

# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

## BENEDICTO XVI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS:

**“CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN ALUMNOS DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI - 2016”**

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

AUTORES

Oliva Herrera, Lucero Jackeline

Sánchez Asmat, Edgar Iván

TRUJILLO - PERÚ

2016

## **DEDICATORIA**

La presente investigación la dedico a mi madre, abuelita y a mis tíos maternos, quienes alimentaron mi espíritu de lucha para que sea constante y perseverante.

Así mismo dedico este trabajo a una persona muy especial e importante en mi vida, que aunque se encuentre ausente físicamente, su recuerdo sigue latente en mis pensamientos, acompañada de sus palabras de aliento, superación, progreso y mejora constante haciéndome saber que soy dueña y arquitecta de mi propio destino.

Atentamente:

Oliva Herrera, Lucero Jackeline.

Esta investigación la dedico a mis padres, hermanos y familiares, quienes me han brindado su apoyo incondicional para poder llegar a esta etapa crucial en mi futuro profesional, dándome la oportunidad de afrontar nuevos retos y exigencias a través de mis habilidades prácticas

Así mismo, la dedico a la memoria de mis abuelos, quienes son parte de mi motivación personal y ejemplo a seguir.

Atentamente:

Sánchez Asmat, Edgar Iván.

## AGRADECIMIENTO

Ojala nuestra memoria no nos traicione y podamos de manera explícita o implícita mencionar a todos los que nos ayudaron para que esto sea posible. Primero queremos agradecer a Dios, por la vida y por permitirnos ver en la oscuridad siempre un rayo de luz, que si bien es cierto, nos permite llegar al final de un camino, a su vez nos permite descubrir que hay otros por recorrer pero con más exigencias, retos, obstáculos, demandas que atender, experiencias que vivir y sufrir, para seguir alcanzando cada uno de nuestros ideales y objetivos, y que mejor que lograr todo lo planteado con la ayuda de aquellas personas que te apoyan incondicionalmente. Por tal razón, deseamos agradecer el apoyo incesante de nuestros familiares, de nuestro asesor Jhons Nilton Piscoya Chafloque, quien nos hizo ver el panorama que debemos seguir para cumplir con los objetivos investigados, fomentando a través de metáforas, siempre un pensamiento analítico y crítico, capaz de desencadenar seguridad personal y tranquilidad para abordar todas las exigencias de la investigación. Así mismo, agradecemos la colaboración, enseñanza y orientación de nuestros jurados, la Licenciada Yliana Vidarte García y la Magister Narda Caballero Calonge, quienes nos ayudaron a precisar los detalles de forma y fondo del presente trabajo. Agradecemos la colaboración de los alumnos de la escuela de psicología, quienes fueron nuestra muestra fundamental para llevar a cabo esta investigación y que además han sido fuente de información para contactarnos con la realidad universitaria. Por otro lado reconocemos y agradecemos la colaboración de los docentes de la escuela mencionada, y del personal administrativo.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Los investigadores Oliva Herrera, Lucero Jackeline identificada con DNI N° 72044255 y Sánchez Asmat, Edgar Iván identificado con DNI N° 70014608, declaramos que los resultados obtenidos en la presente investigación que presentamos como informe final, previo a la obtención del título de Licenciados en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud los antecedentes científicos, el marco teórico, las conclusiones el análisis estadístico respectivo, el análisis y discusión de los resultados, las conclusiones y recomendaciones que se desprenden de la investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de nuestra exclusiva responsabilidad legal y académica.

