

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2024.”

Tesis para obtener el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Angela Estefania Martinez Sayaverde

Katherine Ivette Ramirez Meza

Asesor:

Mg. Claudia Karina Guevara Cordero

<http://orcid.org/0000-0003-4681-3077>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	MARITZA ELIZABETH, SOMOCURCIO ARANGURI
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	TANIA GUADALUPE, VALDIVIA MORALES
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	CLAUDIA KARINA, GUEVARA CORDERO
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 de 80 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trncid::1:3494312548

14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

- Texto oculto**
147 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitan distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 de 80 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trncid::1:3494312548

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo al salvador por acceder llegar hasta esta fase de nuestras vidas y por darnos determinación en los instantes más arduos para seguir adelante cumpliendo nuestras metas. Asimismo, a nuestra querida familia por su constante apoyo en nuestra formación.

Agradecimiento

A nuestra asesora Claudia Guevara Cordero por el soporte brindado en la elaboración de esta investigación. Del mismo modo, a la institución que nos permitió desarrollar nuestro trabajo.

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR.....	2
INFORME DE SIMILITUD.....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN.....	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
1.1 Realidad problemática.....	11
1.2 Formulación del problema.....	25
1.3 Objetivos	25
1.3.1 Objetivo general.....	25
1.3.2 Objetivos específicos.....	26
1.4 Hipótesis.....	26
1.4.1 Hipótesis general.....	26
1.4.2 Hipótesis específicas	26
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	28
CAPÍTULO III: RESULTADOS	37
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	42
CONCLUSIONES.....	50

REFERENCIAS	52
ANEXOS	61

Índice de tablas

Tabla 1 Análisis correlacional de ansiedad y creencias irracionales	37
Tabla 2 Identificar el nivel de laas creencias irracionales en estudiantes.....	38
Tabla 3 Identificar el nivel de ansiedad en estudiantes	39
Tabla 4 Análisis correlacional de Ansiedad Estado y las dimensiones de Creencias irracionales	40
Tabla 5 Análisis correlacional de Ansiedad Rasgo y las dimensiones de Creencias irracionales	41

Índice de Figuras

Figura 1: Representación de un diseño correlacional simple (Ñaupas et al., 2018)..... 28

RESUMEN

El trabajo tuvo como objetivo establecer la relación entre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima en el año 2024. El diseño fue correlacional, transversal y cuantitativo. Se consideró una población de 2799 estudiantes de psicología matriculados en el período 2024-II de una universidad privada de Lima. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia y la muestra estuvo compuesto por 150 universitarios de sexo masculino (45.3%) y femenino (54.7%) cuya edad promedio son 19 a 40 años, perteneciendo al noveno ciclo (37.9%) y al décimo ciclo (62.7%). Los instrumentos de evaluación empleados fueron Inventario de Ansiedad Estado Rasgo y el Registro de Opiniones forma A. Entre los hallazgos se encontró que existe una correlación grande, directa y significativa entre la ansiedad y las creencias irracionales ($r = 0.657$, $p < 0.001$), es decir, una marcada ansiedad se asociaría con una alta tendencia a presentar creencias irracionales. Asimismo, sólo las creencias irracionales ($p = 0.157$) y la ansiedad estado ($p = 0.072$) cumplen con el supuesto de normalidad, al superar al valor de 0.05 del nivel de significancia.

Palabras Claves: Creencias irracionales; ansiedad; universitarios

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

La OMS relata que la ansiedad conforma una de las principales problemáticas en la población adolescente. Asimismo, el 4.4% de los jóvenes entre 10 a 14 años y el 5.3% de 15 a 19 padecen de trastornos de ansiedad. Además, reafirma que más de mil millones de sujetos, expresado en aproximadamente el 13% de la población mundial convive con depresión y ansiedad, trastornos vinculados a las creencias irracionales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) efectuó un trabajo en América donde reveló que el 32% de los jóvenes manifestaron síntomas de ansiedad durante la pandemia y el 65.7% estuvo con tratamiento psicológico y psiquiátrico. Además, la American Psychological Association (APA, 2024) alude que el perfeccionismo y la cultura del éxito representan factores de riesgo para los jóvenes, especialmente en contextos universitarios donde algunas instituciones presentan tasas de aceptación inferiores al 5%, lo que incrementa la presión académica y las creencias irracionales por obtener buenas notas, perjudicando el bienestar emocional del universitario.

Cabe resaltar que es importante analizar la relación en universitarios, dado que, al momento de conocer si ambas variables tienen relación se podrán llevar a cabo recomendaciones y actividades preventivas o de intervención, centradas en el bienestar emocional, resiliencia, estrategias de afrontamiento y otras técnicas cognitivas conductuales como reestructuración cognitiva. Todo ello, con la intención de disminuir los niveles de ansiedad y creencias irracionales.

En el ámbito internacional, el National Center for Health Statistics (NCHS, 2024) en EE. UU realizó una investigación en el 2022, en un grupo de 18 a 29 años donde la prevalencia de la ansiedad fue de 18.2% superando el 15.6% registrado en el 2019, convirtiéndose en uno de los subgrupos con mayor vulnerabilidad emocional.

Por otro lado, la Australian Bureau of Statistics (ABS, 2022) sostiene que el 16.8% de la población australiana padecieron de ansiedad entre el periodo 2020 - 2021, lo que equivale aproximadamente a 3.3 millones de individuos. Según el Information Before Anyone Else (INFOBAE, 2024) sostiene que los jóvenes entre las edades de 18 y 29 en Colombia padecen de ansiedad debido a la presión por alcanzar el perfeccionismo en el ámbito académico y familiar, dicha dimensión está relacionada con las creencias irracionales, dado que estas creencias generan un ciclo de autoexigencia que refuerza la ansiedad y afecta la capacidad para tolerar la frustración.

Según la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU, 2023) el 32.3% de jóvenes entre 15 y 29 obtuvieron haber experimentado dificultades emocionales o problemas relacionados a la salud mental, siendo la más prevalente la ansiedad. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INE, 2024) el 30.89% de los ciudadanos han padecido de algún trastorno mental, reflejando de esta forma factores asociados como el perfeccionismo y la necesidad de aprobación derivado de los dogmas irracionales, afectando la condición de vida del estudiante.

El Ministerio de Salud (MINSa, 2024) comunicó que debido a la epidemiología preocupante ha causado la ejecución de 277 Centros de Salud Mental Comunitaria a nivel nacional, con el fin de atender trastornos como ansiedad, depresión y problemas psicosociales.

Una vez entendida la realidad problemática, ahora es necesario avanzar hacia la revisión de los antecedentes internacionales, lo que permitirá contextualizar la variable dentro de investigaciones previas y reconocer los aportes más relevantes realizados en otros entornos académicos.

Maldonado (2023) Ecuador, realizó una investigación para establecer cuál el vínculo entre las creencias irracionales y ansiedad estado rasgo que poseen un destacado rendimiento académico. De nivel correlacional y de corte transversal. Utilizaron el inventario de creencias irracionales y el cuestionario de ansiedad estado rasgo. Se consideraron 209 estudiantes del Ecuador. Se evidenció la idea irracional número seis denominada miedo a lo desconocido, representa una dificultad para ciertas áreas en la vida de los universitarios. Finalmente, se determinó que existen correlaciones positivas entre ideas irracionales y ansiedad, a excepción de la tercera, octava y décima creencia, que no se correlacionan con ninguna dimensión de la ansiedad; por otro lado, la segunda y la quinta creencia fueron realmente positivas ya que son directamente proporcionales.

Del mismo modo, Mendoza y Gonzales (2023) México, realizaron un estudio con el objetivo de evaluar si existe una relación entre los indicadores de ansiedad, las creencias irracionales, la calidad del sueño y los síntomas de bruxismo en 320 estudiantes. El enfoque fue cuantitativo y descriptivo. En conclusión, se determinó que algunas creencias irracionales juegan un rol esencial en el progreso de la ansiedad, lo que puede afectar el autocuidado de los estudiantes, contribuyendo a problemas de sueño y bruxismo.

Asimismo, Zafar y Asad (2023) en Pakistán, exploraron la relación entre las creencias irracionales, la resiliencia y la salud mental en estudiantes. El diseño fue cuantitativo y correlacional. La muestra fue de 400 estudiantes, con edades de entre 18 y 25 años. Se utilizó el Inventario de Ideas Irracionales y la Escala DASS-21 (Depresión, Ansiedad, Estrés). Los hallazgos evidenciaron que las creencias irracionales como preocupación extrema, rigidez cognitiva, el evitar los problemas y la necesidad de aprobación, pues se encontraban positivamente relacionadas a los problemas de la salud mental, en donde también se incluyen la ansiedad y el estrés. Por último, se concluyó que ciertas creencias irracionales contribuyen de manera significativa la aparición de ansiedad en la población universitaria, lo cual sugiere la importancia de que puedan intervenir y orientar para que así se pueda disminuir estas creencias.

Además, Mendoza et al. (2022) México, realizaron un trabajo con la finalidad de medir la ansiedad presente en los alumnos universitarios y estimar en qué medida de la presencia de creencias irracionales y algunas conductas de poco autocuidado influyen en la presencia de la ansiedad. Se consideraron 320 hombres y mujeres estudiantes universitarios. Además, se concluyó que el estudio es más importante debido a la antología expuesta presente en el grupo interés y, de esta manera, proponer una solución al problema para que puedan desarrollar patologías más severas en los estudiantes.

Chi et al. (2021) realizó un estudio que tuvo como objetivo analizar la relación entre las creencias irracionales, el estrés percibido y la ansiedad en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. Se desarrolló una investigación cuantitativa de diseño transversal, empleando la Perceived Stress Scale, la Irrational Belief Scale y la General Anxiety Scale, mediante análisis correlacionales y modelos de

mediación. La muestra estuvo conformada por 1 598 estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que aproximadamente el 26 % de los participantes presentó niveles moderados a severos de ansiedad, observándose correlaciones positivas y significativas entre la ansiedad, el estrés percibido y dimensiones de las creencias irracionales como la catastrofización y la baja tolerancia a la frustración, las cuales mediaron significativamente la relación entre el estrés y la ansiedad. Se concluyó que las creencias irracionales incrementan la probabilidad de desarrollar síntomas ansiosos en contextos de alta presión, destacando la importancia de intervenciones cognitivas preventivas en población universitaria.

