 en ansiedad estado y ansiedad rasgo, respectivamente; esto supone que el instrumento es válido. En la confiabilidad, en diversas investigaciones se han obtenido resultados favorables, por ejemplo, Fonseca-Pedrero, Paino, Sierra, Lemos-Giráldez, & Muñiz (2012) hallaron niveles de consistencia interna que oscilan entre 0,84 y 0,93 en las puntuaciones de ambas subescalas.

En otro estudio se obtuvo un alfa de Cronbach entre 0,83 y 0,92; también, se señaló que la consistencia interna de A/E se encuentra entre 0,90 y 0,93, lo que indica una confiabilidad alta y en A/R la consistencia está entre 0,84 y 0,87, mismo que también un valor alto (Giraldo, 2018). Estos valores demuestran que es un instrumento confiable, por lo tanto, es viable su aplicación.

En esta investigación se muestran los datos de fiabilidad a través del análisis del Alfa de Cronbach (α), del Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI), a continuación:

Tabla 7. Análisis de la confiabilidad del Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo

Factores	Ítems	Alfa de Cronbach
Ansiedad Estado	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	,674
Ansiedad Rasgo	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	,702
Total STAI	40 ítems	,781

Nota: $n= 209$ observaciones

De acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis, en el primer factor, Ansiedad Estado (20 ítems), se obtuvo un $\alpha = ,674$, que da cuenta de una consistencia interna susceptible a ser cuestionada; no obstante, este valor se encuentra cercano a una consistencia interna aceptable. Con respecto a Ansiedad Rasgo (20 ítems), se encontró un $\alpha = ,702$, que corresponde a consistencia interna aceptable. Finalmente, el factor total del instrumento (40 ítems), posee un Alfa de Cronbach de ,781, que equivale a una consistencia interna aceptable.

2.3. Participantes de la investigación

La población de un estudio constituye una agrupación de sujetos o casos, con características bien definidas y de fácil acceso, que permiten alcanzar los objetivos iniciales; a partir de una elección oportuna de los participantes se logran resultados de calidad y, además, surge la oportunidad de extrapolar los hallazgos a poblaciones similares (Arias-Gómez, Villasís-Keever, & Miranda-Novales, 2016). En este estudio, la población de interés está compuesta por 209 estudiantes universitarios, cuya edad oscila entre 18 y 33 años, de ambos sexos, de los semestres desde segundo hasta décimo, de todas las unidades académicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, que tengan promedio equivalente a excelente, es decir, 45 puntos o más de un total de 50.

Con respecto a los criterios de inclusión, debido a que uno de los instrumentos es la carta de consentimiento informado, es fundamental que los sujetos autoricen ser evaluados de forma voluntaria para los fines de la investigación, por lo que aquellos que no accedieron, fueron excluidos. Otro de los criterios fue no tener impedimentos físicos y/o psicológicos que obstaculicen el proceso normal de evaluación. Es así como quedaron establecidos los criterios a través de los cuales se incluyó a los participantes en el proceso de evaluación para el proyecto.

Caracterización de la población

En el presente apartado se dan a conocer las variables sociodemográficas, mismas que se agruparon en cuatro categorías diferentes: variables personales, variables

académicas, variables socioeconómicas y laborales y variables de salud. Los valores se presentan a continuación:

VARIABLES PERSONALES

Se describen las características de los participantes con relación a las variables personales donde se agrupan: edad, género, ubicación del domicilio, estado civil y cargas familiares. Para este propósito, se desarrolló el análisis estadístico donde se detalla la frecuencia, porcentaje, porcentaje válido y acumulado de las variables nominales y ordinales; en el caso de la variable de edad, al ser escalar, se indica el mínimo, máximo, media y desviación estándar. Todos estos datos se aprecian en la Tabla 8:

Tabla 8. Análisis estadístico de variables personales

Variables	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	18	33	20,79	2,27
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Género				
Femenino	141	67,5	67,5	67,5
Masculino	68	32,5	32,5	100,0
Ubicación del domicilio				
Sector urbano	183	87,6	87,6	87,6
Sector rural	26	12,4	12,4	100,0
Estado civil				
Soltero	207	99,0	99,0	99,0
Unión libre	1	,5	,5	99,5
Casado	1	,5	,5	100,0
Cargas familiares				
Sí	100	4,8	4,8	4,8
No	199	95,2	95,2	100,0

Nota: 209 observaciones

En primer lugar, la variable de edad arroja un mínimo de 18 años, un máximo de 33, con una media de 20,79 y una desviación estándar de 2,27, lo que pone en evidencia una edad apta para desarrollar investigaciones en universitarios. En relación a la variable de género, se obtuvo una diferencia significativa en los individuos, donde el 67,5 % pertenece al género femenino, mientras que el 32,5 % representa al género masculino.

En ubicación del domicilio, el 87,6 % de los participantes refiere ubicarse en el sector urbano, y el 12,4 % en el sector rural. Sobre el estado civil, existe un alto porcentaje de participantes solteros, con el 99,0 %, seguido de un mínimo porcentaje de participantes en unión libre y casados, con un 0,5 % por igual. Finalmente, con la variable de cargas familiares, el 95,2 % de los evaluados mencionaron no tenerlas, mientras que el 4,8 % respondió que sí las poseen.

Uno de los aspectos que sobresale es la diferencia marcada en cuanto al género, puesto que la mayor cantidad de estudiantes con alto rendimiento corresponde al femenino. Este hecho se ajusta a los resultados de una investigación, donde se encontró que fueron las mujeres quienes mantenían un rendimiento más elevado que los hombres, una de las razones era el uso de técnicas de estudio más complejas y mejor organización (Soria, Gómez, & Fernández, 2019). Esto conduce a que mantengan un promedio orientado a la excelencia académica, pese a que también existen estudiantes que obtienen puntuaciones altas sin emplear técnicas de estudio específicas.

Ahora bien, a pesar de que se ha hallado que es el género femenino el que mayor puntúa en cuanto a lo académico, también se ha encontrado que es el más propenso a presentar niveles altos de ansiedad. En un estudio se encontró que las mujeres desplegaban puntuaciones tanto de ansiedad estado como ansiedad rasgo significativamente más altas en comparación a los hombres (Martínez, 2014). Lo mismo se halló en otra investigación, donde se destacó que estudiantes del género femenino en el campo de ciencia y tecnología, especialmente aquellas orientadas a la investigación, fueron quienes manifestaron mayores niveles de conductas ansiosas (Castillo & Luque, 2019). De esta manera, se entiende que las mujeres se encuentran más propensas a padecer este tipo de malestar.

Variables académicas

Con respecto a este apartado, se detallan las variables relacionadas al aspecto académico de los evaluados, que son: procedencia del bachillerato, semestre en que se encuentra actualmente, escuela o facultad a la que pertenece e

identificación y satisfacción con la carrera. Para ello, se realizaron los análisis estadísticos respectivos para obtener la frecuencia, porcentaje, porcentajes válido y acumulado, tal como se aprecia en la Tabla 9, a continuación:

Tabla 9. Análisis estadístico de las variables académicas

Variables	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Procedencia del bachillerato				
Público	47	22,5	22,5	22,5
Privado	145	69,4	69,4	91,9
Fiscomisional	16	7,7	7,7	99,5
Fuera del país	1	,5	,5	100,0
Semestre actual				
Segundo	44	21,1	21,1	21,1
Tercero	29	13,9	13,9	34,9
Cuarto	16	7,7	7,7	42,6
Quinto	10	4,8	4,8	47,4
Sexto	41	19,6	19,6	67,0
Séptimo	14	6,7	6,7	73,7
Octavo	35	16,7	16,7	90,4
Décimo	20	9,6	9,6	100,0
Escuela o facultad				
Administración de Empresas	58	27,8	27,8	27,8
Ciencias de la Salud	29	13,9	13,9	41,6
Ingenierías	20	9,6	9,6	51,2
Jurisprudencia	6	2,9	2,9	54,1
Psicología	96	45,9	45,9	100,0
Identificación y satisfacción con la carrera				
Muy bajo	1	,5	,5	,5
Bajo	5	2,4	2,4	2,9
Regular	21	10,0	10,0	12,9
Alto	102	48,8	48,8	61,7
Muy alto	80	38,3	38,3	100,0

Nota: 209 observaciones

En la procedencia del bachillerato, se obtuvo un porcentaje predominante de participantes que estudiaron en colegio privado, con el 69,4 %, seguido de colegio público con el 22,5 %, fiscomisional con el 7,7 % y, por último, fuera del país con tan sólo el 0,5%. Ahora, en el semestre actual, el porcentaje que sobresale corresponde a segundo, con el 21,1%, seguido del sexto semestre con 19,6 %, el 16,7 % octavo, el 13,9 % tercero, el 9,6 % pertenece a décimo, cuarto con el 7,7 % y séptimo con un porcentaje de 6,2 % y en último lugar, quinto con el 4,8 %.

Para continuar con las variables académicas, relacionado a la facultad a la que pertenecen los evaluados, el porcentaje más representativo es de la escuela de Psicología, con el 45,9 %, seguido de Administración de Empresas, cuyo porcentaje es de 27,8 %, Ciencias de la Salud con el 13,9 %, Ingenierías con el 9,6% y, por último, la escuela de Jurisprudencia con el 3,4 %. Finalmente, en la variable de identificación y satisfacción con la carrera, el 48,8 % de evaluados refirieron un nivel alto, el 38,3 % con un nivel muy alto, el 10 % con un nivel regular, el 2,4 % con un nivel bajo y solamente el 0,5 % se identificó con un nivel muy bajo.

Sobre la última variable, los porcentajes predominantes están en alto y muy alto. En el contexto universitario, es esencial el agrado con la elección de carrera y en general, de los estudios, puesto que esto marca una diferencia en cómo será su desempeño y la forma en que enfrentarán las dificultades en el campo académico (San Martín & Barra, 2013). En una investigación se encontró que la satisfacción escolar es una variable predictora del rendimiento académico y se halló una correlación positiva entre ambos (Linares, Maldonado, Lerma, & Reynoso, 2020). Esto se observa claramente en los resultados presentados, puesto que al sentirse identificados y satisfechos con su carrera, a los estudiantes les permite mantener un promedio sobresaliente.

Variables socioeconómicas y laborales

En esta sección se detalla los resultados del análisis estadístico que pertenece a la situación económica familiar y a la situación económica y laboral del estudiante; de igual forma, se describe la frecuencia y representación porcentual. Estos valores se encuentran la Tabla 10, seguidamente:

Tabla 10. Análisis estadísticos de las variables socioeconómicas y laborales

VARIABLES	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Percepción de la situación económica familiar				
Mala	3	1,4	1,4	1,4
Regular	83	39,7	39,7	41,1
Buena	98	46,9	46,9	88,0
Muy buena	25	12,0	12,0	100,0
Situación económica y laboral del estudiante				
Sólo estudio	175	83,7	83,7	83,7
Estudio y trabajo	34	16,3	16,3	100,0

Nota: 209 observaciones

Respecto de la percepción de la situación económica familiar, se obtuvo que el 46,9 % refiere encontrarse en una buena condición, el 39,7 % regular, el 12 % refiere estar en una condición muy buena y tan sólo el 1,4 % considera hallarse en una situación económica familiar muy mala. En relación con la segunda variable, el 83,7 % de los participantes se dedican únicamente a estudiar, mientras que el 16,3 % estudia y trabaja. Estos resultados concuerdan con lo hallado en la variable anterior, puesto que la mayor parte de participantes se ubican en un nivel económico bueno, lo que favorece a que estos continúen con sus labores académicas sin tener que recurrir a un trabajo.

