

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**IDEAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD**

(Estudio realizado con estudiantes de tercero básico, entre las edades de 15 a 18 años del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango)

**TESIS DE GRADO**

**PAOLA LISBETH POROJ DE LEÓN**  
CARNET 24853-11

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**IDEAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD**

(Estudio realizado con estudiantes de tercero básico, entre las edades de 15 a 18 años del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango)

**TESIS DE GRADO**

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES**

**POR  
PAOLA LISBETH POROJ DE LEÓN**

**PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ  
VICEDECANO: MGTR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

LIC. MARÍA MARCELA GUILLEN PÉREZ DE REYES

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. LETICIA BEATRIZ LÓPEZ TELLO

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTORA ACADÉMICA: MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN

SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN  
UNIVERSITARIA: MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN  
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 11 de noviembre de 2017

Ingeniera  
Nivia Calderón  
Subdirectora Académica  
Campus de Quetzaltenango  
Universidad Rafael Landívar

Estimada Ingeniera Calderón:

Es un gusto poder saludarla, deseándole éxitos en sus labores diarias al frente de esta casa de estudios.

Por este medio dirijo a usted para informarle que, según oficio No. 046-2017-evlv, de fecha 10 de julio de 2017, fui nombrada asesora de la Tesis titulada: "IDEAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD" (Estudio realizado con estudiantes de tercero básico, entre edades de 15 a 18 años del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango), de la estudiante PAOLA LISBETH POROJ DE LEÓN, carné No. 2485311, de la Licenciatura en Psicología.

Por lo anterior y luego de concluido el trabajo de asesoría, considero que el mismo llena los requisitos exigidos por la Facultad de Humanidades para la elaboración de investigaciones, por lo que a mi consideración puede continuar con los trámites respectivos para su aprobación y publicación.

Sin otro particular, agradeciendo su atención, quedo de usted.

Atentamente,



Lcda. Marcela Guillén de Reyes  
Asesora



**Orden de Impresión**

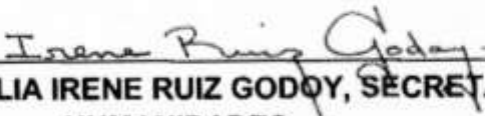
De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante PAOLA LISBETH POROJ DE LEÓN, Carnet 24853-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051626-2018 de fecha 8 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**IDEAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD**

(Estudio realizado con estudiantes de tercero básico, entre las edades de 15 a 18 años del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 9 días del mes de enero del año 2018.

  
\_\_\_\_\_  
**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODDY, SECRETARIA**  
**HUMANIDADES**  
**Universidad Rafael Landívar**



## **Agradecimiento**

### **A la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar de Quetzaltenango:**

Por la excelente calidad científica y profesional que recibí a través de sus Catedráticos y Asesores

#### **A mi Asesora:**

Licenciada Marcela Guillén de Reyes.

Por sus sabias orientaciones impartidas en el proceso de investigación de la tesis.

### **Al Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, Coatepeque, Quetzaltenango:**

Que me dieron la oportunidad de realizar el presente estudio.

#### **A mi Revisora:**

Licenciada Leticia Tello

Por su paciencia y orientación.

## **Dedicatoria**

**A Dios:** Porque es mi creador y soy parte de un plan, sin la gracia y la misericordia de él no habría logrado este proceso; él es fiel y mantengo la fe que sus propósitos se cumplirán. Sin el soy nada.

**A mis Padres:** Porque por medio de ellos me dio la vida, por ser los impulsores de mi formación académica, por su ejemplo de fortaleza y por todo su apoyo, amor y paciencia.

**A mi Hijo:** Porque es ese amor grande y puro que le da razón a mi vida, por su apoyo y paciencia.

**A mis Hermanos:** Porque son mi mejores amigos, mis compañeros de vida y son ese amor fraternal y confianza total, por todo el apoyo y paciencia brindada.

**A mi Esposo:** Por su apoyo incondicional, porque junto a su fortaleza recorrimos el último proceso, por su paciencia, comprensión, confianza, es una bendición y doy gracias a Dios por haberlo puesto en mi camino.

**A mi Suegra:** Por haber confiado en mí, y brindarme su apoyo incondicional, cariño, y comprensión y por aceptarme como parte de su familia, porque gracias a ella también se pudo culminar este proceso.

**A mis Amigos:** Porque junto a ellos vivimos grandes experiencias, porque son como familia que uno elige, por su apoyo, cariño y compañerismo.

**A la Universidad**

**Rafael Landívar y Catedráticos:** Por la oportunidad que me dan de cumplir mis metas, y por el valioso aporte de conocimientos en el transcurso de la carrera.



**A mi Asesora y  
Revisora de**

**Fondo:** Por brindarme sus conocimientos y apoyo para la realización y culminación de mi tesis.

**A la Secretaria de  
la Facultad de**

**Humanidades:** Por su amable atención, apoyo, y paciencia en los momentos en los que lo necesite.

**A los Centros de  
Practica:**

Por permitirme la realización de la misma en el área clínica, educativa e industrial.

**A los Licenciados  
Pablo Orozco y**

**Sonia Rivera:** Por su apoyo en los proceso de práctica, por brindar sus conocimientos y apoyo en la realización de la práctica.