Así mismo, Mohamed et al. (2021) hicieron una investigación cuyo objetivo fue determinar la prevalencia del riesgo de ansiedad y los factores asociados en estudiantes universitarios de educación superior. Se empleó un diseño transversal de enfoque cuantitativo, utilizando el cuestionario Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) y análisis de regresión multivariada para identificar factores predictivos. La muestra estuvo compuesta por 1 851 estudiantes universitarios de instituciones públicas y privadas. Los resultados mostraron que el 29 % de los estudiantes presentó riesgo de ansiedad, siendo más frecuente en los primeros años de estudio y asociándose significativamente con variables como problemas financieros, mala calidad del sueño y escaso apoyo social. El estudio concluyó que la ansiedad constituye un problema prevalente en la población universitaria y que los factores académicos y psicosociales influyen de manera significativa en su desarrollo.

Ahmed et al. (2023) en su estudio con el objetivo de este estudio fue estimar la prevalencia global de ansiedad en estudiantes universitarios y analizar diferencias según

variables sociodemográficas. Se realizó una revisión sistemática y metaanálisis de estudios observacionales publicados en revistas científicas de acceso abierto. La muestra total incluyó aproximadamente 130 090 estudiantes universitarios, provenientes de 89 estudios realizados en diferentes regiones del mundo. Los resultados indicaron una prevalencia media de ansiedad del 39,65 %, evidenciándose que las mujeres presentaron mayores niveles de ansiedad en comparación con los hombres en más del 50 % de los estudios analizados. Se concluyó que la ansiedad es altamente prevalente en la población universitaria a nivel mundial, lo que resalta la urgencia de implementar programas de prevención y promoción de la salud mental en las instituciones educativas.

De igual manera, Chan y Sun (2020) Hong Kong, llevaron a cabo un estudio para analizar la relación entre las creencias irracionales y los trastornos emocionales, como la ansiedad, en universitarios. La investigación incluyó a 655 estudiantes locales de Hong Kong y mostró que aquellos con niveles más altos de creencias tenían una mayor probabilidad de sentir ansiedad. Además, los hallazgos fueron especialmente evidentes en los estudiantes varones, en los estudiantes de medicina y en aquellos inscritos en programas académicos de 5 años.

Tras la revisión de los antecedentes internacionales y con el propósito de complementar la perspectiva global previamente abordada, procede ahora la presentación de los antecedentes nacionales, los cuales permitirán situar la problemática en el contexto local y reconocer las aportaciones realizadas en el ámbito académico del país.

Daza (2023) en Chachapoyas, tuvo como objetivo identificar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en los estudiantes. El enfoque de la investigación fue

cuantitativo y de alcance correlacional. La muestra consistió en 156 estudiantes. Utilizaron los instrumentos "Inventario de creencias irracionales de Ellis" y el "Inventario de ansiedad de Beck". Los resultados mostraron que los estudiantes presentaron un alto porcentaje en todas las dimensiones, destacándose especialmente las de "condenación", "incontrolabilidad" y "dependencia", con un 32.1%, lo que indica una ansiedad moderada.

Igualmente, Paredes y Sangama (2023) en la ciudad de Pucallpa, realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de psicología. La investigación utilizó una metodología correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 294 estudiantes de psicología. Emplearon los instrumentos Registro de Opiniones – Forma A y el Inventario de Ansiedad. En cuanto a las creencias irracionales, la dimensión que predominó fue la necesidad de aprobación, con un 52.4%, seguida por el perfeccionismo con un 33.7%, la condenación con un 38.4% y el catastrofismo con un 43.4%. Se concluyó que existe una relación en los estudiantes.

Además, Trejo (2023) en la ciudad de Lima, llevó a cabo un estudio para determinar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad estado-rasgo. La investigación fue de tipo descriptivo, con un diseño correlacional. La muestra estuvo compuesta por 150 adolescentes, tanto hombres como mujeres, aspirantes a la Escuela de Suboficiales de la PNP. Utilizaron el Inventario de Creencias Irracionales y la Escala de Ansiedad. Los hallazgos mostraron que existe una relación significativa entre la ansiedad y varias creencias irracionales, como la necesidad de aprobación, el perfeccionismo y el catastrofismo.

De igual manera, Hernández et al. (2022) en la ciudad de Chiclayo, realizaron un estudio para explorar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de psicología. El trabajo fue cuantitativa y correlacional, con una muestra de 179 estudiantes. Los hallazgos indicaron que la mayoría de los estudiantes no experimentan ansiedad, aunque una pequeña proporción muestra niveles de ansiedad leve (37.4%) y moderada (8.9%). Los investigadores concluyeron que no se encontraron diferencias en los niveles de ansiedad entre los géneros.

Asimismo, Chirio (2020) en la ciudad de Lima, establecieron la relación con las variables creencias irracionales en el ámbito académico y la ansiedad de una universidad privada. Se caracterizó por tener un diseño tipo correlacional, no experimental transversal y contó con una muestra de 338 estudiantes. Utilizaron la escala de creencias irracionales académicas e inventario de ansiedad. Los resultados evidenciaron un 47.3% a nivel de ansiedad. Sin embargo, a nivel de las creencias irracionales, los resultados fueron de un 36.7%, considerándolos bajos.

Tras revisar en detalle las estadísticas relacionadas con la problemática, corresponde ahora exponer lo que señala el marco teórico respecto a la variable ansiedad. Es un estado emocional con el que los sujetos están familiarizadas; no obstante, resulta difícil alcanzar un consenso para definirla, ya que se le han asignado múltiples significados y perspectivas. Según Spielberg y Díaz (1975) es una respuesta emocional desagradable ante estímulos externos o internos que son percibidos como amenazantes. Asimismo, Tobal (1990) señala que se da por cogniciones displacenteras tras estímulos de carácter situacional e interno como pensamientos, ideas o imágenes mentales que son

vistas como atemorizantes e inquietantes. Además, Spielberger (1966) distingue entre ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Siguiendo la misma línea, se caracteriza por una preocupación persistente difícil de controlar, vinculado con síntomas físicos como tensión muscular, fatiga, irritabilidad, etc.; que se da por niveles altos de estrés académico (Rabanal et al., 2023).

Spielberg (1975) propone una visión integral de la ansiedad que va más allá de una reacción emocional ante situaciones amenazantes, puesto que refiere que se debe considerar como un estado temporáneo, pero también como un rasgo biológico que se mantiene estable.

Asimismo, Pretorius y Padmanabhanunni (2023) refuerzan las teorías que fueron mencionadas, aduciendo que la teoría de Spielberg es el más relevante, para comprender sobre la ansiedad rasgo, el cual alude a una predisposición estable de la personalidad para evaluar eventos como peligrosos, mientras que la ansiedad estado describe la elevación momentánea en respuesta a un estímulo, por ende, se pueden distinguir gracias a la frecuencia en cómo se manifiestan.

Las dimensiones que conforman la variable ansiedad, según Spielberg y Díaz (1975) son: Ansiedad estado, se caracteriza por ser fugaz y cambiante, puesto que surge como respuesta a situaciones específicas percibidas como amenazantes debido a que va acompañada de pensamientos inquietantes acompañados de sensaciones de tensión y nerviosismo. Se manifiesta, de igual manera, a nivel fisiológico a través de sudoraciones, aumento de frecuencia cardíaca y temblores. La Ansiedad rasgo, es la propensión estable del individuo a apreciar eventos como peligrosos, aun cuando no lo sean objetivamente.

Adicionalmente, la teoría conductista señala que la ansiedad está limitada a incentivos ambientales donde de manera incorrecta se aprendió a juntar los estímulos neutros con condiciones alumbrantes (Belloch et al., 1995).

Además, Chávez (2021) sostiene que la ansiedad es un fenómeno multidimensional donde se involucra procesos cognitivos, emocionales, y fisiológicos ante situaciones percibidas como inciertas. Por otro lado, la teoría cognitiva, que ganó relevancia en la psicología durante los años sesenta, destaca la importancia de la ansiedad, con Lazarus y Beck subrayando que los procesos cognitivos identifican señales de peligro (Sierra et al., 2003).

Beck y Ellis, en sus teorías, afirman que la ansiedad surge como resultado de intentos disfuncionales por darle sentido al entorno, siendo los pensamientos automáticos y las creencias irracionales los principales generadores de la ansiedad. Finalmente, la teoría psicoanalítica, establece que Freud fue el primero en abordar la ansiedad, planteando dos perspectivas para comprender los trastornos psicológicos (Vallejo y Gastó, 2000).

De acuerdo con Jesús (2023) indica que, la ansiedad surge como una manifestación del conflicto interno entre los deseos del individuo y las normas sociales que la persona interioriza, actualmente, este conflicto se ha intensificado a causa de las exigencias de éxito y libertad propias de la sociedad moderna. Así la ansiedad actúa como una señal del “yo” frente a las tensiones que provienen del “superyó” y del propio entorno. Freud también señala que tanto los elementos subjetivos como fisiológicos juegan un

papel en la ansiedad, siendo los aspectos subjetivos los más relevantes y causantes del malestar.

Una vez expuesto el marco teórico correspondiente a la variable ansiedad, resulta pertinente continuar con la presentación del sustento teórico relativo a las creencias irracionales, a fin de profundizar en su conceptualización y fundamentos dentro del estudio. Ellis y Harper (1975) definen a las creencias irracionales como opiniones que no se sustentan con hechos objetivos y verificables, sino que son percepciones distorsionadas de la realidad que perjudican el bienestar personal, el cumplimiento de metas y las relaciones interpersonales. Gómez et al. (2024) explican que esta variable se trata de pensamientos absolutistas, como por ejemplo el decir que no soporta el fracaso, o “debo conseguir la aprobación”, las cuales operan como un tipo de interpretaciones que están fuera de la realidad.

Arráez y Castro (2021) sostienen que las creencias irracionales, representan distorsiones cognitivas, desvirtuando la visión que uno tiene del mundo, a parte que interfieren con la inteligencia emocional, puesto que los estudiantes que tienen este tipo de pensamientos tienden a experimentar mayor tensión emocional y menor capacidad de autorregulación ante las demandas tanto personales como académicas.