De la misma forma, los valores son concordantes con lo que sostiene Barrionuevo (2017), quien manifiesta que el alto rendimiento académico está asociado a una situación económica buena, por lo que se cuenta con las facilidades para adquirir las herramientas necesarias a fin de cumplir con las tareas académicas y de esta manera tener un adecuado desempeño, a pesar de las exigencias que conlleve. Además, esto supondría una mejor estabilidad, debido a que los alumnos no tendrían que preocuparse por el aspecto económico, lo que les permitiría entregarse a las demandas de la universidad.

No obstante, si bien el mayor porcentaje obedece a la percepción de una buena situación económica, es crucial no pasar por alto que el segundo más elevado es el de una percepción de situación económica regular. Esto hace que se considere como un potencial factor ansiógeno para los estudiantes universitarios, al ver comprometidos sus estudios debido a potenciales dificultades económicas.

Entre otras situaciones que desencadenan ansiedad, la crisis económica y el desempleo en el contexto actual, ligado directamente al primer aspecto, son algunas que destacan (Martínez, 2014). Dentro de este marco, una de las razones que explicaría el buen desempeño académico de aquellos que pertenecen a este grupo, es por factores internos psicológicos (Barrionuevo, 2017), de esta manera, manejarían mejor la reacción de ansiedad.

Variables de salud

En este último acápite se analiza estadísticamente las variables de salud, donde se agrupan: percepción del estado de salud mental, diagnóstico psicológico y/o psiquiátrico y tratamiento psicológico y/o psiquiátrico. Al tratarse de variables nominales, se extrajo frecuencia, porcentaje y porcentajes válido y acumulado. Los resultados se revelan en la Tabla 11, a continuación:

Tabla 11. Análisis estadísticos de las variables de salud

Variab les	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Percepción del estado de salud mental				
Muy mal	2	1,0	1,0	1,0
Mal	21	10,0	10,0	11,0
Regular	86	41,1	41,1	52,2
Bien	80	38,3	38,3	90,4
Muy bien	20	9,6	9,6	100,0
Diagnóstico psicológico y/o psiquiátrico				
Sí	75	35,9	35,9	35,9
No	134	64,1	64,1	100,0
Tratamiento psicológico y/o psiquiátrico				
Sí	52	24,9	24,9	24,9
No	157	75,1	75,1	100,0

Nota: 209 observaciones

Al referirse a la percepción del estado de salud mental de los participantes, destaca el 41,1 %, que pertenece a un estado regular, con una corta diferencia, sigue el 38,3 % con un nivel bueno, continúa el 10 % de los participantes, quienes mencionaron encontrarse en un mal estado de salud mental; el 9,6 % de los participantes manifestaron tener un muy buen estado de salud mental y, por último,

el 1 % de evaluados refirieron hallarse en un muy mal estado. La siguiente variable hace alusión a si los participantes han recibido un diagnóstico psicológico y/o psiquiátrico, donde el 64,1 % mencionaron que no, mientras que el 35,9 % respondieron afirmativamente a esto.

Una de las variables que llama la atención es la de percepción de la salud mental, donde el mayor porcentaje se encuentra en regular, pese a que la diferencia no es tan amplia con la percepción de un buen estado. Esto se relaciona con lo mencionado por Jiménez & Ojeda (2017), quienes indican que la vida universitaria supone un cambio de estilo de vida de los estudiantes, dado que se enfrentan a transiciones de tipo social, económico y psicológicos de cara a los retos que se presentan en esta etapa, como el plantearse un plan a futuro, la realidad económica del país en el que se encuentran, nuevas funciones, entre otros. De acuerdo a Linares et al. (2020), esto afectaría el estado mental de los alumnos en virtud de que todos estos cambios mencionados demandan recursos mentales y físicos.

Usualmente se conecta un buen rendimiento académico con la existencia de bienestar psicológico; no obstante, si se toma en cuenta la población de estudio, donde todos son estudiantes de alto rendimiento, es lógico pensar que, si bien es un incentivo el tener éxito en el aspecto académico, también resulta más demandante mantener esta particularidad. En ese marco, se han realizado estudios donde se ha encontrado que no hay una relación significativa con el nivel de bienestar psicológico y desempeño académico, por lo que el hecho de que un sujeto mantenga un buen promedio, no es igual a que tenga un alto nivel de bienestar subjetivo (Bücker, Nuraydin, Simonsmeier, Schneider, & Luhmann, 2018; Hernández, Castillo, Hernández, & Sánchez, 2019).

Aun cuando la satisfacción con la carrera funciona como un aliciente para lograr un buen promedio (como se mencionó anteriormente), los estudiantes de alto rendimiento se enfrentan a altas exigencias, competitividad por un mejor posicionamiento e incluso el lograr reconocimiento, lo que demanda un esfuerzo agregado y compromete de esa manera su bienestar físico y mental (Linares et al., 2020). Además, frente a todos estos elementos que asumen, surgiría la idea del

perfeccionismo, donde se imponen niveles de exigencia desproporcionados con la finalidad de responder a las demandas; así, se eleva la autocrítica, temor al fracaso y autoevaluación negativa (García, 2014). Por lo tanto, es razonable el haber obtenido esos valores de percepción de salud mental en esta población.

Este pensamiento desadaptativo de búsqueda de la perfección, se relaciona de forma significativa con ansiedad estado y rasgo; de la misma manera, el temor hacia lo desconocido (García, 2014). En otro estudio, se encontró que aquellos sujetos que presentan altos niveles de ansiedad escolar, presentan también altos niveles de perfeccionismo (Álvarez et al., 2021). De esta manera, se evidencia el papel que toman las ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo en la sanidad mental de los estudiantes de alto rendimiento.

Otro aspecto llamativo, es el porcentaje que se ha obtenido en el diagnóstico psicológico o psiquiátrico, donde, pese a que no es mayoritario, el número de personas que han sido diagnosticadas con algún padecimiento mental es amplio. Se ha descubierto que el manejo del estrés en estudiantes universitarios es deficiente, con respecto a su estilo de vida (Jiménez & Ojeda, 2017). Esta situación conduce al desarrollo de diversos trastornos, donde los más comunes son del estado de ánimo, ansiosos, el presentar conductas de riesgo como consumo de alcohol y otras sustancias, trastornos alimenticios e incluso trastornos de personalidad (Linares et al., 2020). Cabe recalcar que el desarrollo de estas enfermedades no se limita al aspecto escolar, así, las causas también estarían fuera de este ámbito, pero se verían agravadas por las demandas propias de la vida universitaria.

Como último punto, la variable donde se indaga si los participantes han recibido o se encuentran en tratamiento psicológico y/o psiquiátrico, el 75,1 % mencionaron que no y el 24,9 % dio a conocer una respuesta afirmativa. Este último dato permite inferir que, al no encontrarse en un tratamiento psicológico o psiquiátrico, da lugar a que el mayor porcentaje de la percepción del estado de salud mental pertenezca en un nivel regular.

El hecho de que los estudiantes no opten por iniciar este tipo de tratamiento, pese a percibir el estado de salud mental mencionado, se explicaría debido a una sensación de que los síntomas no son tan fuertes, la preferencia de autosuficiencia, e incluso el pensamiento de que serían juzgados por buscar ayuda psicológica, o sencillamente la renuencia a asistir (Salinas-Oñate, Baeza-Rivera, Escobar, Coloma, & Carreño, 2018).

Procedimiento y análisis de la investigación

Para dar inicio con la elaboración del proyecto de titulación, se comenzó con la búsqueda de variables de interés para construir el título del estudio. Para ello, se recurrió a bases de datos a fin de determinar diversas investigaciones con las variables que fueron escogidas y conocer con qué otros conceptos se relacionaban. Una vez establecidas las variables de estudio, se escogió la población y de esa manera, quedó estructurado el título de la investigación. Posteriormente, se escogieron los instrumentos para evaluar las variables seleccionadas, mismos que son: Ficha sociodemográfica *Ad Hoc*, Inventario de Creencias Irracionales de Ellis y Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI). De ese modo, se inició con la elaboración del proyecto de titulación.

Como primer paso, se partió con la búsqueda y recolección de información a fin de elaborar el estado del arte del presente estudio. Seguidamente, se procedió a la redacción de las variables de estudio, de acuerdo con el orden de los títulos y subtítulos. Los datos almacenados para la construcción del primer capítulo correspondiente al marco teórico, incluyeron investigaciones provenientes de bases de datos reconocidas como Elsevier, Scielo, Pubmed, ResearchGate, Redalyc, Dialnet y Google Académico, así como de repositorios de Universidades de diversos países. Asimismo, se incluyeron estudios en inglés, por lo que la diferencia en el idioma no representó un obstáculo. Al finalizar el estado del arte, se empezó la redacción del marco metodológico y el proceso para recogida de datos.

Para el segundo capítulo correspondiente al marco metodológico, se empezó con la redacción del paradigma, enfoque, diseño, alcance, corte, la descripción de la

población seleccionada, de las técnicas e instrumentos escogidos para el proceso de evaluación de las variables de trabajo. A la par de la redacción de los apartados mencionados, se elaboró la carta de consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y la transcripción de los instrumentos. Posteriormente, se trasladaron, la carta de consentimiento informado y los tres instrumentos a un cuestionario de Google Forms, para evaluar en modalidad online. Una vez se culminó con el cuestionario, se hicieron las revisiones pertinentes y se cronometró el tiempo estimado para la resolución de este, que toma alrededor de 45 minutos.

Con el formulario listo, se procedió a elaborar el oficio respectivo a las autoridades pertinentes para solicitar el permiso para comenzar con el proceso de evaluación a la población seleccionada, en específico, a los estudiantes de alto rendimiento, es decir a aquellos que tienen un promedio equivalente a excelente (45 puntos o más), de todas las unidades académicas de la PUCE- Ambato. Cuando se contó con la autorización pertinente y el listado de alumnos que fueron tomados como participantes de la investigación, se inició el proceso de levantamiento de información.

Con respecto al análisis estadístico, se llevó a cabo mediante el Sistema de Análisis Estadístico (SPSS) versión 25, donde se ejecutó, para empezar, el análisis de las variables sociodemográficas. En segundo lugar, se efectuó el análisis descriptivo, seguido del correlacional de las variables de estudio. Los datos obtenidos en este estudio permitieron concluir con el capítulo del marco metodológico y elaborar el análisis de resultados. Finalmente se procedió con la redacción de las conclusiones y recomendaciones con base en la información obtenida a lo largo de esta investigación.

CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis descriptivo de los instrumentos

En el presente apartado se muestran los resultados que se obtuvieron del análisis descriptivo y correlacional tras el levantamiento de información de la población de interés. Para este propósito, se empleó instrumentos orientados a medir cada una de las variables: ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo.