---

Firma  
Oliva Herrera, Lucero  
Jackeline

---

Firma  
Sánchez Asmat, Edgar Iván

## ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>RESUMEN.....</b>   | <b>09</b> |
| <b>ABSTRACT.....</b>  | <b>10</b> |
| <b>Capítulo I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>                 | <b>11</b> |
| <b>1.1 Planteamiento del problema.....</b>                        | <b>11</b> |
| <b>1.2 Formulación del problema.....</b>                          | <b>12</b> |
| <b>1.2.1 Problema general.....</b>                                | <b>12</b> |
| <b>1.2.2 Problemas específicos.....</b>                           | <b>12</b> |
| <b>1.3 Formulación de objetivos.....</b>                          | <b>13</b> |
| <b>1.3.1 Objetivo General.....</b>                                | <b>13</b> |
| <b>1.3.2 Objetivos Específicos.....</b>                           | <b>14</b> |
| <b>1.4 Justificación de la investigación.....</b>                 | <b>15</b> |
| <b>Capítulo II: MARCO TEÓRICO.....</b>                            | <b>17</b> |
| <b>2.1 Antecedentes de la investigación.....</b>                  | <b>17</b> |
| <b>2.1.1 Internacionales.....</b>                                 | <b>17</b> |
| <b>2.1.2 Nacionales.....</b>                                      | <b>18</b> |
| <b>2.1.3 Locales.....</b>   | <b>21</b> |
| <b>2.2 Bases teórico científicas.....</b>                         | <b>21</b> |
| <b>2.2.1 Creencias Irracionales.....</b>                          | <b>21</b> |
| <b>2.2.1.1 Definiciones.....</b>                                  | <b>21</b> |
| <b>2.2.1.2 Tipos de creencias irracionales.....</b>               | <b>23</b> |
| <b>2.2.1.3 Propiedades de las creencias irracionales.....</b>     | <b>25</b> |
| <b>2.2.1.4 Características de las Creencias Irracionales.....</b> | <b>26</b> |
| <b>2.2.1.5 Paradigma de las creencias irracionales.....</b>       | <b>27</b> |
| <b>2.2.2 Ansiedad.....</b>  | <b>27</b> |
| <b>2.2.2.1 Definiciones.....</b>                                  | <b>27</b> |
| <b>2.2.2.2 Tipos de ansiedad.....</b>                             | <b>29</b> |
| <b>2.2.2.3 Bases genéticas de la ansiedad.....</b>                | <b>31</b> |
| <b>2.2.2.4 Aspectos de la ansiedad.....</b>                       | <b>31</b> |
| <b>2.2.2.5 Componentes de la ansiedad.....</b>                    | <b>31</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>2.2.3 Ansiedad y Creencias irracionales.....</b>     | <b>32</b> |
| <b>2.3 Marco conceptual.....</b>                        | <b>32</b> |
| <b>2.3.1 Creencias irracionales.....</b>                | <b>32</b> |
| <b>2.3.1 Ansiedad.....</b>                              | <b>32</b> |
| <b>2.4 Identificación de dimensiones.....</b>           | <b>32</b> |
| <b>2.4.1 Dimensiones de creencias irracionales.....</b> | <b>32</b> |
| <b>2.4.1.1 Necesidad de aprobación.....</b>             | <b>33</b> |
| <b>2.4.1.2 Perfeccionismo.....</b>                      | <b>33</b> |
| <b>2.4.1.3 Culpabilización.....</b>                     | <b>33</b> |
| <b>2.4.1.4 Control emocional.....</b>                   | <b>33</b> |
| <b>2.4.1.5 Infortuito.....</b>                          | <b>33</b> |
| <b>2.4.1.6 Indefensión ante el cambio.....</b>          | <b>34</b> |
| <b>2.4.1.7 Evitación de problemas.....</b>              | <b>34</b> |
| <b>2.4.1.8 Dependencia.....</b>                         | <b>34</b> |
| <b>2.4.1.9 Influencia del pasado.....</b>               | <b>34</b> |
| <b>2.4.1.10 Inactividad de inercia.....</b>             | <b>34</b> |
| <b>2.4.2 Dimensiones de ansiedad.....</b>               | <b>35</b> |
| <b>2.4.2.1 Ansiedad rasgo.....</b>                      | <b>35</b> |
| <b>2.4.2.2 Ansiedad estado.....</b>                     | <b>35</b> |
| <b>2.5 Formulación de hipótesis.....</b>                | <b>35</b> |
| <b>2.5.1 Hipótesis general.....</b>                     | <b>36</b> |
| <b>2.5.2 Hipótesis específicas.....</b>                 | <b>36</b> |
| <b>2.6 Variables.....</b>                               | <b>37</b> |
| <b>2.6.1 Definición operacional.....</b>                | <b>37</b> |
| <b>2.6.1.1 Creencias irracionales.....</b>              | <b>37</b> |
| <b>2.6.1.2 Ansiedad.....</b>                            | <b>37</b> |
| <b>2.6.2 Operacionalización.....</b>                    | <b>38</b> |
| <b>2.6.2.1 Primera variable.....</b>                    | <b>38</b> |
| <b>2.6.2.1.1 Indicadores.....</b>                       | <b>38</b> |
| <b>2.6.2.2 Segunda variable.....</b>                    | <b>38</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| 2.6.2.2.1 Indicadores.....                                    | 38        |
| <b>Capítulo III: METODOLOGÍA.....</b>                         | <b>39</b> |
| 3.1 Tipo de investigación.....                                | 39        |
| 3.2 Método de investigación.....                              | 39        |
| 3.3 Diseño de investigación.....                              | 39        |
| 3.4 Población y muestra.....                                  | 40        |
| 3.5 Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....           | 43        |
| 3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....        | 47        |
| 3.7 Aspectos éticos.....                                      | 48        |
| <b>Capítulo IV: RESULTADOS.....</b>                           | <b>49</b> |
| 4.1 Presentación y análisis de resultados.....                | 49        |
| 4.2 Prueba de hipótesis.....                                  | 64        |
| 4.3 Discusión de resultados.....                              | 65        |
| <b>Capítulo V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>        | <b>73</b> |
| 5.1 CONCLUSIONES.....   | 73        |
| 5.2 RECOMENDACIONES.....                                      | 75        |
| <b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>                                      | <b>76</b> |
| <b>REFERENCIAS LINKOGRÁFICAS.....</b>                         | <b>78</b> |
| <b>ANEXOS.....</b>  | <b>80</b> |
| <b>INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.....</b>                          | <b>80</b> |
| <b>INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES.....</b>              | <b>80</b> |
| <b>PROTOCOLO DE RESPUESTAS DE CREENCIAS IRRACIONALES.....</b> | <b>84</b> |
| <b>INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE ANSIEDAD ESTADO.....</b>   | <b>87</b> |
| <b>INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE ANSIEDAD RASGO.....</b>    | <b>88</b> |
| <b>MATRIZ DE CONSISTENCIA.....</b>                            | <b>89</b> |