Ellis (2002) lo denominan por ser falsas, por lo cual son incongruentes a la realidad y carecen de evidencia, por lo tanto, se construyen en función a conclusiones sin fundamento verídico o precisión. Además, se desarrollan como demandas rígidas que verbalmente se identifican con las frases “tengo que” o “debería”, transformándose en obligaciones que acarrear consecuencias negativas a causa de las exigencias hacia sí

mismo, los demás y las condiciones de la vida (Ellis y Dryden, 2007). Por consiguiente, la presencia de las mismas se canaliza en angustia, ansiedad o depresión, las cuales obstaculizan una adecuada toma de decisiones y, posteriormente, dificultades para lograr objetivos a causa de dichos pensamientos absolutistas.

Ellis y Dryden (2007) proponen una clasificación de tres grupos de creencias irracionales, las cuales son exigencias hacia uno mismo, exigencias hacia los demás y exigencias hacia las condiciones de la vida. La primera exigencia absolutista refiere que tanto la persona como sus acciones deben ser aceptadas por el resto, de lo contrario, no es lo suficientemente buena o carece de aptitudes. Del mismo modo, la segunda exigencia denota que, si los demás no son agradables o brindan un trato respetable y honesto, son detestables y merecen ser castigados o tratados del mismo modo. Por último, la tercera exigencia absolutista argumenta que las experiencias de la vida tienen que ser placenteras, libres de preocupación, angustia y malestar, de no ser así, el entorno es horrible y nefasto.

En 1955, Albert Ellis fue considerado uno de los precursores de la terapia racional emotiva conductual (TREC) tras realizar estudios relacionados a trastornos emocionales y conductuales, precisando que surgían de continuas autoinstrucciones irracionales de carácter demandante (Lega et al., 2009). Es así como, en 1958, propone un modelo conocido como ABC, correspondiente a su enfoque psicoterapéutico racional emotivo en el cual planteó que cada individuo tiene la capacidad de establecer sentimientos y comportamientos adaptativos si modifica sus pensamientos.

El modelo ABC se clasifica en tres partes, las cuales consisten en la adquisición de un estilo cognitivo en función a una situación activadora (A), fomentando que se genere un sistema de creencias o pensamientos (B) en función a dicha experiencia (A),

estas pueden ser racionales (rB) o irracionales (iB). Estos pensamientos producirán una respuesta o consecuencia (C) a nivel conductual (Cc) o emocional (Ce). Una vez identificada cada parte, se propone un debate (D) de cada creencia creada. Por consiguiente, el TREC se centra su interés en los pensamientos concebidos tras eventos estimulantes y enfoca su tratamiento en la modificación de dicho sistema (Ellis, 2002).

Las dimensiones que componen las creencias irracionales son seis: la necesidad de aprobación, la cual prioriza la validación externa principalmente de personas significativas; el perfeccionismo, que sugiere que el sujeto debe ser competente, eficaz en todos los ámbitos asociando erróneamente el éxito a los logros del ser humano; la condenación, que señala que las acciones de las personas son viles y crueles, por lo tanto, merecen ser castigadas; el catastrofismo, el cual muestra que es terrible que las personas o los acontecimientos no resulten como lo esperado; la incontrolabilidad, que indica que la desdicha es causada por los acontecimientos o las personas, denotando un locus de control externo y la influencia del pasado, la cual refiere que si algún evento afectó significativamente en el pasado, seguirá haciéndolo en el presente (Ellis, 2002, como se citó en Guzmán, 2012).

En el ámbito universitario, la interacción entre los modelos teóricos de la ansiedad y las creencias irracionales adquiere una relevancia significativa, ya que ambos conceptos se complementan en la explicación de las respuestas emocionales ante las exigencias académicas. Según Spielberger (1966) la ansiedad puede presentarse como un estado transitorio (ansiedad estado) ante situaciones específicas, como exámenes o presentaciones, o como un rasgo estable (ansiedad rasgo), caracterizado por una tendencia persistente a percibir eventos como amenazantes.

Estas respuestas suelen estar influenciadas por las creencias irracionales descritas por Ellis (2002) quienes afirman que los pensamientos distorsionados, como "debo tener éxito siempre" o "es terrible cometer errores", amplifican las percepciones de amenaza y, por ende, la intensidad de la ansiedad. Esta relación bidireccional implica que las creencias irracionales actúan como catalizadores que perpetúan la ansiedad rasgo y agudizan las manifestaciones de ansiedad estado. En este contexto, el modelo ABC de Ellis se convierte en un instrumento valioso para abordar la ansiedad en los estudiantes, ya que permite identificar las creencias irracionales subyacentes y modificarlas, promoviendo respuestas más adaptativas frente a los retos académicos.

De igual forma es necesario plantear la justificación metodológica; la cual se encuentra fundamentada en los instrumentos seleccionados, los cuales fueron examinados considerando sus propiedades psicométricas, ya que han sido previamente validados y adaptados para la población peruana. De esta manera, presentan niveles adecuados de confiabilidad y validez, lo que los convierte en referentes pertinentes para que futuros investigadores los empleen en estudios posteriores.

Con base en la justificación teórica, es necesario detallar en qué medida el estudio respalda y profundiza las teorías empleadas, mostrando cómo sus resultados contribuyen a ampliar o confirmar el cuerpo de conocimiento existente. Se requiere evidenciar cómo el trabajo realizado fortalece el método científico, al corroborar de manera rigurosa los hallazgos obtenidos y validar el enfoque metodológico empleado.

Asimismo, para la justificación práctica, la presente investigación será ventajoso para que los profesionales de la salud mental evidencien qué creencias irracionales

prevalecen más en la población universitaria, puesto que al encontrarse realizando estudios superiores están expuestos a emociones desadaptativas, tales como la ansiedad y el estrés constante. Se obtendrá un resultado que beneficiará a la atención de necesidades emocionales de estudiantes universitarios para que no se vean afectados a diario por las creencias irracionales. Esto facilita las medidas de prevención para afrontar la ansiedad.

Finalmente, la justificación a nivel social tiene relevancia al abordar la ansiedad y las creencias irracionales en la población universitaria, problemáticas que afectan el bienestar emocional, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. Las exigencias académicas, la presión por el éxito y la necesidad de aprobación favorecen la aparición de pensamientos disfuncionales que incrementan los niveles de ansiedad, los resultados del estudio permitirán identificar las creencias irracionales predominantes, aportando información útil para instituciones educativas y profesionales de la salud mental.

1.2 Formulación del problema

¿Qué relación existe entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Lima Metropolitana, 2024?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Relacionar las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar el nivel de las creencias irracionales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.

Identificar el nivel de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.

Relacionar las dimensiones de las creencias irracionales (necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, incontrolabilidad, influencia pasada) y la ansiedad estado en estudiantes de universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.

Identificar las dimensiones predominantes de las creencias irracionales (necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, incontrolabilidad e influencia pasada) en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.

1.4 Hipótesis

1.4.1 Hipótesis general

(H1) Existe una relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.

(H0) No existe una relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.

1.4.2 Hipótesis específicas

Existe una relación significativa entre las dimensiones de las creencias irracionales (necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, incontrolabilidad, influencia pasada) y la ansiedad estado en estudiantes de universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.

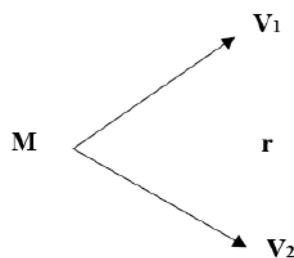
Existe una relación significativa entre las dimensiones de las creencias irracionales (necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, incontrolabilidad, influencia pasada) y la ansiedad rasgo en estudiantes de universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Se desarrolla desde un **enfoque cuantitativo**, debido a que recopila y analiza datos originales para responder a hipótesis planteadas anteriormente mediante el uso de técnicas de recolección sistematizadas (Ñaupas et al., 2018). Asimismo, es una **investigación básica o sustantiva**, puesto que se caracteriza por tener como motivación ampliar el conocimiento sin perseguir fines prácticos o económicos (Ñaupas et al., 2018). Por otro lado, el **diseño fue no experimental y transversal**. No se pretende manipular las variables en estudio, sino observarlas y medirlas en su estado natural para posteriormente analizarlas registrando lo que ocurre con ellas; es transversal, porque su propósito es describir y analizar la interrelación de las variables una sola vez en un momento específico, además de ser de **alcance descriptivo-correlacional** que se basa en la caracterización de las variables tal como se presentan en la realidad y en el análisis del grado y dirección de la relación existente entre ellas, sin manipulación ni establecimiento de causalidad.(Hernández y Mendoza, 2018). Además, se trata de un **estudio correlacional simple**, puesto que tiene como finalidad conocer la relación entre creencias irracionales y ansiedad (Ñaupas et al., 2018).

Figura 1

Representación de un diseño correlacional simple (Ñaupas et al., 2018)



M: Muestra de la población

V1: Creencias Irracionales

r: Correlación entre dos variables

V2: Ansiedad

Sánchez et al. (2018) refiere que la **población** es un ligado de unidades que manifiestan encadenamiento de indicaciones y comparten características o criterios, que pueden reconocerse en un ámbito de interés para analizarse. Está conformada por 2799 de estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, todos matriculados en el período académico 2024-I.

Para el cálculo de la muestra se empleó el software estadístico G*Power versión 3.1.9.7 (Faul et al., 2009), considerando una prueba correlacional para una hipótesis bilateral, un tamaño del efecto de .30, un nivel de significancia de .05 y una potencia estadística del 95%, lo que dio como resultado una muestra mínima de 134 participantes. Asimismo, se consideró un porcentaje adicional con la finalidad de prevenir posibles pérdidas durante los procedimientos de análisis, por lo que la muestra final quedó conformada por 150 participantes.

Fue un **muestreo no probabilístico por conveniencia**, se eligieron individuos sin buscar la representatividad estadística de una población determinada (Hernández y Mendoza, 2018) por lo tanto, los individuos que conforman la muestra son aquellos que tienen mayor accesibilidad y son escogidos según el criterio del investigador (Ñaupas et

al., 2018).