Análisis descriptivo del Inventario de Creencias Irracionales de Ellis

El primer instrumento que se empleó fue el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis. El análisis descriptivo del mismo consistió en el estudio de las diez ideas irracionales que se desprenden de este, necesidad de afecto, afán de perfeccionismo, fantasía de maldad, idea de catástrofe, determinismo de los hechos, miedo a lo desconocido, evitación de problemas, deseo de protección determinismo del pasado y ocio indefinido; todas conformadas por diez ítems, que suman cien en total. Los datos estadísticos máximo, mínimo, media y desviación estándar se muestran en la Tabla 12, a continuación:

Tabla 12. Análisis descriptivo del Inventario de Creencias Irracionales de Ellis

Variables	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Necesidad de afecto	,00	10,00	2,95	2,41
Afán de perfeccionismo	,00	10,00	4,67	2,40
Fantasía de maldad	1,00	9,00	4,79	1,71
Idea de catástrofe	1,00	10,00	4,34	1,89
Determinismo de los hechos	,00	9,00	3,92	1,77
Miedo a lo desconocido	1,00	10,00	6,18	2,25
Evitación de problemas	,00	9,00	3,60	1,76
Deseo de protección	,00	10,00	4,33	1,71
Determinismo del pasado	,00	10,00	4,11	2,02
Ocio indefinido	,00	9,00	4,36	1,84

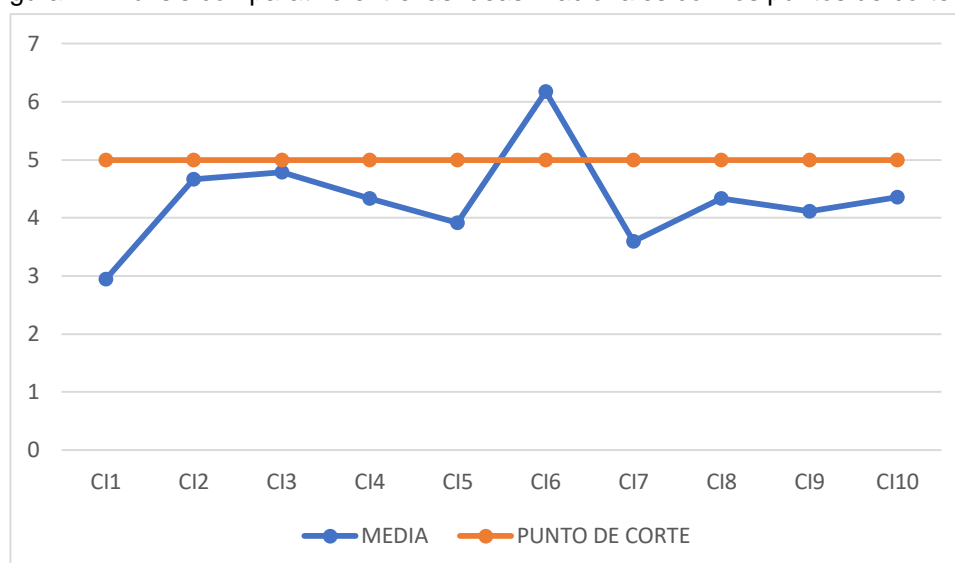
Nota: 209 observaciones

Como se aprecia, en el análisis descriptivo se presentan las diez ideas irracionales que componen el instrumento, ubicadas en orden. La primera idea irracional arrojó un mínimo de 0, un máximo de 10, una media de 2,95 y desviación estándar de 2,41, lo que indica que es la menos presente en la población evaluada y corresponde a necesidad de afecto. La segunda idea irracional, afán de perfeccionismo, obtuvo un mínimo de 0 y un máximo de 10, con una media de 4,67 y una desviación de 2,40. La tercera, con un mínimo de 1 y máximo de 9, media de 4,79 y desviación de 1,71 y pertenece a fantasía de maldad. La cuarta creencia irracional, idea de catástrofe, con un mínimo de 1 y máximo de 10, media de 4,34 y desviación estándar de 1,89. La quinta, determinismo de los hechos, presentó un mínimo de 0 y máximo de 9, media de 3,92 y desviación de 1,77.

Para continuar, la sexta idea irracional con un mínimo de 1 y máximo de 10, media de 6,18 y desviación de 2,25; es la idea con mayor puntuación que presentan los estudiantes evaluados, que pertenece a miedo a lo desconocido. La séptima, evitación de problemas, obtuvo un mínimo de 0 y máximo de 9, media de 3,60 y desviación de 1,76. La octava idea, deseo de protección, presentó un mínimo de 0 y máximo de 10, media de 4,33 y 1,71 de desviación. La novena creencia irracional arrojó un mínimo de 0 y máximo de 10; 4,11 de media y 2,02 de desviación y obedece a determinismo del pasado. Por último, la décima idea, ocio indefinido, alcanzó un mínimo de 0 y máximo de 9, una media de 4,36 y 1,84 de desviación estándar.

En seguida, se grafican las medias del Inventario de Creencias Irracionales de Ellis comparadas con el punto de corte. En este caso, el punto límite en todas las ideas corresponde a 5, que equivale a una presencia promedio de esta en la vida del sujeto, pero que no ocasiona mayor malestar. Aquellas que sobrepasan el punto de corte, hasta 7, ya provocan dificultades en determinadas áreas de la persona y a partir de 8 hasta 10, ya degrada la consecución de metas y se llegaría a plantear la existencia de un trastorno emocional. Esto se aprecia en la Figura 4:

Figura 4. Análisis comparativo entre las ideas irracionales con los puntos de corte



Nota: Elaboración propia.

En la ilustración se observa que la sexta idea irracional, miedo a lo desconocido es la única que se encuentra por encima del punto de corte. Esto permite deducir que este pensamiento es el que ocasiona mayor malestar en ciertas áreas en la vida de los participantes. Esto se asemeja a lo hallado en otro estudio, donde la mayoría de estudiantes universitarios presentaban esta creencia, puesto que, frente a una situación desconocida, lo mejor es temer, puesto que llegaría a ser peligrosa (Tamayo, 2019). De la misma forma, también concuerda con los resultados de Vicente, (2019), donde también sobresalió la creencia seis en la población de universitarios.

Al encontrarse por encima de la media, esta idea irracional ya resulta limitante en la vida y como se mencionó anteriormente, ya supondría un malestar para el individuo. Se convierte en obstáculo el mantener esta y, en general, las ideas irracionales, puesto que se transforman en bloqueadores para la formación de relaciones interpersonales saludables, lo que deteriora la convivencia y el bienestar mental (Arráez & Castro, 2021). En este caso, el temer a situaciones desconocidas resulta disfuncional porque, al conservar ese miedo, el sujeto se ve impedido a enfrentar el evento con eficacia y objetividad, y se vedesproporcionado el nivel de amenaza y riesgo que este representa (Ponce & Orosco, 2016). Por lo expuesto, es lógico deducir que estos sujetos experimentarían mayores niveles de ansiedad.

Las creencias 2 y 3, afán de perfeccionismo y fantasía de maldad, respectivamente, son las más cercanas al punto de corte. Por esta razón, es importante mencionar que, estas ideas irracionales han sido encontradas en otros estudios en universitarios, como las que sobresalen (Tamayo, 2019). Si bien en este estudio no sobrepasan el punto de corte, tampoco están considerablemente por debajo. De esta manera se establecería que, aunque no ocasionen un malestar significativo como la idea anterior, estas ya supondrían problemas en áreas o situaciones específicas en la vida de los sujetos.

Las creencias 4, idea de catástrofe; 5, determinismo de los hechos; 7, evitación de problemas; 8, deseo de protección; 9, determinismo del pasado y 10, ocio indefinido, se encuentran por debajo del punto de corte, aunque a una distancia menor en comparación a la creencia 1, necesidad de afecto, que está notablemente por debajo del punto de corte. Estos hallazgos coinciden con lo encontrado por Vicente (2019), quien determinó que estas ideas irracionales se encontraban en un nivel donde no ocasionaban un malestar significativo en la población evaluada.

Análisis descriptivo del Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI)

El análisis de este instrumento se construyó a partir de los dos factores que lo conforman: ansiedad estado y ansiedad rasgo, cada uno con 20 ítems. En ese marco, se dan a conocer los estadísticos: mínimo, máximo, media y desviación estándar, obtenidos de este instrumento. Es pertinente destacar que para este análisis se dividió la población por el género, debido a que los valores para ubicarse en cada uno de los rangos (muy bajo, bajo, promedio, alto y muy alto), eran distintos para hombres y mujeres. Esta información se exhibe en la Tabla 13:

Tabla 13. Análisis descriptivo del Cuestionario de ansiedad estado- rasgo

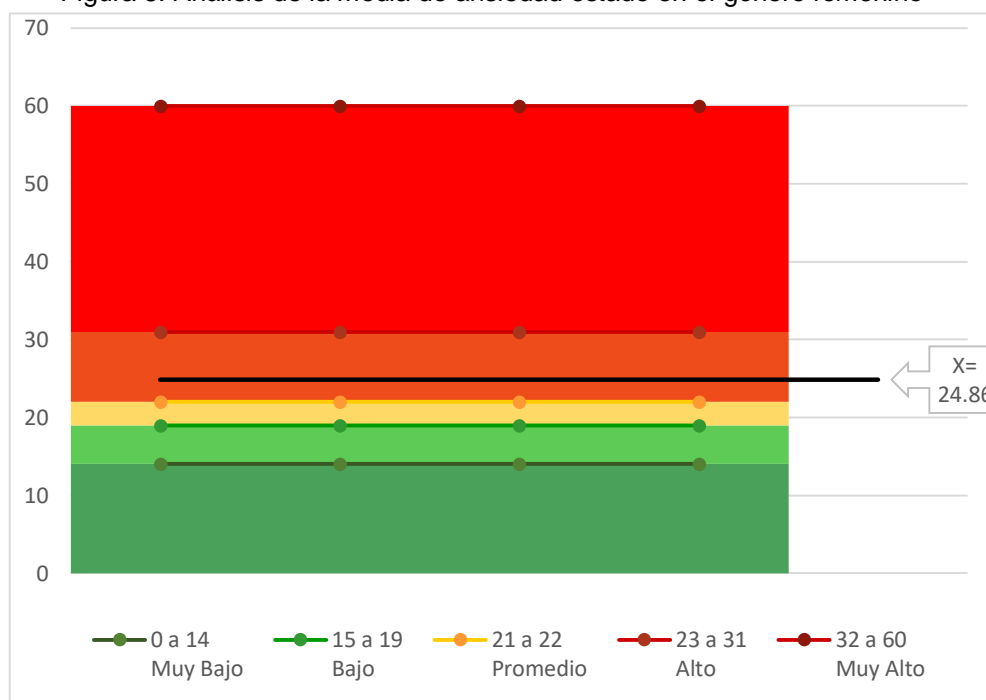
Género	VARIABLES	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Femenino	Ansiedad estado	,00	60,00	24,86	12,98
	Ansiedad rasgo	2,00	52,00	28,06	10,88
Masculino	Ansiedad estado	5,00	47,00	22,14	10,81
	Ansiedad rasgo	4,00	44,00	23,25	9,06

Nota: 209 observaciones

Con respecto al género femenino, dentro de ansiedad estado, se obtuvo un mínimo de 0 y un máximo de 60, una media de 24,86 y una desviación estándar de 12,98. Para ansiedad rasgo, el mínimo y máximo son 2 y 52, respectivamente, la media es de 28,06 y la desviación estándar de 10,88. Por otro lado, en el género masculino, en ansiedad estado se obtuvo un mínimo de 5 y máximo de 47, con una media de 22,14 y desviación estándar de 10,81; por último, con ansiedad rasgo, se halló un mínimo de 4 y un máximo de 44, media de 23,25 y desviación estándar de 9,06.