## RESUMEN

La presente investigación estudia a las creencias irracionales, como una evaluación subjetiva que las personas hacen de su realidad, planteándose exigencias, que tienden a ser extremistas e indiscutibles y que a su vez desencadenan conmociones perturbadoras y diferentes grados de ansiedad, en cuanto se presentan como evidencias de un rasgo de la personalidad y como estado asociado a situaciones y reacciones de tipo emocional. Se planteó como objetivos, identificar los niveles de ansiedad rasgo y estado que presentan los alumnos de la escuela de psicología de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI – 2016. Identificar las creencias irracionales predominantes en alumnos de la escuela de psicología de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI – 2016. Luego del proceso estadístico correspondiente se encontró que los alumnos constantemente tienden a presentar ansiedad rasgo; las creencias irracionales que se presentan con más frecuencia son la creencia irracional de evitación de problemas, necesidad de aprobación y control emocional. Finalmente se encuentra relación positiva y significativa entre las creencias irracionales de necesidad de aprobación, perfeccionismo, culpabilización, control emocional, infortuito, evitación de problemas, indefensión ante el cambio, dependencia, influencia del pasado e inactividad de inercia con la ansiedad rasgo y la ansiedad estado.

**Palabras clave:** Creencias irracionales, ansiedad, alumnos de la escuela de psicología.