Finalmente, la muestra estuvo compuesta por 150 educandos de sexo masculino (45.3%) y femenino (54.7%) cual edad promedio son 19 a 40 años, perteneciendo al noveno ciclo (37.9%) y al décimo ciclo (62.7%).

Criterios de inclusión

- Estudiantes que tengan disponibilidad para participar en el trabajo
- Estudiantes de ambos sexos
- Educandos del IX a X ciclo académico

Criterios de exclusión

- Educandos de no pertenezcan a una universidad privada de Lima
- Educandos que no sean sinceros con la encuesta
- Estudiantes que hayan desertado del ciclo académico
- Estudiantes que verbalicen algún malestar físico o emocional al momento de la aplicación

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica fue de encuesta, tendrá como función plantear un ligado de preguntas sistemáticamente que tengan relación con las variables empleadas en el estudio y, de igual manera, con las hipótesis de trabajo con el objetivo de verificarlas (Ñaupas et al., 2018).

Para medir la Ansiedad se utilizó IDARE (Inventario de Ansiedad Rasgo Estado) desarrollada por el autor Spielberg (1982). Este instrumento tiene dos dimensiones que optan un total de 40 ítems, representada para medir ansiedad estado y ansiedad rasgo, el

cuestionario cuenta con una escala Likert con cuatro categorías de respuesta, cuya puntuación radica del 1 al 4, la primera escala correspondiente a ansiedad estado, cuenta con categorías: “No en lo absoluto”, “Un poco”, “Bastante” y “Mucho”, Además, tiene reactivos positivos y reactivos invertidos, la sumatoria de reactivos se resta y, posteriormente, se suma con 50, que es la cantidad de reactivos invertidos multiplicados por cinco, de esta manera, se obtendrá la puntuación total. Por otro lado, la segunda escala del cuestionario corresponde a la ansiedad rasgo cuenta con categorías: “Casi Nunca”, “Algunas veces”, “Frecuentemente” y “Casi siempre”, también cuenta con reactivos positivos (22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38 y 40) y reactivos invertidos (21,26,27,30,33,36 y 39). Este instrumento de Spielberg cuenta con niveles altos de validez y fiabilidad apoyándose en la consistencia interna, y para la confiabilidad, se obtuvo un alfa de 0.87 y 0.93.

De acuerdo con la adaptación peruana, desarrollada por Anicama et al. (2021) el instrumento IDARE se compone por dos escalas, 20 ítems para ansiedad estado, y 20 ítems para ansiedad rasgo, las cuales son medidas por una escala de Likert. El total de puntuación da un total entre 20 hasta 80 puntos, donde se determina que un alto puntaje indicará mayor grado de ansiedad. Para la prueba de validez de utilizó el juicio de diez expertos, también se empleó la V de Aiken, donde dio como resultado para la ansiedad rasgo entre 0.90 al 1.0, y para la ansiedad estado se obtuvo 0.80 al 1.0, ahora bien, con la prueba binomial, resultó mayor al 90 %, teniendo una significancia del $p < 05$; que ayudó a determinar que la prueba discrimina de forma significativa entre la ansiedad rasgo y no ansiedad. En la confiabilidad, se midió a través del alfa de Cronbach de 0.80 y 0.85.

Para medir la segunda variable, Davis et al. (1982) creó el Registro de Opiniones

forma A (REGOPINA) el cual determina las creencias irracionales que crean y mantienen el estrés y la infelicidad en los seres humanos. Aquel instrumento cuenta con 100 ítems, donde se utilizaba como 12 ideas irracionales, donde la persona debía de expresar si estaba de acuerdo o no.

El presente estudio utilizó la adaptación peruana del Registro de Opiniones forma A propuesta por Guzmán (2020) el cual consta de sesenta y cinco ítems distribuidos en seis dimensiones: necesidad de aprobación, cuyos ítems son el *1, 7, 13, 19, 31, 37, 43, 49* y *55* ; perfeccionismo, con los ítems *2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50* y *56*; condenación, cuyos ítems son *3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51* y *57*; catastrofismo, con los ítems *4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52* y *58*; incontrolabilidad, cuyos ítems son *5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53* y *59* e influencia del pasado con los ítems *6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54* y *60*. Cada dimensión cuenta con diez ítems cada una; no obstante, se suman cinco ítems para medir la consistencia interna: *61, 62, 63, 64* y *65*. Tiene dos formas de administración: individual o colectiva por un periodo aproximado de veinte minutos. Aquello está destinado hacia adolescentes o adultos que tengan, como mínimo, un año de educación secundaria completado.

Cuenta con una escala de respuesta dicotómica. La evaluación del Registro de Opiniones en la forma A se realiza de manera sumativa, utilizando una plantilla como referencia para verificar que las respuestas correspondan con la clave de las seis letras (A, B, C, D, E, F). Asimismo, se debe tener en cuenta una comparación de respuestas de los últimos cinco ítems, los cuales sirven para medir la consistencia interna. Por lo tanto, las respuestas de los ítems *61, 62, 63, 64* y *65* deben ser opuestas a los ítems *2, 12, 17, 38* y *53*, puesto que son antónimas. Se considera inconsistente si, al compararlos, las respuestas

son iguales. Posteriormente, se suma las inconsistencias. Si son de 0 a 2, la prueba es "buena"; si la suma es de 3, es "regular" y, si la suma es de 4 a 5, la consistencia es "mala" y se invalida el protocolo (Guzmán, 2020).

Por otro lado, se presentan las siguientes propiedades psicométricas de la adaptación peruana del instrumento: Para la prueba de validez se planteó un juicio de seis expertos, donde se usó Coeficientes V de Aiken para las seis subescalas entre .92 y .98. El constructo completo es de .95, lo cual se considera elevado. Mientras que, en función a la confiabilidad, se obtuvo un alfa de .61, lo que manifiesta que la prueba presenta una consistencia interna significativa. Además, se evaluó la confiabilidad dividida en mitades, alcanzando coeficientes de Spearman de .610 y de Guttman de .604, reflejaron ser muy similares. Además, el puntaje de correlaciones de las seis subescalas oscila entre .44 y .68 (Guzmán, 2020).

Se ejecutó en tres instantes importantes: Antes de la recogida de datos, las investigadoras consideraron pertinente seleccionar instrumentos que cumplieran con criterios de confiabilidad y validez. Asimismo, se realizaron las coordinaciones necesarias con la muestra para definir la disponibilidad de los estudiantes participantes. Además, se elaboró el cuestionario virtual haciendo uso de la plataforma Google Forms para que estuviera listo y accesible durante el proceso.

Durante la recogida de datos, se contactó a los participantes teniendo en cuenta a los criterios, formado por un grupo de estudiantes de una universidad privada que representan a la población. Se distribuyó dicho cuestionario en el mes de septiembre del 2024, el cual contenía un consentimiento informado, una ficha de datos

sociodemográficos y los instrumentos de evaluación de IDARE (Anicama, 2021), y Registro de Opiniones A (Guzmán, 2020), a través de un link enviado por medio de dos redes sociales: WhatsApp y Facebook.

Después de la recogida de datos, se necesitaron dos semanas para reunir una muestra de 150 participantes, cuya información se recopiló y organizó utilizando la base de datos de Microsoft Excel 2021. Posteriormente, el análisis de los datos se trasladó a cabo con el software JASP generando análisis descriptivos, de distribución y correlacionales (Jeffreys, 2018).

Se realizó en tres etapas. La primera fase se denomina Análisis Estadístico Descriptivo donde se elaborará una tabla de puntaje mínimo, puntaje máximo, medidas de tendencia central (media), etc.

La segunda fase se denomina Análisis Distribucional, en ella se realizará una tabla en la cual se plasmará un estudio de normalidad Shapiro-Wilk y se conocerá la significancia estadística de las variables.

La tercera etapa se denomina Análisis Correlacional, en la cual se procede a emplear como prueba de hipótesis según los datos estadísticos de normalidad R de Pearson; de lo contrario, se emplea Rho de Spearman. Estos datos serán realizados con JASP.

Finalmente, con respecto a los **aspectos éticos**, de acuerdo con la Comisión Internacional de Tests no fue necesario solicitar los permisos para el uso de los instrumentos que se utilizaron en el trabajo, puesto que cuentan con copyright, es decir, tienen acceso libre (Muñiz et al., 2015). No obstante, de todas formas, se redactó un

correo solicitando el permiso a cada autor de los instrumentos adaptados en Perú, obteniendo la respuesta de estos.

Para garantizar un alto nivel de rigurosidad, la diligencia del trabajo se llevó a cabo siguiendo las directrices de la American Psychological Association y el National Council on Measurement in Education (2018) asegurando tanto la protección como la privacidad de los datos obtenidos.

Se respetaron las normas descritas en el Capítulo III sobre Investigación del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2024) y los lineamientos planteados por Elosua (2021) para la administración de pruebas psicológicas de manera remota, los cuales consisten en que los sujetos que participen en la investigación cuenten con un acceso estable a recursos tecnológicos para evitar una posible pérdida de conexión durante la evaluación; además, que se encuentren bajo condiciones físicas y psicológicas compatibles con la aplicación remota del test, y que acepten las condiciones en las que se lleva a cabo, es decir, presentando un consentimiento informado que denotará la voluntaria decisión de participar en él. Asimismo, para la utilización de los cuestionarios IDARE y Registro de Opiniones, se tomó en cuenta que ambos cuentan con la adaptación y validación para llevarse a cabo de forma remota.

Por último, se ha considerado los códigos éticos dictados por la Universidad Privada del Norte (UPN, 2024) y por el Colegio de Psicólogos del Perú (CPSP, 2024) para conocer los derechos de los autores y de los participantes. Según los parámetros éticos sobre el reglamento interno de la Universidad con el código 14, se menciona que,

el estudiante no debe cometer algún tipo de plagio, falsificación de datos o el uso de información de terceros sin el permiso en la elaboración de un trabajo de investigación, de lo contrario, obtendrá una sanción.