Ahora bien, es necesario ubicar la media obtenida en cada categoría de ansiedad, en cada uno de los géneros. Para esto, se toman los valores de intervalos que fueron establecidos por los autores del instrumento, Spielberger, Gorsuch, & Lushene, (1997). En primer lugar, con el género femenino y ansiedad estado, se especifican los rangos de puntuación que se emplearon: muy bajo (0-14), bajo (15-19), promedio (21-22), alto (23-31), muy alto (32-60). En ese marco, estas particularidades se detallan a continuación:

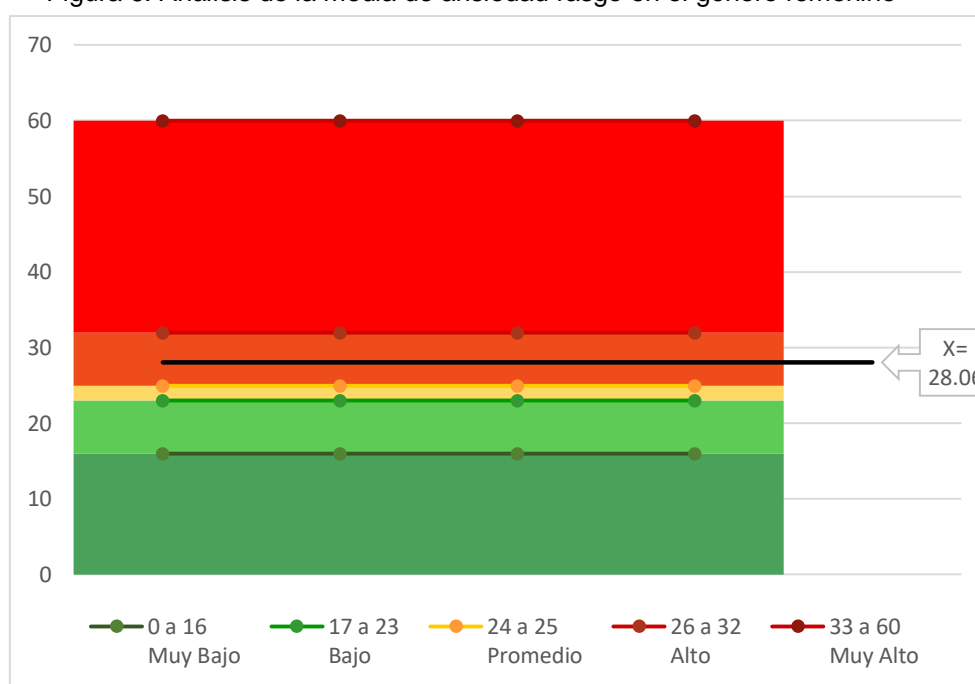
Figura 5. Análisis de la media de ansiedad estado en el género femenino



Nota: Elaboración propia

Con respecto a ansiedad rasgo en el género femenino, se emplearon otros valores para determinar los rangos, mismos que se detallan: muy bajo (0-16), bajo (17-23), promedio (24-25), alto (26-32), muy alto (33-60). Establecido esto, se grafican los valores:

Figura 6. Análisis de la media de ansiedad rasgo en el género femenino

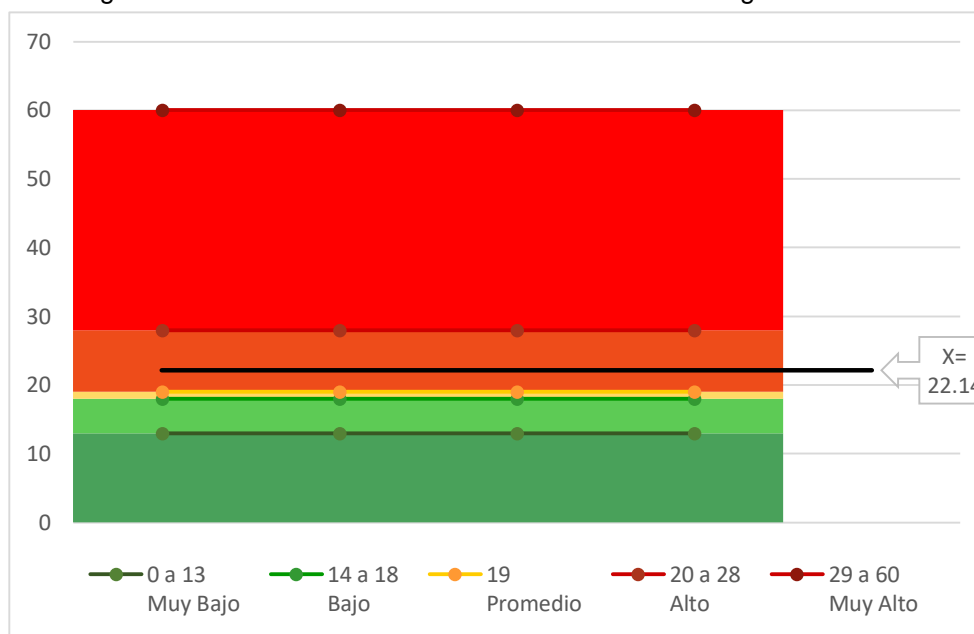


Nota: Elaboración propia

Como aparece en las Figuras 5 y 6, tanto la media de ansiedad estado (A/E) como de ansiedad rasgo (A/R) se ubican dentro del rango de alto, lo que demuestra un nivel elevado de ambas categorías en las participantes. Esto coincide con los hallazgos de Carrasco (2021), donde se encontró un nivel elevado de ansiedad estado- rasgo en estudiantes femeninas universitarias. Sobre la ansiedad estado, este mismo autor sostiene que algunos de los motivos que elevan este componente son circunstancias como evaluaciones, presentación de tareas, realización de trabajos de titulación, entre otros; ahora bien, con ansiedad rasgo, se deduce que existe una tendencia a la ansiedad, puesto que se perciben diversas situaciones como amenazadoras, independientemente del peligro objetivo de las mismas.

Para el género masculino y ansiedad estado, la media de igual forma se representa en la siguiente gráfica, donde se ubican los respectivos valores en los rangos siguientes: muy bajo (0-13), bajo (14-18), promedio (19), alto (20-28), muy alto (29-60). Una vez mencionado esto, a continuación, se presenta la Figura 7:

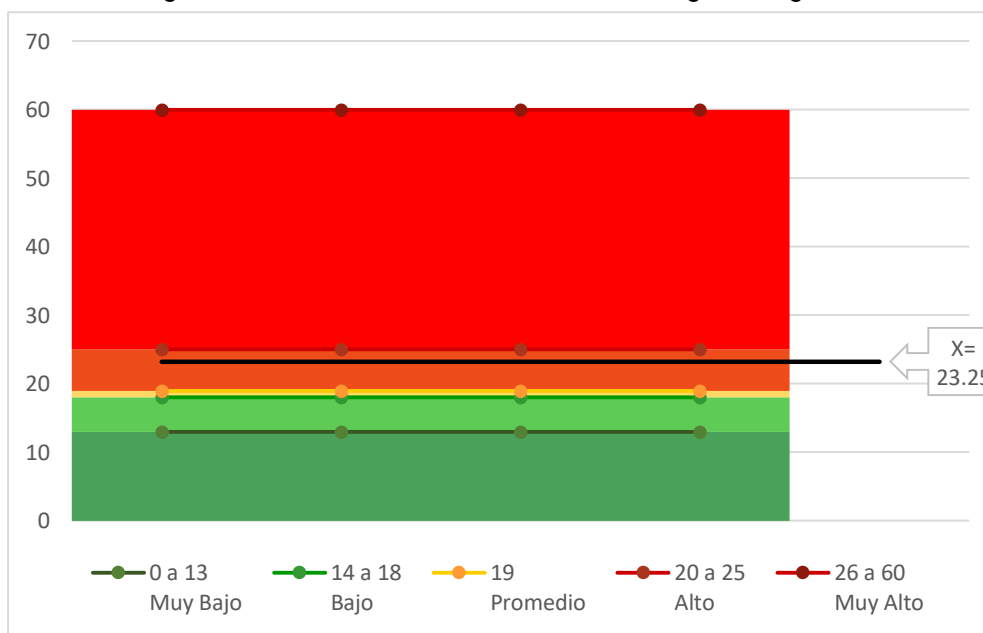
Figura 7. Análisis de la media de ansiedad estado en el género masculino



Nota: Elaboración propia

Finalmente, con ansiedad rasgo en el género mencionado, se utilizaron los siguientes valores en los rangos correspondientes: muy bajo (0-13), bajo (14-18), promedio (19), alto (20-25) y muy alto (26-60). Igualmente, esto se aprecia en la Figura 8, a continuación:

Figura 8. Análisis de la media de ansiedad rasgo en el género masculino



Nota: Elaboración propia

Así como ocurre con las participantes mujeres, la media de ansiedad estado y rasgo en el género masculino también se ubica en alto, por lo tanto, de igual manera da a conocer un nivel elevado de estas categorías en los varones. Los hallazgos se asemejan a los resultados de otras investigaciones, donde se ha encontrado que los estudiantes universitarios poseen niveles elevados de ansiedad estado y rasgo (Carrasco, 2021; Guevara-Cordero, Rodas-Vera, & Varas-Loli, 2020; Martínez, 2016). De la misma forma también se asemeja a lo encontrado por Bojorquez & Moroyoqui, (2020), donde los estudiantes universitarios presentaron niveles medios y altos tanto de ansiedad estado como ansiedad rasgo.

En un estudio enfocado en estudiantes de alto rendimiento, tanto hombres como mujeres, donde se evaluó sintomatología clínica y subclínica, se halló que la ansiedad era uno de los síntomas con mayor prevalencia y en mayor grado, en estos sujetos. A su vez, esto iba acompañado de malestar como la somatización y rasgos de obsesión y compulsión, entre otras manifestaciones (Barrionuevo, 2017). Algo que destaca de la investigación es que se encontró que esos mismos síntomas existían en una proporción significativamente menor en estudiantes que no eran de alto rendimiento, por lo que se deduce que estos alumnos sobresalientes tienen mayores demandas y exigencias a las que enfrentarse, por esta razón se generan mayores manifestaciones patológicas como la ansiedad.

3.2. Análisis correlacional

Para este apartado se considera la relación obtenida entre las ideas irracionales y ansiedad estado y rasgo. A fin de desarrollar este análisis, en primer lugar, se realizó la prueba de normalidad Kolmogorov- Smirnov, por tratarse de una población de más de 50 participantes, en donde el resultado dejó ver que los datos no siguen una distribución normal. Por lo tanto, se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Es necesario mencionar que, para tomar en cuenta las correlaciones existentes, se emplearon los siguientes valores: 0,2 a 0,399= bajo, 04 a 0,699= moderada, 0,7 a 0,999= alta:

Tabla 14. Análisis correlacional entre ideas irracionales y ansiedad estado y rasgo

Ideas irracionales	Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
Necesidad de afecto	,276**	,370**
Afán de perfeccionismo	,372**	,460**
Fantasía de maldad	,087	,162
Idea de catástrofe	,323**	,364**
Determinismo de los hechos	,160	,293**
Miedo a lo desconocido	,495**	,562**
Evitación de problemas	,241**	,327**
Deseo de protección	-,070	-,006
Determinismo del pasado	,348**	,382**
Ocio indefinido	,191	,193

**p≤0,01;

*p≤0,05

De acuerdo con lo que se aprecia en la Tabla 9, existe una correlación estadísticamente significativa positiva baja entre la creencia irracional 1, necesidad de afecto y ansiedad estado ($\rho=,276$; $p\leq 0,01$) y ansiedad rasgo ($\rho=,370$; $p\leq 0,01$). Con respecto a la idea irracional 2, afán de perfeccionismo y ansiedad estado, existe también una correlación significativa y positiva baja ($\rho=,372$; $p\leq 0,01$) y una correlación positiva moderada con ansiedad rasgo ($\rho=,460$; $p\leq 0,01$). Esto mismo se ha encontrado en otras investigaciones donde se halló una correlación positiva entre estas dos ideas irracionales y niveles de ansiedad estado y rasgo (García, 2014; Tamayo, 2019). Por lo tanto, se deduce que cuanto más tengan arraigadas las ideas de necesidad de afecto y perfeccionismo, mayor será la ansiedad que experimenten.