Por esa razón, las fuentes escogidas y seleccionadas para esta investigación han sido citadas y referenciadas según las normas APA 7ma edición, teniendo como objetivo mostrar respeto ante la participación de los autores que han sido tomados en cuenta. De igual manera, se tomó en cuenta el artículo 55 del Colegio de Psicólogos del Perú, el cual señala que, al momento de publicar una investigación, el profesional debe actuar con responsabilidad científica, presentando los resultados acompañados de su respectiva explicación, interpretación y las conclusiones derivadas de ellos (Colegio de Psicólogos del Perú [CPSP], 2024).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Análisis correlacional de ansiedad y creencias irracionales

	1	2
Ansiedad	-	-
Creencias irracionales	.657***	-

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

En la tabla 1, se observa una correlación grande, directa y significativa entre la ansiedad y las creencias irracionales ($r = 0.657$, $p < .001$) (Cohen, 1988). Esto indicaría que una marcada ansiedad se asociaría con una alta tendencia a presentar creencias irracionales

Tabla 2

Niveles de las creencias irracionales en estudiantes

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	17	11,3
	Medio	116	77,3
	Alto	17	11,3
	Total	150	100,0

Como se aprecia en la tabla 2 destacan los participantes que se ubican en el nivel medio con 77,3%, mientras que, en el nivel bajo y alto se posiciona con 11,3 %.

Tabla 3

Nivel de la ansiedad en estudiantes

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	20	13,3
	Medio	106	70,7
	Alto	24	16,0
	Total	150	100,0

Como se aprecia en la tabla sobresalen los participantes que se encuentran en el nivel medio con 70,7%, mientras que, 16% se encuentra en el nivel alto y solo 13,3% en el bajo.

Tabla 4

Análisis correlacional de Ansiedad Estado y las dimensiones de Creencias irracionales

	1	2	3	4	5	6	7
1. Ansiedad Estado	-	-	-	-	-	-	-
2. Necesidad de Aprobación	.479***	-	-	-	-	-	-
3. Perfeccionismo	.469***	.247***	-	-	-	-	-
4. Condenación	.330***	.127	.401***	-	-	-	-
5. Catastrofismo	.410***	.346***	.139	.169*	-	-	-
6. Incontrolabilidad	.349***	.211**	.123	.044	.372***	-	-
7. Influencia del pasado	.282***	.408***	.362***	.291***	.248**	.233**	-

En la tabla 4, se observa que la variable ansiedad estado se relaciona directa con todas las dimensiones de creencias irracionales, además de tener un tamaño moderado de asociación con la mayoría de las dimensiones, excepto la dimensión influencia del pasado que tiene un tamaño pequeño ($r = .282$) (Cohen, 1988). Siendo la más alta la establecida con la dimensión necesidad de aprobación ($r = .479$). En ese sentido se aprueba las hipótesis específicas planteadas en relación a dicha asociación.

Tabla 5

Análisis correlacional de Ansiedad Rasgo y las dimensiones de Creencias irracionales

	1	2	3	4	5	6	7
Ansiedad Estado	-	-	-	-	-	-	-
Necesidad de Aprobación	.438***	-	-	-	-	-	-
Perfeccionismo	.434***	.247***	-	-	-	-	-
Condenación	.308***	.127	.401***	-	-	-	-
Catastrofismo	.421***	.346***	.139	.169*	-	-	-
Incontrolabilidad	.347***	.211**	.123	.044	.372***	-	-
Influencia del pasado	.370***	.408***	.362***	.291***	.248**	.233**	-

La tabla 5, muestra que la variable ansiedad rasgo tiene una relación directa y significativa con todas las dimensiones de las creencias irracionales, presentando un tamaño de asociación moderado en cada caso (Cohen, 1988). La dimensión con la relación más alta es la necesidad de aprobación ($r = .438$), mientras que la condenación presenta la asociación más baja en comparación con las demás dimensiones ($r = .308$). Por lo tanto, se confirman las hipótesis específicas propuestas sobre esta asociación.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo con la hipótesis principal, se encontró que existe una correlación estadísticamente significativa, grande y directa ($r = 0.66$, $p < 0.001$), por lo tanto, una marcada ansiedad se asociaría a una alta tendencia a presentar creencias irracionales. Estos resultados se explican desde el modelo cognitivo propuesto por Ellis (2002), quien sostiene que las creencias irracionales influyen directamente en la interpretación de los acontecimientos, favoreciendo la aparición y mantenimiento de la ansiedad.

Los hallazgos coinciden con otros estudios en donde también se ha demostrado que las variables tienen una relación positiva, precisamente en muestras de estudiantes universitarios de China (Chan y Sun, 2020); Pakistán (Zafar y Asad, 2023); México (Mendoza y Gonzáles, 2023); Ecuador (Maldonado, 2023); Perú (Chirio, 2020; Paredes y Sangama, 2023; Trejo, 2023).

A diferencia de la presente investigación en la que se han encontrado correlaciones de magnitud grande, existen otras investigaciones en las que la relación entre estas variables ha sido pequeña. Por ejemplo, en Perú - Chiclayo, se halló una correlación débil en ambas variables mencionadas anteriormente en muestras de estudiantes universitarios (Hernández, 2022). Por otro lado, se halló otra investigación en Perú - Chachapoyas, que relaciona ambos constructos con una muestra de alumnos de un instituto, obteniendo una relación pequeña (Daza, 2023).

Esta correlación se explicaría debido a que, según Belloch (1995) la ansiedad se manifiesta debido a la asociación errónea de un evento activador con un estímulo neutro de carácter ambiental, formulando de esta manera una percepción distorsionada de la realidad que traería consecuencias perjudiciales a nivel cognitivo, personal, emocional y

social (Ellis y Harper, 1975). Por lo tanto, lo anteriormente mencionado pretende indicar que las creencias irracionales se relacionan en el desarrollo de la ansiedad, ya que, al vincular erróneamente un evento activador con un estímulo ambiental, se generarían efectos negativos a nivel cognitivo en los seres humanos, precisamente en cuanto a la apreciación que se tienen de los acontecimientos.

En relación con el primer objetivo específico orientado a identificar los niveles de las creencias irracionales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, los resultados evidenciaron que el 77,3% de los participantes se ubicó en un nivel medio, mientras que el 11,3% presentó un nivel bajo y otro 11,3% un nivel alto de creencias irracionales. Estos datos indican que, si bien la mayoría de los estudiantes no manifiesta un nivel elevado de pensamientos irracionales, sí presentan una presencia moderada de exigencias cognitivas rígidas, lo cual puede constituir un factor de vulnerabilidad emocional dentro del contexto universitario.

Al contrastar estos hallazgos con antecedentes nacionales, se observan similitudes importantes. Por ejemplo, Chirio (2020) reportó que el 36,7% de los estudiantes presentó niveles bajos de creencias irracionales, aunque en su muestra también se evidenció un 47,3% con niveles significativos de ansiedad, lo que sugiere la coexistencia de pensamientos disfuncionales con malestar emocional. De igual manera, Paredes y Sangama (2023) identificaron que la dimensión necesidad de aprobación alcanzó un 52,4%, el catastrofismo un 43,4% y la condenación un 38,4%, reflejando una presencia considerable de creencias irracionales en universitarios peruanos. Asimismo, Daza (2023) encontró que el 32,1% de los estudiantes presentaba niveles elevados en dimensiones como condenación e incontrolabilidad, asociadas a ansiedad moderada. En comparación,

el presente estudio muestra una concentración predominante en el nivel medio (77,3%), lo que podría interpretarse como una tendencia generalizada a mantener esquemas cognitivos demandantes, aunque no necesariamente extremos.

Desde el sustento teórico, estos resultados pueden explicarse a partir de la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis (2002), quien sostiene que las creencias irracionales se estructuran como exigencias absolutistas expresadas en términos de “debo” o “tengo que”, generando interpretaciones rígidas de la realidad. Cuando estas creencias no alcanzan niveles elevados, pueden mantenerse como esquemas intermedios que influyen en la percepción de las demandas académicas sin llegar a convertirse en distorsiones completamente incapacitantes. En ese sentido, el predominio del nivel medio hallado en esta investigación sugiere que los estudiantes podrían estar internalizando estándares elevados de autoexigencia y necesidad de aprobación, propios del entorno universitario competitivo, lo cual coincide con lo planteado por Ellis y Dryden (2007), quienes afirman que estas demandas rígidas hacia uno mismo y hacia las condiciones de la vida constituyen la base cognitiva de diversos estados emocionales disfuncionales.

En relación con el segundo objetivo específico orientado a identificar el nivel de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, los resultados evidenciaron que el 70,7% de los participantes se ubicó en un nivel medio de ansiedad, mientras que el 16,0% presentó un nivel alto y el 13,3% un nivel bajo. Estos hallazgos indican que la mayoría de los estudiantes experimenta manifestaciones ansiosas de intensidad moderada, lo cual sugiere la presencia frecuente de preocupación, tensión o activación fisiológica asociada a las demandas académicas, aunque sin alcanzar niveles severos en la mayoría de los casos.

Al contrastar estos resultados con antecedentes nacionales e internacionales, se observan coincidencias relevantes. Por ejemplo, Hernández y Bartra (2022) reportaron que el 37,4% de los estudiantes presentó ansiedad leve y el 8,9% ansiedad moderada, evidenciando también una presencia considerable de sintomatología ansiosa en población universitaria. Asimismo, Chirio (2020) encontró que el 47,3% de los estudiantes evaluados manifestó niveles significativos de ansiedad. En el ámbito internacional, Mohamed et al. (2021) identificaron que el 29% de universitarios presentaba riesgo de ansiedad, mientras que el metaanálisis de Ahmed et al. (2023) estimó una prevalencia global promedio de 39,65% de ansiedad en estudiantes universitarios. Comparativamente, el 16% de nivel alto hallado en el presente estudio es menor que las cifras internacionales reportadas, pero el predominio del nivel medio (70,7%) evidencia que la ansiedad es una experiencia ampliamente extendida en este grupo.

Desde el sustento teórico, estos resultados pueden explicarse a partir del modelo de Spielberger (1975), quien distingue entre ansiedad estado y ansiedad rasgo. En el contexto universitario, es esperable que los estudiantes experimenten ansiedad estado frente a evaluaciones, exposiciones o exigencias académicas específicas; sin embargo, cuando la activación se mantiene en el tiempo y se convierte en una disposición relativamente estable, se vincula con la ansiedad rasgo. El predominio del nivel medio sugiere que los estudiantes podrían encontrarse en un punto intermedio, donde las demandas académicas activan respuestas emocionales frecuentes, pero no necesariamente crónicas o incapacitantes. Asimismo, desde la perspectiva cognitiva de Beck y Ellis, la ansiedad surge cuando los individuos interpretan las situaciones como amenazantes a partir de esquemas cognitivos disfuncionales, lo cual refuerza la importancia de intervenir

tempranamente en los patrones de pensamiento asociados.