Uno de los elementos donde radica la irracionalidad en la creencia 1, es debido a que, el sujeto empieza a depender de la aceptación de los demás para sentirse bien; esto se corrobora en varios estudios, donde se encontró una asociación significativa positiva entre esta idea irracional y dependencia emocional (Chávez, 2022; Llerena, 2017). Por lo que se deduce que, al no conseguir esta aprobación y percibir rechazo, aumentarían los niveles de ansiedad estado- rasgo.

Ahora, con respecto a la idea 2, un aspecto que la caracteriza es el perfeccionismo. Según Ceccon & Jorge (2020), esto lleva al estudiante a auto- imponerse estándares muy elevados, junto con una tendencia a la auto- crítica y preocupación por cometer errores; por lo tanto, al no conseguir el resultado esperado, el sujeto

experimentaría gran malestar y reacciones ansiosas como pensamientos intrusivos, nerviosismo y tensión; esto se repetiría en cada circunstancia donde el sujeto considere que demostrar su potencial.

En la idea irracional 3, fantasía de maldad, no se encontraron correlaciones, lo que permite concluir que la idea de que “las malas acciones siempre serían castigadas”, no posee un nexo con ansiedad estado- rasgo en la población de estudio. Esto se explicaría debido a que se trata de adultos jóvenes con educación universitaria, dos factores que estimulan un pensamiento más complejo, flexible y relativista, donde no existe una posición de “blanco o negro”; esto genera conclusiones más elaboradas sobre el comportamiento humano y sus motivos.

Además, se basan en estándares internos que van más allá de normas impuestas (Cortés, 2013); esto serviría como una forma de protección frente a la ansiedad por el temor a ser juzgados, y al tratarse de un tercero, la experiencia de ansiedad tampoco surgiría, al observarse el comportamiento ajeno bajo estos mismos estándares.

En la creencia irracional 4, idea de catástrofe, existe una correlación positiva baja con ansiedad estado ($\rho = ,323$; $p \leq 0,01$) y ansiedad rasgo ($\rho = ,364$; $p \leq 0,01$). De esta manera, aquellos que consideran que “es desastroso que las cosas no resulten como se esperan”, experimentarán también un aumento en la condición de ansiedad. Se establece que esto ocurre porque los sujetos constantemente piensan en la posibilidad de que las cosas se den de una forma diferente a cómo se han planeado, perciben como catastrófico los cambios inesperados, y despiertan así las reacciones de ansiedad como ideas recurrentes, aprensión e incluso reacciones fisiológicas. Nuevamente, esto es concurrente con Ponce & Orosco (2016), quienes detallan lo que se ha expuesto en los resultados de esta investigación.

Con respecto a la creencia 5, determinismo de los hechos, existe una correlación positiva baja con ansiedad rasgo ($\rho = ,293$; $p \leq 0,01$). De esta manera, se deduce que cuanto más la persona mantengan el pensamiento de que “todo malestar proviene de afuera y no hay nada que hacer al respecto”, mantiene un locus de

control externo que, según Pina (2021) es una creencia de que todos los acontecimientos negativos se atribuyen a factores externos, mismos que el sujeto no está en la capacidad de controlar, por lo tanto, este adopta una posición pasiva y da lugar a reacciones afectivas disfuncionales, como la ansiedad. En ese marco, el sujeto experimentaría reacciones como tensión y nerviosismo frente a una mayor cantidad de eventos, dado que considera que es incapaz de manejarlos por su cuenta, lo que le lleva a vivir en constante incertidumbre.

En la creencia irracional 6, miedo a lo desconocido, se encontró una correlación positiva moderada con ansiedad estado ($\rho = ,495$; $p \leq 0,01$) y ansiedad rasgo ($\rho = ,562$; $p \leq 0,01$). Esto mismo encontró García (2014), en su estudio con estudiantes universitarios. Este pensamiento, conectado a la idea irracional anterior, hace que el sujeto experimente una sensación de pérdida de control, debido a que se enfrenta a algo desconocido, en consecuencia, este se siente amenazado por un evento potencialmente peligroso. De esta manera, según Saviola et al. (2020), surge una activación de la respuesta ansiosa y experimenta sensaciones de incertidumbre, preocupación e intranquilidad por la posibilidad de verse dañado por esta situación interpretada como desfavorable por ser desconocida.

Al respecto de la idea irracional 7, evitación de problemas, existe una correlación positiva baja con ansiedad estado ($\rho = ,241$; $p \leq 0,01$) y rasgo ($\rho = ,327$; $p \leq 0,01$). Estos resultados se relacionan al estudio elaborado por Saldaña (2021), quien encontró una correlación positiva entre ansiedad y procrastinación, donde el estudiante experimenta tensión al estar consciente de que deja a un lado sus responsabilidades. Además, esto también se relacionaría con la característica de perfeccionismo que se explica en la idea 2, dado que aquellos que tienden a ser perfeccionistas, suelen evitar sus responsabilidades por temor a no hacerlas de forma prolija (Ceccon & Jorge, 2020). Esta acción a su vez, aumenta el nivel de ansiedad por los pendientes que tienen y el hecho de no desarrollarlos con tiempo.

En la idea 8, deseo de protección, no se encontró una correlación con ansiedad estado o rasgo, esto coincide con los resultados de Ponce & Orosco (2016); esto es, la creencia que sostiene que "hay que depender de otros para tomar

decisiones”, no está vinculada con la ansiedad estado- rasgo en los estudiantes de alto rendimiento evaluados. Una razón para este hecho es que los estudiantes universitarios, por lo general, han alcanzado su independencia a nivel físico, cognitivo y afectivo; y al tratarse de estudiantes de alto rendimiento, se deduce que se ha desarrollado aún más este aspecto, debido a que suelen hacer frente a diversas exigencias y tomar decisiones sobre asuntos complejos.

Con la idea 9, determinismo del pasado, se determinó una correlación positiva baja entre esta y ansiedad estado ($\rho = ,348$; $p \leq 0,01$) y ansiedad rasgo ($\rho = ,382$; $p \leq 0,01$). Esto también es coincidente con lo encontrado por Ponce y Orosco (2016), donde, a mayor presencia de las ideas “los sucesos del pasado continúan influyendo en la actualidad”, existirá un mayor nivel de ansiedad tanto estado como rasgo. Nuevamente, el sujeto considera que se encuentra frente a una situación en donde no tiene el control, puesto que piensa que, si algo en el pasado le afectó de determinada forma, ocurrirá nuevamente en el futuro inevitablemente; lo que le conduciría a anticiparse a un hecho desagradable que asegura que ocurrirá, por lo tanto, se sentirá amenazado y desplegará así la respuesta ansiosa.

Finalmente, con respecto a la idea irracional 10, ocio indefinido, no se encontraron correlaciones con ansiedad estado ni rasgo, lo que permite inferir que no existe una conexión entre la idea de que “la felicidad aumenta con el ocio y la pasividad indeterminada” y estados ansiosos o una tendencia a desplegar esta respuesta de forma estable, en los estudiantes universitarios que fueron evaluados.

Dado que todas las correlaciones existentes son positivas, las variables se mueven en la misma dirección, por lo que al estar presente una, también lo estará la otra. En ese marco, mientras mayor sea la presencia de ideas irracionales, mayor presencia existirá de ansiedad estado- rasgo, a excepción de la creencia 3, la creencia 8 y 10, que no se correlaciona con ninguna de las dos dimensiones de ansiedad; y la creencia 5, que no se correlaciona con ansiedad estado.

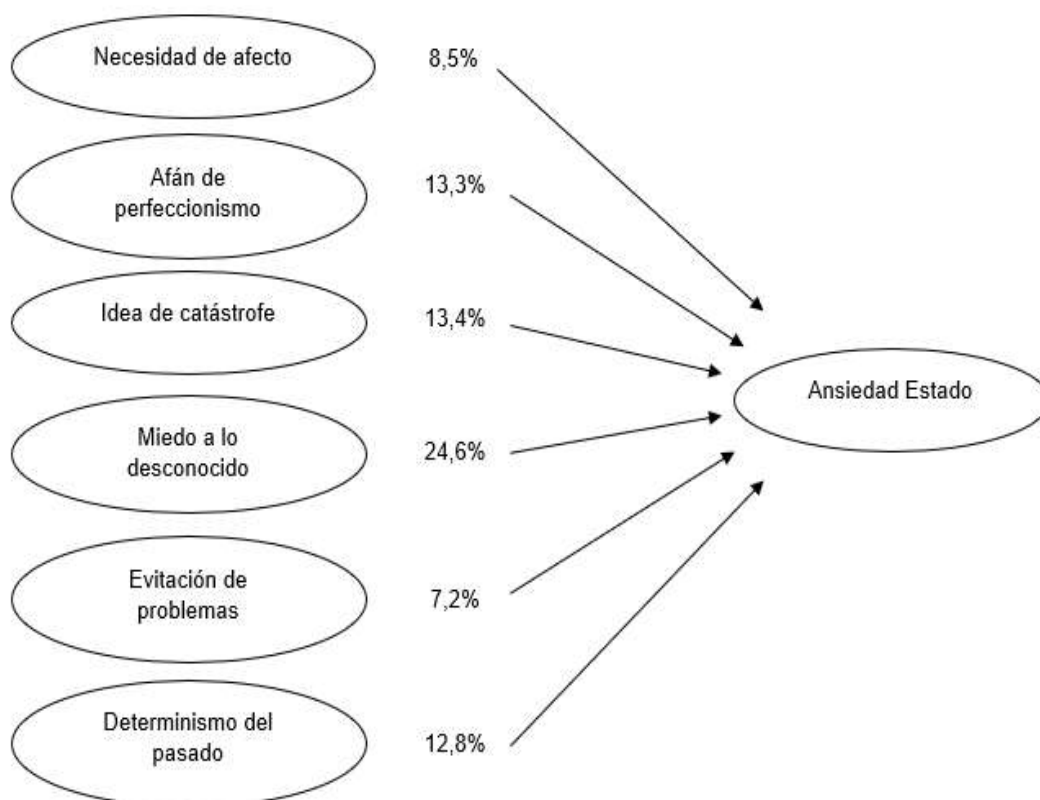
Por lo tanto, se corrobora lo que sostiene la teoría, que la presencia de ideas irracionales en el pensamiento de los sujetos está relacionado a reacciones

emocionales y conductuales desadaptativas (Turner et al., 2022), como lo es la ansiedad tanto en una situación específica como en la predisposición a percibir una mayor cantidad de eventos como peligrosos, lo que obedece al estado y al rasgo.