De acuerdo con el objetivo específico 3, se evidenció que la ansiedad estado se asocia de forma directa y estadísticamente significativa con todas las dimensiones de las creencias irracionales, donde la mayoría de estas correlaciones son moderadas, destacándose la dimensión necesidad de aprobación como la de mayor correlación ($r = .479$), mientras que, la dimensión influencia del pasado presenta una asociación menor ($r = .282$). Este hallazgo coincide con lo reportado por Paredes y Sangama (2023), quienes identificaron que la necesidad de aprobación es una de las creencias irracionales más predominantes y con mayor relación con la ansiedad estado en estudiantes universitarios.

Los hallazgos coinciden con los resultados reportados por Paredes y Sangama (2023) quienes hallaron que la necesidad de aprobación y el perfeccionismo predominan en estudiantes universitarios y se relacionan con la presencia de ansiedad. Del mismo modo, Trejo (2023) en Lima, evidenció relaciones significativas entre la ansiedad estado y diversas creencias irracionales, entre ellas la necesidad de aprobación y el determinismo del pasado.

Por el contrario, estudios previos evidencian una correlación positiva entre las creencias irracionales y la ansiedad estado en población universitaria. En este contexto, Maldonado (2023) en Ecuador, encontró correlaciones positivas entre las creencias irracionales y la ansiedad estado en universitarios, señalando que determinadas ideas irracionales influyen en la activación ansiosa frente a situaciones académicas exigentes. De forma similar, Mendoza y Gonzales (2023) en México, evidenciaron que algunas creencias irracionales cumplen un rol crucial en el desarrollo de la ansiedad, afectando el

bienestar psicológico de los estudiantes. Así también, Zafar y Asad (2023) en Pakistán, identificaron que creencias como la necesidad de aprobación se relacionan positivamente con problemas de salud mental.

Cuya correlación se podría explicar a partir del modelo de ansiedad estado propuesto por Spielberger (1975) las creencias irracionales influyen en la forma en que el individuo interpreta dichas situaciones, intensificando la respuesta ansiosa. Asimismo, desde el postulado conductista se plantea que la ansiedad surge a partir de asociaciones erróneas entre estímulos neutros y experiencias aversivas previamente aprendidas (Belloch, 1995). Por su parte, Ellis (1958) a través del modelo ABC, sostiene que no son los acontecimientos los que causan ansiedad, sino las creencias irracionales que se construyen frente a ellos.

Por último, de acuerdo con el objetivo específico 4, se evidencia que la ansiedad rasgo se asocia directa y significativamente con todas las dimensiones de las creencias irracionales. Cuyas asociaciones presentan un tamaño moderado, siendo la dimensión necesidad de aprobación la correlación más alta ($r = .438$), mientras que la condenación presenta una correlación baja ($r = .308$), por lo cual indica que los estudiantes con una mayor predisposición estable a experimentar ansiedad tienden a presentar con mayor frecuencia creencias irracionales como parte de su estilo cognitivo habitual. Estos resultados son consistentes con lo señalado por Chan y Sun (2020), quienes evidenciaron que los estudiantes con mayores niveles de creencias irracionales presentan una mayor predisposición estable a experimentar ansiedad, lo que refuerza la asociación encontrada en la ansiedad rasgo.

Según Chan y Sun (2020) quienes encontraron que los estudiantes con mayor grado de creencias irracionales presentan una mayor probabilidad de experimentar ansiedad de forma persistente. De igual modo, Mendoza et al. (2022) en México, mencionaron que la presencia de creencias irracionales interviene en la ansiedad rasgo sostenida en los universitarios, lo que refuerza la relación encontrada en esta investigación. Asimismo, Trejo (2023) encontró asociaciones significativas moderadas entre la ansiedad rasgo y diversas creencias irracionales, lo que resguarda la confirmación de las hipótesis específicas planteadas.

Desde el enfoque teórico, Spielberger (1975) señala que la ansiedad rasgo corresponde a una disposición relativamente estable del individuo para percibir diversas situaciones como amenazantes. Esta predisposición se ve fortalecida por la presencia de creencias irracionales, según Ellis (2002) constituyen patrones cognitivos rígidos que influyen de manera permanente en la interpretación de la realidad. De este modo, las creencias irracionales no solo activan respuestas ansiosas momentáneas, sino que también contribuyen al mantenimiento de una ansiedad rasgo estable.

Las implicancias de los hallazgos, los hallazgos del trabajo podrían tener un impacto en la creación y mejora de programas de intervención en salud mental dentro del ámbito universitario. Estos hallazgos pueden ser utilizados para fomentar estrategias dirigidas a la gestión de la ansiedad en estudiantes que presentan pensamientos irracionales, mediante el desarrollo de programas de apoyo psicológico, campañas de sensibilización y la implementación de protocolos institucionales. De este modo, los resultados obtenidos servirán como guía para los profesionales de la salud en las universidades, permitiéndoles realizar intervenciones ajustadas a las necesidades

específicas de los alumnos.

Es posible que el estudio muestre una cierta limitación sobre el nivel o alcance, es decir, al ser no probabilístico se restringe la posibilidad de sistematizar los resultados obtenidos en distintas poblaciones. La muestra se accedió exclusivamente por estudiantes de los últimos ciclos de psicología, lo que restringe la aplicabilidad de los resultados a estudiantes en otros contextos o niveles educativos. Además, el uso del consentimiento informado para confirmar la participación voluntaria pudo haber generado un sesgo de selección al excluir a aquellos estudiantes que optaron por no participar en el estudio.

Se sugiere incrementar los estudios relacionados con las variables estudiadas en distintas poblaciones para poder conocer qué creencia irracional prevalece más en la aparición de la ansiedad. Además, se recomienda que estos trabajos sean difundidos en revistas académicas para facilitar el análisis y la discusión con otras investigaciones, lo que contribuirá a ampliar el conocimiento en este campo. También se propone realizar estudios que analicen las causas de la ansiedad en los estudiantes y desarrollen intervenciones basadas en dichos análisis.

Finalmente, se recomienda realizar una búsqueda y utilizar pruebas psicométricas para evaluar ambas variables, además de extender el tamaño de la muestra para alcanzar datos representativos y precisos. Esto permitirá enriquecer los resultados y aportar información valiosa para expectantes iniciativas en el ámbito de la salud mental universitaria.

CONCLUSIONES

- En base al objetivo general, se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa, directa y de magnitud grande entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, es decir, a mayor presencia de creencias irracionales, mayores niveles de ansiedad.
- Respecto al primer objetivo específico, la mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de creencias irracionales (77,3%), lo que evidencia la presencia moderada de pensamientos rígidos que podrían convertirse en un factor de riesgo emocional si se intensifican.
- En cuanto al segundo objetivo específico, el 70,7% de los estudiantes muestra un nivel medio de ansiedad, indicando que la ansiedad es frecuente en el contexto universitario, aunque no predominan niveles severos; sin embargo, el 16% en nivel alto requiere atención preventiva.
- En cuanto al tercer objetivo, refiere que la ansiedad estado se relaciona de manera directa y significativa con todas las dimensiones de las creencias irracionales, presentando correlaciones mayoritariamente moderadas, los estudiantes que experimentan ansiedad situacional tienden a manifestar con mayor frecuencia pensamientos vinculados a la búsqueda de aceptación externa.
- De igual forma, el cuarto objetivo concluyó que la ansiedad rasgo se asocia de forma directa y significativa con todas las dimensiones de las creencias irracionales. La necesidad de aprobación presentó la correlación más alta, lo que sugiere que los estudiantes con una predisposición estable a experimentar ansiedad presentan patrones cognitivos irracionales de manera más persistente.

- Se concluye que los estudiantes presentan distintos niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo, observándose la presencia de ansiedad tanto como respuesta emocional transitoria ante situaciones específicas como una disposición emocional más estable, lo que refleja la relevancia de abordar ambas formas de ansiedad en el contexto universitario.

REFERENCIAS

- Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC psychiatry*, 23(1), 240. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>
- Anicama, J., Pizarro, R., Pineda, C., Vallenas, F., Aguirre, M. y Villanueva, L. (2021). Evidencias psicométricas del Inventario ansiedad estado-rasgo: IDARE en universitarios de Lima en tiempos de COVID-19. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 15(2), 49-62. https://www.researchgate.net/publication/360596575_Evidencias_psicometricas_del_inventario_ansiedad_estado-rasgo_IDARE_en_universitarios_de_Lima_en_tiempos_de_COVID-19
- Arráez, K. y 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>
- Australian Bureau of Statistics. (2022). *National Study of Mental Health and Wellbeing, 2020–21*. Australian Bureau of Statistics. <https://www.abs.gov.au/statistics/health/mental-health/national-study-mental-health-and-wellbeing/2020-21>
- Bazán L. (2021). Adaptación, validez y fiabilidad del inventario ansiedad rasgo-estado para adultos de la ciudad de Trujillo. *Revista de Investigación en Psicología*, 24(1), 101 - 116. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/20614>

- Boza, E. y Cano, G. (2022). *Funcionalidad Familiar y Creencias Irracionales en Estudiantes del nivel secundario de instituciones educativas privadas de la ciudad de Huancavelica – 2021* [Tesis de posgrado, Universidad Católica de Trujillo XVI]. Repositorio de la Universidad Católica de Trujillo XVI. <https://repositorio.uct.edu.pe/items/d4da1452-17b3-4945-8da0-ae4a4255d54b>
- Chan, H., & Sun, R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827–841. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516>
- Chávez, I. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11(1), 1-26. <https://www.redalyc.org/journal/6678/667872658001/html/>
- Chi, Z., Qian, L., Haihua, L., & Nuoxun, L. (2021). The impact of Chinese college students' perceived stress on anxiety during the COVID-19 epidemic: the mediating role of irrational beliefs. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 731874. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.731874>
- Chirio, D. (2020). *Procrastinación creencias irracionales académicas, ansiedad, miedo y rumiación en estudiantes de una universidad privada de villa del salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1028>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences Second Edition*. Publishers. <https://utstat.utoronto.ca/brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf>