3.3. Análisis de covarianza

En este apartado se expone en qué proporción la presencia de las ideas irracionales explican la modificación de la ansiedad estado- rasgo. Para lo cual, se realizó el siguiente análisis que se expone a continuación:

Figura 9. Análisis de covarianza entre ideas irracionales y ansiedad estado



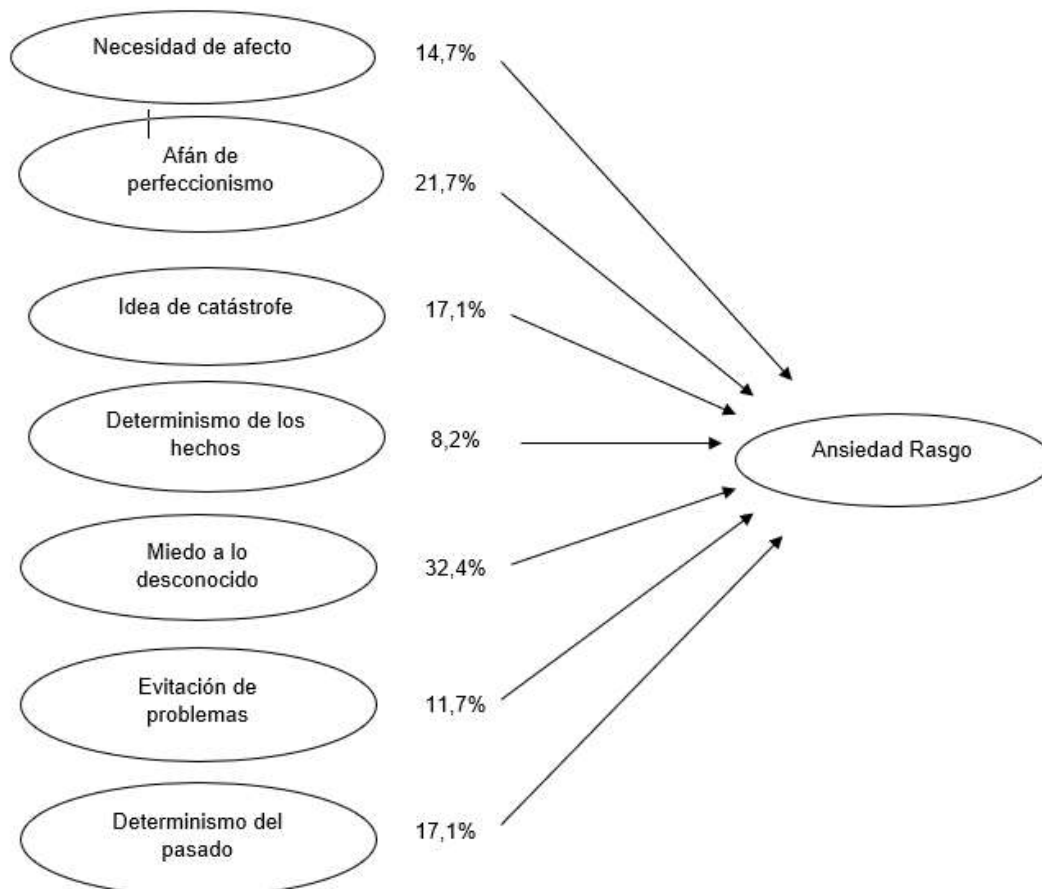
Nota: Elaboración propia

El análisis de covarianza permite conocer en qué porcentaje, la presencia o ausencia de una variable explica la modificación de otra. En la *Figura 9* se observa cómo funciona este fenómeno con las ideas irracionales que se correlacionan con ansiedad estado. Primeramente, con necesidad de afecto, su presencia en el sujeto explica en un 8,5% el incremento de la ansiedad estado rasgo; con afán de

perfeccionismo se halló que explica en un 13,3%; idea de catástrofe justifica en un 13,4%; en la idea miedo a lo desconocido se obtuvo el mayor porcentaje, con un 24,6%; evitación de problemas explica en un 7,2%; y, por último, en determinismo del pasado se encontró un porcentaje del 12,8%.

Es necesario establecer que, debido a que la relación de estas variables es positiva, los porcentajes explican de forma directamente proporcional, tanto el aumento como la disminución de ansiedad estado, en tanto estén presentes o ausentes las ideas irracionales mencionadas. Por otro lado, con respecto a las ideas 3, fantasía de maldad; 4, determinismo de los hechos; 8, deseo de protección y 10, ocio indefinido, no se encontraron valores de covarianza, precisamente porque no existe correlación entre las creencias irracionales antes mencionadas y ansiedad estado. A continuación, se expone el análisis de covarianza con ansiedad rasgo:

Figura 10. Análisis de varianza entre ideas irracionales y ansiedad rasgo



Nota: Elaboración propia

De la misma forma que ocurre con ansiedad estado, la presencia o ausencia de estas ideas irracionales, explica en determinado porcentaje el aumento o disminución de ansiedad rasgo, donde existen los siguientes valores: necesidad de afecto se encontró que justifica en un 14,7% la modificación de ansiedad rasgo; afán de perfeccionismo, en un 21,7%; idea de catástrofe, en un 17,1%; determinismo de los hechos, en un 8,2%; miedo a lo desconocido es el mayor porcentaje, con un 32,4%; evitación de problemas, en un 11,7%; y, finalmente, en determinismo del pasado se halló un 17,1%. Paralelamente, sobre las ideas irracionales: fantasía de maldad, deseo de protección y ocio indefinido, no se encontraron valores de covarianza, pues no se correlacionan con ansiedad rasgo.

Como se observa, los porcentajes obtenidos son numerosos, especialmente los de ideas irracionales y ansiedad rasgo, que son más elevados. Para esto, es correcto mencionar que las creencias del sujeto se establecen como unidades esenciales de su personalidad y la interpretación de los acontecimientos estará sometida a estos esquemas. Por lo tanto, al existir creencias disfuncionales, se generan consecuencias emocionales y conductuales desadaptativas que, al tratarse de rasgos de personalidad, van a ser estables en el tiempo. Esto orilla al sujeto a reaccionar de forma desfavorable en una mayor cantidad de sucesos, tras elaborar conclusiones distorsionadas de su realidad (Beck & Freeman, 1995); en este caso, la persona manifiesta respuestas ansiosas con mayor frecuencia debido a la irracionalidad presente en sus esquemas de pensamiento.

Es así que, a partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se rechaza hipótesis nula y se confirma la hipótesis alternativa que establece que las ideas irracionales se relacionan con ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento.

CONCLUSIONES

A partir de la revisión teórica, el levantamiento de información y los resultados alcanzados se concluye lo siguiente:

- Sobre la fundamentación teórica, se define a las ideas irracionales como afirmaciones sin fundamento consistente, que impiden una interpretación realista de diversos eventos y generan absolutismos, exageraciones y catastrofismos; en consecuencia, el sujeto atraviesa por estados emocionales desagradables y comportamientos desadaptativos. Cuando existen en una proporción elevada, llegarían a provocar trastornos emocionales. Por otro lado, se entiende por ansiedad estado como una condición transitoria que experimenta el sujeto al estar frente a una situación percibida como amenazante, lo que desemboca en una activación del Sistema Nervioso Autónomo; y a ansiedad rasgo se la concibe como la tendencia relativamente estable de un individuo para interpretar a un estímulo como amenazante y, por consiguiente, elevar su ansiedad estado.
- Mediante la evaluación del Inventario de Ideas Irracionales de Ellis, se evidenció dentro del análisis descriptivo que los estudiantes de alto rendimiento de la PUCESA están sobre el punto de corte en la idea irracional 6, miedo a lo desconocido. Con respecto a las ideas 2 y 3, afán de perfeccionismo y fantasía de maldad, son las más cercanas al punto de corte. Las creencias 1, necesidad de afecto; 4, idea de catástrofe; 5, determinismo de los hechos; 7, evitación de problemas; 8, deseo de protección; 9, determinismo del pasado y 10, ocio indefinido, son las más alejadas del punto de corte. De esta manera, se establece que la idea 6 es la que se encuentra más presente en las cogniciones de los estudiantes de alto rendimiento.
- A través de la valoración del Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI), se demostró que los estudiantes de alto rendimiento presentan niveles altos tanto de ansiedad estado como de ansiedad rasgo, en hombres y mujeres. Con respecto a ansiedad estado, se explica por demandas propias de la universidad o por factores que generaron tensión en un momento específico. Paralelamente,

con ansiedad rasgo, al tener un nivel elevado, se entiende que estos alumnos presentan una tendencia a percibir diversos estímulos como amenazantes, sin considerar el nivel de peligro objetivo de la situación en cuestión.

- Finalmente, gracias al análisis estadístico, se hallaron múltiples correlaciones entre las diez ideas irracionales y ansiedad estado y rasgo, a excepción de las ideas irracionales 3, 8 y 10, que no tiene correlación con ansiedad estado ni rasgo y la creencia 5, que no se correlaciona con ansiedad estado. Las correlaciones existentes están entre 0,2 y 0,5 y fueron positivas, es decir, son directamente proporcionales, en otras palabras, al estar presente una, se halla también la otra y se mueven en la misma dirección.

RECOMENDACIONES

Con base en lo que se ha encontrado en el presente estudio y con el afán de cooperar en estudios posteriores se recomienda lo siguiente:

- Una de las limitaciones encontradas durante la elaboración de la investigación radica en que no existen muchos datos acerca de la población de alto rendimiento. Por lo tanto, se recomienda generar más conocimiento sobre las variables de estudio, orientadas hacia los estudiantes con esta particularidad, a fin de enriquecer la información y acceder a una mayor fuente de datos al respecto para conocer lo que ocurre con estos sujetos de una forma más profunda.
- Los instrumentos que se emplearon para la investigación: Inventario de Creencias Irracionales de Ellis y Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo, no tienen una adaptación en población ecuatoriana. Por esa razón, se sugiere que se desarrollen investigaciones en torno a analizar las propiedades psicométricas de estos instrumentos a fin de adaptarlos al contexto del país.
- Esta investigación demuestra la relación existente entre ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo donde, a mayor presencia de ideas irracionales en el sujeto, mayor será el nivel de ansiedad estado- rasgo en los estudiantes de alto rendimiento. En ese marco, se sugiere analizar y desarrollar una forma de modificar el pensamiento irracional y de generar facultades en estos sujetos para que controlen sus respuestas de ansiedad, en virtud de mejorar la salud mental y, por ende, la calidad de vida de los estudiantes de alto rendimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, E., Piña, J., García, A., & Tejedor, F. (2019). *Perfiles de socialización familiar en estudiantes universitarios de alto rendimiento académico*. *Perfiles educativos*, 41(165), 62-80. <https://doi.org/10.22201/ii.sue.24.486167.e.2019.165.58742>
- Alcalde, J. (2021). *Ansiedad estado—Rasgo en adultos que cumplieron o no aislamiento social por pandemia en la ciudad de Trujillo* (Universidad Privada Antenor Orrego). Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8234>
- Álvarez, J., Jiménez-Ayala, C., Cargua, N., Aparicio, P., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. (2021). *Relación entre ansiedad escolar y perfeccionismo en una muestra de alumnado ecuatoriano*. *Revista Espacios*, 42(07), 49-62. <https://doi.org/10.48082/espacios-a21v42n07p04>
- Amaiquema, F., Vera, J., & Zumba, I. (2019). *Enfoques para la formulación de la hipótesis en la investigación científica*. *Conrado*, 15(70), 354-360. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442019000500354&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL. Recuperado de <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda-Novales, M. G. (2016). *El protocolo de investigación III: La población de estudio*. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>
- Arráez, K., & Castro, M. (2021). *Inteligencia emocional y creencias irracionales en estudiantes universitarios de fisioterapia*. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 4(8), 51-65. <https://doi.org/10.33996/repsi.v4i8.51>
- Arranz, Á., García, M., Montenegro, G., Camacho, A., Parés, S., Goberna, J., ... Gratacós, E. (2017). *La influencia del estrés o ansiedad de la gestante en el peso fetal o neonatal: Revisión bibliográfica*. *Matronas Prof.*, 18(2), 69-77.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Barrionuevo, D. (2017). *Sintomatología clínica y subclínica en estudiantes beneficiarios de becas: Caso PUCESA* (Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato). Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1858>
- Beck, A., & Freeman, A. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Ediciones Paidós.
- Bermúdez, S., & López, H. (2020). *Ansiedad estado/rasgo y procesos de codificación y recuperación mnésica en estudiantes universitarios*. *Tempus Psicológico*, 3(2). <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.3.2.3363.2020>
- Bojorquez, C., & Moroyoqui, S. (2020). *Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios*. *Revista ESPACIOS*, 41(13). Recuperado de <http://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). *Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis*. *Journal of Research in Personality*, 74, 83-94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Carrasco, E. (2021). *Propuesta de un programa cognitivo conductual en la dimensión ansiedad; estado-rasgo, en estudiantes del último ciclo en la carrera de psicología de la UNPRG* (Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo). Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9771>
- Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*. *Atención Primaria*, 31(8), 527-538. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Castillo, R., & Luque, A. (2019). *Género y conductas ansiosas en estudiantes universitarios*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 39-50. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0015.03>
- Ceccon, J., & Jorge, E. (2020). *¿Qué relación existe entre ansiedad y perfeccionismo? Un estudio en alumnos de escuelas medias*. *Anuario de*

Investigaciones de la Facultad de Psicología, 5(1), 103-113. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/30870>

- Cervantes, D., Elías, J., Anguiano, B., & Olvera, E. (2020). *Características de la motivación de logro y desempeño académico en universitarios con alto desempeño académico y en universitarios con aptitud intelectual sobresaliente*. Revista de Educación y Desarrollo. Recuperado de <http://148.210.21.170/handle/20.500.11961/10517>
- Chávez, H. (2022). *Ansiedad estado – rasgo y dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Universidad San Ignacio de Loyola). Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12050>
- Clark, D., & Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cortés, A. (2013). *Un estudio sobre el desarrollo moral de los adultos*. Revista de Psicodidáctica, (10), 5-16.
- Cotrino, J., Gomez-Mejia, I.-A., Mendoza-Rincón, B.-M., Arenas-Villamizar, V. V., Araque-Castellanos, F., Jaimes-Parada, G.-Y., ... Julio-Hoyos, Y.-E. (2021). *Psicoterapia basada en la evidencia en caso de trastorno de ansiedad generalizada y trastorno obsesivo compulsivo*. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39(8), 1012-1029. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4545855>
- Davis, H., & Turner, M. J. (2020). *The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes*. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 9(4), 489-505. <https://doi.org/10.1037/spy0000191>
- Díaz, I., & de la Iglesia, G. (2019a). *Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual*. Summa Psicológica UST, 16(1), 42-50. Recuperado de <https://dialnet.uirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Díaz, I., & de la Iglesia, G. (2019b). *La evaluación multidimensional de la ansiedad: Técnicas, aplicaciones y alcances*. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v19.n1.23879>
- Ellis, A. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz: Terapia Racional Emotiva Conductual para superar la depresión y ansiedad*. Barcelona: Ediciones Paidós. Recuperado de https://www.academia.edu/41931555/Usted_puede_ser_feliz_Albert_Ellis
- Fernández-Altamirano, A. E. F., & Vela-Meléndez, L. (2021). *Los paradigmas y las metodologías usadas en el proceso de investigación: Una breve revisión*. Universidad de Alicante, 1-8. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10045/119978>
- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sierra, S., Lemos-Giráldez, S., & Muñiz, J. (2012). *Propiedades psicométricas del «Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo» (STAI) en universitarios*. *Psicología Conductual*, 20(3), 547-561.
- Garbanzo, G. (2007). *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública*. *Revista Educación*, 31(1), 43-63. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44031103>
- García, A., & Almeyda, A. (2019). *Rendimiento académico en estudiantes de Psicología*. Universidad de La Habana, (288), 128-146. Recuperado de <http://www.revuh.uh.cu/index.php/UH/article/view/213>
- García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional (Universidad de San Martín de Porres – USMP)*. Universidad de San Martín de Porres – USMP. Recuperado de <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/1148>
- Giraldo, S. (2018). *Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín (Medellín, Colombia)*. Medellín, Colombia. Recuperado de <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/15869>
- Gozalo, M., del Barco, B., & Romero, M. (2022). *Buenas prácticas del estudiante universitario que predicen su rendimiento académico*. *Educación XX1*, 25(1), 171-195. <https://doi.org/10.5944/eduxx1.30565>
- Grández, R. (2017). *Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.
- Guevara-Cordero, C. K., Rodas-Vera, N. M., & Varas-Loli, R. P. (2020). *Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos*.

Revista de Investigación en Psicología, 22(2), 251-264. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17425>

Hernández, L. F. B., Castillo, M. A. S., Hernández, R. A. B., & Sánchez, J. A. (2019). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 1(2), 244-251. Recuperado de <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42>

Hernández, S., & Samperio, T. (2018). *Enfoques de la Investigación*. Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA, 7(13), 67-68. <https://doi.org/10.29057/icea.v7i13.3519>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill. Recuperado de <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Jiménez, O., & Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8). Recuperado de <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/articulo/view/723>

Knowles, K., & Olatunji, B. (2020). *Specificity of trait anxiety in anxiety and depression: Meta-analysis of the State-Trait Anxiety Inventory*. Clinical Psychology Review, 82, 101928. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101928>

Kuba Kikuyama, C. M. (2017). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Universidad Peruana Cayetano Heredia). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/659>

Lang, P. (1971). *The application of psychophysiological methods to the study of psychotherapy and behavior modification*. Handbook of Psychotherapy and Behavior Change, 75-125. Recuperado de <https://cinii.ac.jp/naid/10028057585/>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lega, L. I., Calvo, M., & Sorribes, F. (2017). *Terapia racional emotiva conductual: Una versión teórico-práctica actualizada*. Barcelona: Paidós.

- Linares, L., Maldonado, C., Lerma, L., & Reynoso, K. (2020). *Salud mental, satisfacción con la carrera y su relación con el promedio en estudiantes universitarios*. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 10(20), 194-208.
- Llerena, S. (2017). *“Creencias irracionales y dependencia emocional”* (Universidad Técnica de Ambato). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/25175>
- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Maezono, B. (2018). *Locus de control de la salud y ansiedad estado y rasgo en estudiantes universitarios de Ayacucho* (Universidad de San Martín de Porres). Universidad de San Martín de Porres. Recuperado de <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4183>
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Universidad Peruana Cayetano Heredia). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/1042>
- Manzanares, E. L. (2018). *Procrastinación, creencias irracionales/racionales académicas y rendimiento académico en estudiantes de Beca 18 de una institución privada de Lima* (Universidad San Martín de Porres). Universidad San Martín de Porres. Recuperado de <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3546>
- Martínez, V. (2014). *Ansiedad en estudiantes universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación [Anxiety in university students: study of a sample of students of the Faculty of Education]*. ENSAYOS. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v29i2.384>
- Martínez, V. (2016). *Ansiedad en una muestra de alumnos de educación*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 439. <https://doi.org/10.17060/ijo-daep.2014.n1.v1.392>
- Mayorga, M. (2014). *Sintomatología sub-clínica y el rendimiento académico del estudiantado que presenta índice promedial condicionado: Caso PUCESA* (Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato). Pontificia

Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1010>

- Mayorga, M. (2018). *Escuelas de psicología: Un breve recorrido por las teorías de la personalidad*. Quito: Centro de Publicaciones PUCE.
- Medina, J., Pinzón, K., & Salazar-Méndez, Y. (2021). *Determinantes del Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Universidad Pública Ecuatoriana*. *Revista Politécnica*, 47(2), 53-62. <https://doi.org/10.33333/rp.vol47n2.05>
- Medrano, L. A., Galleano, C., Galera, M., & del Valle Fernández, R. (2010). *Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios*. *Liberabit*, 16(2), 183-192. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-4827201000020008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Merlo, L. (2015). *Eficacia de la Terapia Racional Emotiva de Ellis para el tratamiento de la ansiedad en personas drogodependientes* (Universidad Central del Ecuador). Universidad Central del Ecuador. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7130>
- Moon, J. R., Huh, J., Song, J., Kang, I.-S., Park, S. W., Chang, S.-A., ... Han, J.-S. (2021). *The effects of rational emotive behavior therapy for depressive symptoms in adults with congenital heart disease*. *Heart & Lung*, 50(6), 906-913. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2021.07.011>
- Muñiz, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). *Diez pasos para la construcción de un test*. *Psicothema*, 31(1), 7-16. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.291>
- Noormohamadi, S. M., Arefi, M., Afshaini, K., & Kakabaraee, K. (2019). *The effect of rational-emotive behavior therapy on anxiety and resilience in students*. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0099>
- Onofre, A. (2021). *Ansiedad estado—Rasgo en deportistas de judo y de artes marciales mixtas de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú). Universidad Autónoma del Perú, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1658>
- Ortiz, Y. (2018). *Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Estudio comparativo histórico* (Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato).

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2445>

- Oyola, P., & Alba, F. (2019). *Las actitudes sexuales y su relación con la ansiedad estado-rasgo en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Revista de investigación en psicología, 22(1), 53-66. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162692>
- Pina, J. (2021). *Valoración de las marcas en situaciones de ansiedad: El rol del locus de control y de las emociones*. Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology, 51(2). Recuperado de <https://revistas.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/30977>
- Pinto, J. (2018). *Metodología de la investigación social: Paradigmas: cuantitativo, sociocrítico, cualitativo, complementario*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Ponce, S., & Orosco, M. (2016). *Creencias irracionales y ansiedad estado—Rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este, 2016* (Universidad Peruana Unión). Universidad Peruana Unión. Recuperado de <https://repositorio.upeuedu.pe/handle/20.500.12840/884>
- Predatu, R., David, D., & Antonio, M. (2020). *The effects of irrational, rational, and acceptance beliefs about emotions on the emotional response and perceived control of emotions*. Personality and Individual Differences, 155, 109712. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109712>
- Ramos, C. (2015). *Los paradigmas de la investigación científica*. Avances en Psicología, 23(1), 9-17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
- Ramos-Galarza, C. A. (2020). *Los Alcances de una investigación*. CienciAmérica, 9(3), 1. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Real Academia Española. (2018). *Ansiedad*. En *Diccionario de la lengua española* (23. Ed.). Recuperado 14 de marzo de 2022, de «Diccionario de la lengua española»—Edición del Tricentenario website: <https://dle.rae.es/ansiedad>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). *Diseño de investigación de Corte Transversal*. Revista Médica Sanitas, 21(3), 141-146. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
- Saldaña, D. (2021). *Procrastinación y ansiedad estado-rasgo en los estudiantes de una institución educativa pública de Guadalupe* (Universidad Privada

Antenor Orrego). Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8076>

Salinas-Oñate, N., Baeza-Rivera, M. J., Escobar, B., Coloma, J., & Carreño, M. (2018). *Predictores culturales y psicológicos de la búsqueda de ayuda psicológica en estudiantes universitarios*. *Cultura-hombre-sociedad*, 28(1), 79-101. <https://doi.org/10.7770/0719-2789.2018.cuhs01.a03>

San Martín, J. L., & Barra, E. (2013). *Autoestima, Apoyo Social y Satisfacción Vital en Adolescentes*. *Terapia psicológica*, 31(3), 287-291. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000300003>

Sánchez, A. (2019). *Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Sánchez, P. (2021). *Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes universitarios del cantón Ambato, Ecuador* (Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato). Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3330>

Sandoval, V. (2020). *Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad en Lima Norte* (Universidad Peruana Cayetano Heredia). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/8384>

Santos, D., Ponce, C., Pazos, P., & Moya, T. (2021). *Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador*. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 81-89. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/5728/572868251009/html/>

Saviola, F., Pappaianni, E., Monti, A., Grecucci, A., Jovicich, J., & De Pisapia, N. (2020). *Trait and state anxiety are mapped differently in the human brain*. *Scientific Reports*, 10(1), 11112. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68008-z>

Schmidt, V., & Shoji Muñoz, A. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*. Pontificia Universidad Católica de Argentina.