- Colegio de Psicólogos del Perú. (2024). *Código de ética y Deontología. Consejo Directivo Nacional 2021-2024*. Colegio de Psicólogos del Perú.
https://www.cpsp.pe/images/documentos/marco_legal/CPsP_CDN_codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Daza, B. (2023). *Creencias Irracionales y ansiedad en estudiantes del colegio los ángeles de pedro castro, Chachapoyas, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza]. Repositorio de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.
<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3592/Brenda%20Daza%20Flores%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ellis, A. (2002). *Overcoming resistance: A rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach* (2° ed.). Springer Publishing Company.
<https://psycnet.apa.org/record/2003-04406-000>
- Ellis, A. y Dryden, W. (2007). *The practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2 ed.). Springer Publishing Company.
<https://books.google.com.ec/books?id=UPYCBVopnZwC>
- Ellis, A. y Harper, R. (1975). *A New Guide to Rational Living*. Wilshire Book Company.
https://books.google.co.cr/books?id=3JB9sLEV-SoC&hl=es&source=gbs_citations_module_r&cad=5
- Gómez, O., Santoyo, F. y Urzúa, A. (2024). Efecto de las creencias irracionales en el proceso cognitivo de la satisfacción con la vida en adultos. *Revista CES Psicología*, 17(1), 102-116. <https://doi.org/10.21615/cesp.7150>
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional Mayor de San

- Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/dc3097e0-8b74-4d6f-bfc9-83ad52d408ad/content>
- Guzmán, P. (2020). El registro de opiniones (REGOPINA), una medida de las ideas irracionales según la terapia racional emotiva conductual. Juicio moral y violencia de género en estudiantes universitarios. *Revista Emotiva Conductual. Revista de Psicología UCV*, 2(22), 26-96. <https://doi.org/10.18050/revpsi.v22i2.2287>
- Hernández R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hernández, H. y Bartra, G. (2022). *Creencias Irracionales y Ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad San Martín de Porres.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_6a2ea4021185ce6c6626ae92797a5439
- Jesús, S. (2023). Freedom and Anxiety: A Psychoanalytic Exploration of the Super-ego in the Postmodern Era. *Trends in Psychology*, 1-20.
<https://doi.org/10.1007/s43076-023-00303-w>
- Lega, L., Caballo, E. y Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual* (2^o ed.). Siglo XXI. https://www.academia.edu/73721570/Teor%C3%ADa_y_pr%C3%A1ctica_de_la_terapia_racional_emotivo_conductual

- Maldonado, C. (2023). *Ideas irracionales y su relación con ansiedad estado-rasgo en estudiantes de alto rendimiento* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7327>
- Mendoza, C y Gónzales, J. (2023). Síntomas de Ansiedad, Creencias Irracionales y Bruxismo en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del estado de México*, 12(35), 9-33. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/22922>
- Mendoza, C., González, J. y Hernández, A. (2022). Relación entre ansiedad, creencias irracionales y variables de autocuidado estudiantes universitarios mexicanos. *Universidad Autonomía del Carmen*. https://www.researchgate.net/publication/375958639_RELACION_ENTRE_ANSIEDAD_CREENCIAS_IRRACIONALES_Y_VARIABLES_DE_AUTOUIDADO_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS_MEXICANOS
- Ministerio de Salud del Perú. (2024). *Minsa cuenta con 277 centros de salud mental comunitaria*. Ministerio de Salud del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/981298-minsa-cuenta-con-277-centros-de-salud-mental-comunitaria-para-brindar-atencion-en-trastornos-y-problemas-psicosociales>
- Mohamad, N., Sidik, S., Akhtari, M., & Gani, N. (2021). The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: a national cross-sectional study. *BMC public health*, 21(1), 438. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33663451/>

Muñiz, J., Hernández, A. y Ponsoda, V. (2015). Nuevas Directrices sobre el uso de los test: investigación control de calidad y seguridad. *Papeles del Psicólogo*, 36(3), 161-173. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77842122001>

National Center for Health Statistics. (2024). *National Health Statistics Reports No. 213*. National Center for Health Statistics. <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr213.pdf>

Ñaupas, H., Valdivia, R., Palacios, J. y Romero, E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (5° ed.). Ediciones de la U. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2025). *La salud mental de los adolescentes*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Más de mil millones de personas viven con trastornos de salud mental: urge ampliar los servicios*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-s>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Trastornos de ansiedad*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders>

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Fact sheet: Mental health and COVID-19 in the Americas*. Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/sites/default/files/2023-06/fact-sheet-mentalhealth-9june-final.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2025). *Protección y promoción de la salud mental en la Región de las Américas*. Organización Panamericana de la Salud.
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/64578>

Paredes, L. y Sangama, L. (2023). *Creencias Irracionales y Ansiedad en estudiantes de la escuela profesional de psicología de la universidad nacional de Ucayali-Pucallpa, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali.
<https://apirepositorio.unu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/85ef4174-5b06-4f4c-9a7e-1eae9de52520/content>

Pretorius, T., & Padmanabhanunni, A. (2023). Anxiety in Brief: Assessment of the five-item trait scale of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory in South Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5697.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20095697>

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2025). *Fuertes por fuera, luchando por dentro: El deterioro de la salud mental en América Latina y el Caribe*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
<https://www.undp.org/es/latin-america/blog/fuertes-por-fuera-luchando-por-dentro-el-deterioro-de-la-salud-mental-en-america-latina-y-el-caribe>

Rabanal, H., Aguilar, P., Figueroa, P., Peralta, A., Rodriguez, J. y Yupari, I. (2023). Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 22(3), 152-166.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.553991>

- Rabanal, H., Aguilar, P., Figueroa, P., Peralta, A., Rodriguez, J., & Yupari, I. (2023). Characteristics associated with depression, anxiety, and stress in university students. *European Journal of Psychiatry*, 22(71), 152–162. https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v22n71/en_1695-6141-eg-22-71-152.pdf
- Sánchez, H., Reyes, A. y Mejía, B. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2023). *El 32.3% de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. Secretaría Nacional de la Juventud. <https://juventud.gob.pe/2023/06/e1-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental>
- Sierra, C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividad*, 3(1), 10–59. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
- Spielberg D. y Díaz R. (1975). *Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado*. El Manual Moderno. https://cmappublic.ihmc.us/rid%3D1M6S292K6-1PPPBSY-RB/manual_idare.pdf
- Spielberger, D. (1966). *The effects of anxiety on complex learning and academic achievement*. Academic Press INC. <https://www.semanticscholar.org/paper/CHAPTER-14-%E2%80%93-The-Effects-of-Anxiety-on-Complex-and-Spielberger/d057d2c1d09f81e3a6bfdadc84e0ceac64e0ca89>

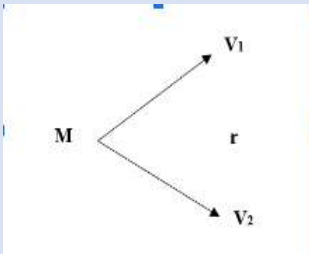
Trejo, Y. (2023). *Creencias Irracionales y Ansiedad en Postulantes adolescentes a la escuela de Suboficiales de la PNP* [Tesis de posgrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/1110>

Universidad Privada del Norte. (2024). *Código de Ética para la Investigación Científica en UPN*. Universidad Privada del Norte. <https://www.upn.edu.pe/noticias/actualizacion-del-codigo-de-etica-fortaleciendo-la-integridad-y-transparencia-en-la-investigacion-academica>

Zafar, A., & Asad, M. (2023). Irrational beliefs, resilience and mental health of university students. *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research & Practice*, 14(2). 10-20. https://www.researchgate.net/publication/378156469_Irrational_Beliefs_Resilience_and_Mental_Health_of_University_Students

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia de las variables

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
<p>Propósito</p> <p>- ¿Existe relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Lima, 2024?</p> <p>Enunciado Interrogativo</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión necesidad de aprobación de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión perfeccionismo de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024?</p>	<p>Objetivo Principal</p> <p>- Determinar si existe relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Lima, 2024.</p> <p>Objetivos Secundarios</p> <p>- Determinar la relación entre la dimensión necesidad de aprobación de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima 2024.</p> <p>- Determinar la relación entre la dimensión perfeccionismo de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima 2024.</p>	<p>H1</p> <p>- Existe una relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Lima, 2024.</p> <p>H1.1</p> <p>- Existe una relación entre la dimensión necesidad de aprobación de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024.</p> <p>H1.2</p> <p>- Existe una relación entre la dimensión perfeccionismo de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024.</p> <p>H1.3</p> <p>- Existe una relación entre la dimensión condenación de creencias</p>	<p>Variable 1</p> <p>Creencias Irracionales</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> Necesidad de aprobación Perfeccionismo Condenación Catastrofismo Incontrolabilidad Influencia del pasado <p>Variable 2</p> <p>Ansiedad</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> Ansiedad Estado Ansiedad Rasgo 	<p>Diseño Enfoque de investigación</p> <p>Cuantitativo.</p> <p>De acuerdo con la temporalidad</p> <p>Transversal</p> <p>Diseño de Investigación</p> <p>No experimental</p> <p>Tipo de Investigación</p> <p>Descriptivo y Correlacional</p>  <p>Técnica</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> IDARE (Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo) Regopina forma A (Registro de Opiniones forma A)