- Soria, I. N., Gómez, C. G., & Fernández, M. R. (2019). *Relación entre técnicas de estudio, rendimiento académico y género*. Revista de Investigación Educativa Universitaria, 1(1), 1-12. Recuperado de <http://revistas.educacioneditora.net/index.php/RIEU/article/view/15>
- Spielberger, C. (1966). *Anxiety and Behavior*. London: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1997). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*. TEA Ediciones.
- Spielberger, C., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (2015). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI*. Madrid: TEA Ediciones.
- Tamayo Toro, M. A. (2019). *Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen*. Acta de investigación psicológica, 9(2), 79-90. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>
- Tineo, A. (2017). *Ideas irracionales y ansiedad estado-rasgo en mujeres víctimas de violencia familiar en Lambayaque* (Universidad Señor de Sipán). Universidad Señor de Sipán. Recuperado de <http://repositorio.usse.edu.pe/handle/20.500.12802/5657>
- Tobal, J. (1987). *Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas, motoras de ansiedad: Elaboración de un instrumento de medida (I.S.R.A.)*. Universidad Complutense de Madrid.
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., & Werner, K. (2020). *Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Investigación en educación médica, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Turner, M. J., Miller, A., Youngs, H., Barber, N., Brick, N. E., Chadha, N. J., ... Rossato, C. J. L. (2022). *"I must do this!": A latent profile analysis approach to understanding the role of irrational beliefs and motivation regulation in mental and physical health*. Journal of Sports Sciences, 0(0), 1-16. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2042124>
- Valero, A., & Van Reenen, J. (2019). *The economic impact of universities: Evidence from across the globe*. Economics of Education Review, 68, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2018.09.001>

Vicente, S. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios del quinto y sexto ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Universidad Inca Garcilaso de la Vega). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4524>

Villacorta, J. (2019). *Estilos de crianza parental y creencias irracionales en universitarios de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión, Juliaca* (Universidad Peruana Unión). Universidad Peruana Unión. Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2912>

Zegarra, A. R. (2020). *Autoestima y ansiedad estado-rasgo en adultos universitarios de Lima*. *Interacciones*, e107-e107. <https://doi.org/10.24016/2020.v6n2.107>

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento Informado



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente, se solicita su inclusión como participante en la investigación de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. La investigación es realizada por la estudiante Cristina Abigail Maldonado Guerrero y dirigida por el Dr. Paul Marlon Mayorga Lascano. El objetivo de este estudio es establecer la relación entre ideas irracionales y ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento, es decir, en los alumnos con promedio equivalente a excelente de la PUCE- Ambato.

Su colaboración será de manera completamente anónima, voluntaria y no le tomará mucho tiempo. Se solicita, además de su participación en esta investigación, la autorización para utilizar la información obtenida para fines científicos. Los datos recopilados serán trasladados a un software estadístico para su análisis con el fin de comprobar las hipótesis del proyecto.

Se le garantiza absoluta confidencialidad de la información. De igual manera, está en la capacidad de dejar de responder el cuestionario en el momento que lo desee. En caso de que usted sienta que sus derechos han sido vulnerados, está en la capacidad de acudir a la Escuela de Psicología de la PUCE- Ambato.

Si necesita comunicarse con los investigadores de este proyecto, lo haría con Abigail Maldonado Guerrero, con el correo abigailmaldonadoguerrero@gmail.com

Cristina Abigail Maldonado Guerrero
Investigador responsable

Firma investigado/a
C.I.

Anexo 2: Ficha sociodemográfica



Instrucciones: Lea detenidamente cada una de las indicaciones y marque con una X dentro del paréntesis en la respuesta correcta o complete la información solicitada.

1. Información General

Edad: **Género:** Masculino () Femenino ()

Ubicación del domicilio: Sector urbano () Sector rural ()

Estado civil: Soltero/a () Unión Libre () Casado/a () Separado/a ()
Divorciado/a () Viudo/a ()

Cargas familiares: Sí () No ()

2. Escolaridad

Procedencia del Bachillerato: Público () Privado () Fiscomisional ()
Municipal () Fuera del país ()

Semestre actual: Segundo () Tercero () Cuarto () Quinto () Sexto ()
Séptimo () Octavo () Noveno () Décimo ()

Escuela: Administración () Ciencias de la Salud () Ingenierías ()
Jurisprudencia () Psicología ()

Identificación y satisfacción con la carrera: Muy alto () Alto () Regular ()
Bajo () Muy bajo ()

3. Economía y trabajo

Situación económica familiar: Muy buena () Buena () Regular () Mala ()
Muy mala ()

Situación económica y laboral del estudiante: Sólo estudio () Estudio y
trabajo ()

4. Percepción de la salud mental

Percepción del estado de salud mental actual: Muy bien () Bien ()
Regular () Mal () Muy mal ()

¿Alguna vez recibió diagnóstico psicológico y/o psiquiátrico? Sí () No ()

¿Ha recibido o se encuentra recibiendo algún tratamiento psicológico y/o psiquiátrico? Sí () No ()

Anexo 3. Inventario de Creencias Irracionales de Ellis

Instrucciones: Lea con atención las siguientes afirmaciones y marque con una X la respuesta que considere. No emplee demasiado tiempo en cada frase.

Asegúrese de marcar cómo usted piensa en el momento presente acerca de la afirmación y NO de la forma en que cree que tendría que pensar. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas.

		De acuerdo	En desacuerdo
1*	Es importante para mí que otras personas me aprueben		
2*	Odio el fallar en cualquier cosa		
3*	Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede		
4**	Usualmente acepto filosóficamente lo que sucede		
5**	Si una persona quiere, sería feliz bajo cualquier circunstancia		
6*	Tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan		
7*	Usualmente hago a un lado decisiones importantes		
8*	Todo el mundo necesita a alguien en quien pueda depender para ayuda y consejo		
9*	“Una cebra no cambia sus rayas”		
10*	Prefiero la tranquilidad del ocio por sobre todas las cosas		
11**	Me gusta tener el respeto de los demás, pero no es imprescindible para mí		
12*	Evito las cosas que no hago bien		
13*	Muchas personas malvadas escapan al castigo que merecen		
14**	Las frustraciones no me perturban		
15**	Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas		
16**	Siento poca ansiedad respecto de peligros no esperados o eventos futuros		
17**	Trato de salir adelante y hago las tareas molestas cuando ellas surgen		
18*	Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes		
19*	Es casi imposible el vencer las influencias del pasado		
20**	Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez		
21*	Quiero agradecer a todo el mundo		

22*	No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo		
23*	Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados		
24*	Las cosas tendrían que ser diferentes de la manera en que son		
25**	Soy responsable de mis propias emociones		
26*	Frecuentemente no puedo apartar mi mente de alguna preocupación		
27*	Evito el enfrentar mis problemas		
28*	Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas		
29**	Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro		
30**	Me siento más realizado/a cuando tengo muchas cosas que hacer		
31**	Me agrada cómo soy aun cuando a otras personas no le agrade		
32**	Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no me siento necesariamente obligado/a a tenerlo		
33*	La inmoralidad tendría que ser fuertemente castigada		
34*	Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan		
35**	Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera		
36**	Si no puedo evitar que algo suceda, no me preocupo acerca de eso		
37**	Usualmente tomo las decisiones tan pronto como puedo		
38*	Hay ciertas personas de las cuales dependo mucho		
39**	Las personas sobrevaloran la influencia del pasado		
40**	Disfruto mucho más al entregarme a un proyecto creativo		
41**	Si no les agrada a los demás, ese es su problema, no el mío		
42*	Es muy importante para mí el ser exitoso/a en todo lo que hago		
43**	Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones		
44**	Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aun si no me agradan		
45**	Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera		

46*	No puedo tolerar el tomar riesgos		
47*	La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables		
48**	Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo/a		
49*	Si hubiese tenido diferentes experiencias yo sería más como me gustaría ser		
50*	Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo		
51*	Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás		
52**	Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno/a sea en ellas		
53*	El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas		
54**	Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro		
55*	Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será		
56**	Casi nunca estoy ansioso/a acerca del futuro		
57**	Casi nunca dejo las cosas sin hacer		
58**	Soy el/la único/a que realmente entiende y enfrenta mis problemas		
59**	Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente		
60**	Demasiado tiempo libre es aburrido		
61**	Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí		
62*	Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa		
63*	Todo el mundo es básicamente bueno		
64**	Hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso		
65**	Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos		
66*	Me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro		
67*	Es difícil para mí el llevar a cabo tareas no placenteras		
68**	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí		
69*	Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales		
70*	En ocasiones desearía ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa		
71*	Frecuentemente me preocupo acerca de cuántas personas me aprueban y me aceptan		
72*	Me perturba cometer errores		

73*	Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”		
74**	“Tomo las cosas como vienen”		
75*	Las personas tendrían que enfrentar las incomodidades de la vida		
76*	En ocasiones, no puedo apartar un temor de mi mente		
77**	Una vida de comodidades rara vez es recompensante		
78*	Encuentro fácil el buscar consejo		
79*	Si algo afectó fuertemente mi vida, siempre será de esa manera		
80*	Me agrada estar sin hacer nada		
81*	Tengo gran preocupación por lo que otras personas piensan o sienten acerca de mí		
82*	Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas		
83**	Usualmente le doy una segunda oportunidad a alguien que me ha hecho una mala jugada		
84*	Las personas son más felices cuando ellas tienen desafíos y problemas que superar		
85**	No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado o preocupado por mucho tiempo		
86**	Casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica		
87**	Me desagrada la responsabilidad		
88**	Me desagrada tener que depender de los demás		
89*	Realmente las personas nunca cambian sus raíces		
90*	La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente		
91**	Es incómodo, pero no es perturbador el ser criticado		
92**	No tengo temor de hacer las cosas que no puedo hacer bien		
93**	Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo		
94**	Casi nunca me perturbo por los errores de los demás		
95**	Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismas		
96*	Frecuentemente me encuentro a mí mismo/a planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas		
97**	Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera		

98**	He aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar		
99**	No me incomoda lo que he hecho en el pasado		
100*	No puedo sentirme contento a menos que me encuentre relajado/a y sin hacer nada		

Anexo 4: Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI)

AUTOEVALUACIÓN (A/E)

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a sí mismo. Lea atentamente cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted EN ESTE MOMENTO. No emplee demasiado tiempo en cada frase. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas.

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

AUTOEVALUACIÓN (A/R)

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a sí mismo. Lea con atención cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted EN GENERAL, en la mayoría de ocasiones. No emplee demasiado tiempo en cada frase. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas.

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