<p>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión condenación de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión catastrofismo de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión incontrolabilidad de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la dimensión influencia del pasado de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre</p>	<p>- Determinar la relación entre la dimensión condenación de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima 2024.</p> <p>- Determinar la relación entre la dimensión catastrofismo de creencias y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima 2024.</p> <p>- Determinar la relación entre la dimensión incontrolabilidad de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima 2024.</p> <p>- Determinar la relación entre la dimensión influencia del pasado de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima 2024.</p> <p>- Determinar la relación entre</p>	<p>irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024.</p> <p>H1.4</p> <p>- Existe una relación entre la dimensión catastrofismo de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024.</p> <p>H1.5</p> <p>- Existe una relación entre la dimensión incontrolabilidad de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024.</p> <p>H1.6</p> <p>- Existe una relación entre la dimensión influencia del pasado de creencias irracionales y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024.</p> <p>H1.7</p> <p>- Existe relación entre creencias irracionales y la dimensión de ansiedad de estado en estudiantes de</p>	<p>Población La población estará conformada por estudiantes universitarios de una universidad de Lima</p> <p>Muestra 150 estudiantes universitarios de una universidad de Lima.</p> <p>Muestreo No probabilístico</p> <p>Unidad de Estudiante Un estudiante universitario</p>
---	--	--	---

<p>creencias irracionales y la dimensión de ansiedad de estado en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre creencias irracionales y la dimensión de ansiedad de rasgo en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024?</p>	<p>creencias irracionales y la dimensión de ansiedad de estado en estudiantes de una Universidad Privada de Lima 2024.</p> <p>- Determinar la relación entre creencias irracionales y la dimensión de ansiedad de rasgo en estudiantes de una Universidad Privada de Lima 2024.</p>	<p>una Universidad Privada de Lima, 2024.</p> <p>H1.8</p> <p>- Existe relación entre creencias irracionales y la dimensión de ansiedad de rasgo en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2024.</p>		
---	---	---	--	--

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de las Variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de Medición de Variable
Variable 1 Creencias Irracionales	Ellis y Harper (1975), las definen como opiniones que no se sustentan con hechos objetivos y verificables, sino que son percepciones distorsionadas de la realidad que perjudican el bienestar personal, el cumplimiento de metas y las relaciones interpersonales.	Evaluada de forma grupal con el Registro de Opiniones forma A, cuyos autores fueron Davis et al. en el año 1982, adaptado en Perú por Guzmán en el año 2020. Tiene como dimensiones: necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, incontrolabilidad e influencia del pasado.	Necesidad de Aprobación (A)	1,7,13,19 ,25,31,37 ,43,49,55	Intervalo
			Perfeccionismo (B)	2,8,14,20 ,26,32,38 ,44,50,56	Intervalo
			Condenación (C)	3,9,15,21 ,27,33,39 ,45,51,57	Intervalo
			Catastrofismo (D)	4,10,16,22,28,34,40,46,52,58	Intervalo
			Incontrolabilidad (E)	5,11,17,23,29,35,41,47,53,59	Intervalo
			Influencia del Pasado (F)	6,12,18,24,30,36,42,48,54,60	Intervalo
Variable 2 Ansiedad	Es definida como una respuesta emocional	Evaluada de forma grupal con el Cuestionario	Ansiedad Estado	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,1	Intervalo

	desagradable ante estímulos externos o internos que son percibidos como amenazantes o peligrosos. (Spielberg y Díaz, 1975)	de Ansiedad y Rasgo de Spielberg en 1970, adaptado en Perú por Anicama en el 2021 las dimensiones: Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo.		6,17,18,19,20	
			Ansiedad Rasgo	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40	Intervalo

Anexo 3: Prueba de normalidad de las variables de estudio

	W	gl	<i>p</i>
Ansiedad	.98	150	.025
Creencias irracionales	.99	150	.157
Ansiedad estado	.98	150	.072
Ansiedad rasgo	.97	150	.008
Necesidad de Aprobación	.95	150	<.001
Perfeccionismo	.96	150	.002
Condenación	.96	150	<.001
Catastrofismo	.95	150	<.001
Incontrolabilidad	.95	150	<.001
Influencia del pasado	.95	150	<.001

Nota. W: Shapiro Wilk, *p*: significancia estadística 95%.

Anexo 4: Formulario “Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2024.”

<https://docs.google.com/forms/d/1-4Zsj8kDQjAuIARdQVQXiKCxI2i6VLcmF0Njq8izIRA/edit>

Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de una universidad privada. Lima, 2024.

¡Hola! Te saludan Angela Martínez y Katherine Ramírez, estudiantes de décimo ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte. Estamos realizando un estudio que nos permitirá obtener el grado de Licenciadas en Psicología sobre creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024. Por ello, solicitamos tu apoyo para responder a la presente encuesta.

El presente formulario consta de un grupo de preguntas generales de dos instrumentos que nos permitirán reunir los datos pertinentes para nuestra investigación. Realizar el cuestionario tomará aproximadamente de 15 a 20 minutos, siendo la participación voluntaria y la información recolectada se utilizará para fines académicos, asegurando confidencialidad.

Antes de empezar, tienes que cumplir los siguientes requisitos:

- Ser estudiante universitario.
- Ser de la carrera de Psicología.
- Pertenecer 9no y 10mo ciclo.
- Ser mayor de 18 años.

Consentimiento:

Al hacer clic en el botón "Acepto", usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, por ende, está de acuerdo en participar en este estudio. Asimismo, la información será tratada con estricta confidencialidad y su participación no afectará de ninguna manera a su historial académico. No se revelará ninguna información que pueda identificarte personalmente en ningún informe o publicación relacionada con este estudio. Los datos recopilados se almacenarán de manera segura y solo tendrá acceso la persona encargada de la investigación.

Si surge alguna duda o consulta pueden comunicarse al correo N00249586@upn.pe o N00228467@upn.pe

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, ¿Usted acepta participar voluntariamente en este estudio?

- Acepto
- No acepto

Datos personales

Descripción (opcional)

Sexo *

- Femenino
- Masculino

Edad *

Texto de respuesta breve

Ciclo Académico *

- IX
- X

Instrucciones:

A continuación, se presentan 40 ítems referidos a la ansiedad. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Complete el siguiente formulario de la manera más precisa y sincera, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

1. Me siento calmado

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

2. Me siento seguro

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

3. Estoy tenso

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

4. Estoy contrariado

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

5. Me siento cómodo (estoy a gusto)

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

6. Me siento alterado

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

8. Me siento descansado

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

9. Me siento ansioso

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

10. Me siento cómodo

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

11. Me siento con confianza en mí mismo

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

12. Me siento nervioso

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

13. Me siento agitado

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

14. Me siento apunto de explotar

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

15. Me siento reposado

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

16. Me siento satisfecho

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

17. Estoy preocupado

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

18. Me siento muy excitado y aturdido

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

19. Me siento alegre

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

20. En este momento me siento bien

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

21. Me siento bien

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

22. Me canso rápidamente

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

23. Sientes ganas de llorar

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente

- Nada
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
-

26. Me siento descansado

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

32. Me falta confianza en mi mismo

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

33. Me siento seguro

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

34. No suelo afrontar la crisis o dificultades

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

35. Me siento melancólico

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

30. Soy feliz

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

31. Tomo las cosas muy a pecho

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

39. Soy una persona estable

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

Instrucciones:

A continuación, se presentan 65 ítems referidos a las creencias irracionales. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Complete el siguiente formulario de la manera más precisa y sincera, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás *

- Verdadero
- Falso

2. Odio equivocarme en algo *

- Verdadero
- Falso

36. Me siento satisfecho

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan

- Nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia. *

- Verdadero
- Falso

6. "Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza". *

- Verdadero
- Falso

7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.

- Verdadero
- Falso

8. Evito las cosas que no puedo hacer bien. *

- Verdadero
- Falso

9. Las personas malas deben ser castigadas. *

- Verdadero
- Falso

10. Las frustraciones y decepciones no me perturban. *

- Verdadero
- Falso

Creencias irracionales y ansiedad en
estudiantes de una universidad
privada de Lima Metropolitana, 2024.

11. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos. *

Verdadero

Falso

12. Es casi imposible superar la influencia del pasado. *

Verdadero

Falso

13. Quiero gustar a todo el mundo. *

Verdadero

Falso

14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo. *

Verdadero

Falso

22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan. *

Verdadero

Falso

15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa. *

Verdadero

Falso

23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas. *

Verdadero

Falso

16. Las cosas deberían ser distintas a como son. *

Verdadero

Falso

24. La gente sobrevalora la influencia del pasado. *

Verdadero

Falso

17. Yo mismo provoqué mi propio mal humor. *

Verdadero

Falso

25. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío. *

Verdadero

Falso

18. Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro. *

Verdadero

Falso

26. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago. *

Verdadero

Falso

19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás. *

Verdadero

Falso

27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores. *

Verdadero

Falso

20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo. *

Verdadero

Falso

28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten. *

Verdadero

Falso

30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser. *

- Verdadero
 Falso

39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno. *

- Verdadero
 Falso

31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás. *

- Verdadero
 Falso

40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero, y después, dejo de preocuparme. *

- Verdadero
 Falso

32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas. *

- Verdadero
 Falso

41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos. *

- Verdadero
 Falso

33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena. *

- Verdadero
 Falso

42. Somos esclavos de nuestro pasado. *

- Verdadero
 Falso

34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas. *

- Verdadero
 Falso

43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte. *

- Verdadero
 Falso

35. Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es. *

- Verdadero
 Falso

44. Me trastorna cometer errores. *

- Verdadero
 Falso

45. No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto. *

- Verdadero
 Falso

Creencias irracionales y ansiedad en
estudiantes de una universidad
privada de Lima Metropolitana, 2024.

36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad. *

- Verdadero
 Falso

54. Básicamente, la gente nunca cambia. *

- Verdadero
 Falso

37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente. *

- Verdadero
 Falso

55. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador. *

- Verdadero
 Falso

38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo. *

- Verdadero
 Falso

56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien. *

- Verdadero
 Falso

48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre. *

- Verdadero
 Falso

57. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean. *

- Verdadero
 Falso

49. Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí. *

- Verdadero
 Falso

58. Raras veces me perturban los errores de los demás. *

- Verdadero
 Falso

50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia. *

- Verdadero
 Falso

59. El hombre construye su propio infierno interior. *

- Verdadero
 Falso

51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca. *

- Verdadero
 Falso

60. No miro atrás con resentimiento. *

- Verdadero
 Falso

52. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas. *

- Verdadero
 Falso

61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad. *

- Verdadero
 Falso

53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo. *

- Verdadero
 Falso

62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados. *

- Verdadero
 Falso

63. Hay gente que me altera el humor. *

- Verdadero
 Falso