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Ideas irracionales .....	10
1.1.1 Definición .....	10
1.1.2 El origen de las emociones y características de las ideas irracionales .....	11
1.1.3 Principales ideas irracionales.....	13
1.1.4 Como detectar ñas ideas irracionales.....	15
1.1.5 Como cambiar las ideas irracionales .....	17
1.1.6 Terapia racional emotiva aplicada en las ideas irracionales.....	18
1.2 Ansiedad .....	21
1.2.1 Definición .....	21
1.2.2 Clasificación de los trastornos de ansiedad .....	22
1.2.3 Trastorno de personalidad por ansiedad .....	24
1.2.4 Síntomas y factores.....	24
1.2.5 Técnicas y recomendaciones para el manejo de la ansiedad .....	27
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>32</b>
2.1 Objetivos.....	33
2.1.1 Objetivo general.....	33
2.1.2 Objetivos específicos .....	33
2.2 Variables o elementos de estudio .....	33
2.3 Definición de variables .....	33
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	33
2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio .....	34
2.4 Alcances y límites.....	34
2.5 Aporte .....	35
<b>III. MÉTODO .....</b>	<b>36</b>
3.1 Sujetos.....	36
3.2 Instrumento .....	36

3.3	Procedimiento .....	38
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	39
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>41</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>49</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>53</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>54</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>55</b>
<b>IX.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>58</b>

## Resumen

La presente investigación se formuló y desarrollo para abordar la problemática de las ideas irracionales y ansiedad como trasfondo de las manifestaciones conductuales en adolescentes, de manera que las emociones y pensamientos que se adquieren en el desarrollo de la vida, afectan el área psicológica de los estudiantes. En la sociedad cada individuo maneja cierto grado de ansiedad y es algo natural ya que hasta cierto punto motiva a la persona a actuar, pero es importante procurar que esta respuesta no salga de lo normal y afecte de manera física y psicológica a los estudiantes es decir que estas manifestaciones conductuales pueden afectar el rendimiento académico de los alumnos, así mismo puedo llevarlos también al fracaso escolar.

Por lo anterior surgió la siguiente pregunta ¿Cuáles son los niveles de ideas irracionales y ansiedad que manejan los adolescentes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldeas San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango.? El diseño de investigación fue descriptivo se realizó con una muestra de cuarenta y dos estudiantes entre las edades de quince a diez y ocho años. El instrumento que se utilizó para medir los niveles que manejan los estudiantes en las ideas irracionales es el manual del inventario de ideas irracionales, esta prueba psicométrica evalúa seis niveles: Afectivo, Neurótico, Somático, Familiar, Social y Cultura. En la ansiedad el inventario autoevaluativo Stai-82, esta prueba maneja dos escalas la ansiedad estado y la ansiedad rasgo

Palabras claves: Ideas irracionales, Ansiedad, Conducta, niveles, emociones, pensamientos, rasgo, fobia, racionalidad, sociedad y adolescentes.

## I. INTRODUCCIÓN

En la vida actual los seres humanos se ven afectados por diversos problemas que afectan la mente de cada individuo. Así como la percepción del dolor no es la misma para todos, la forma de expresar las emociones también es variable, tal es el caso de las ideas irracionales y la ansiedad que pueden variar de una persona a otra. Aunque para unas personas sea fácil expresar sus emociones, para otras esto es una forma de enfrentamiento, de situaciones que repercuten en el aspecto personal, familiar, laboral y social de los seres humanos.

La presente investigación hace referencia a las ideas irracionales y ansiedad, se considera como marco referencial, la teoría de Ellis (2007). Desde este enfoque, las ideas irracionales se constituyen en el trasfondo de las manifestaciones ansiosas, tanto que ellas son consideradas como rasgo o como estado, entendiéndose a la primera como un rasgo de personalidad, es decir, una característica estable que pertenece a una estructura y la segunda como una respuesta temporal a una situación contextual.

Actualmente en la sociedad guatemalteca se ha podido observar y comprobar a través de estudios de investigación que las ideas irracionales y la ansiedad son dos variables que afectan a la población humana especialmente a los estudiantes adolescentes, ya que muchos de estos sujetos no han tenido un desarrollo efectivo en lo psicológico y físico, dentro del núcleo familiar. La falta de salud mental y bienestar psicológico afecta la conducta de los adolescentes a consecuencia de ello la población sufre actos delictivos que desarrollan los adolescentes

Se hace énfasis en las personas que se desarrollan día tras día, en la sociedad y experimentan emociones acordes al contexto en el que viven denominadas emociones convenientes y emociones inconvenientes, son aquellas que no se ajustan a la situación vivida por ser órdenes, ser falsas, o mandatos que conducen a emociones inadecuadas como la ansiedad y esto no ayuda a lograr los objetivos, por tal motivo se midió en la población las ideas irracionales y el nivel de ansiedad que poseen, tanto como rasgo de personalidad o como sintomatología. Esta investigación se pudo medir a través de pruebas psicométricas que brindaran datos estadísticos que darán a conocer como se encuentran psicológicamente los adolescentes.

El objetivo principal de esta investigación fue determinar si existían nivel de ideas irracionales y ansiedad que manejaran los adolescentes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango, con los resultados obtenidos se brindó técnicas, estrategias que ayudaran a los adolescentes a contrarrestar las patologías que les afecta en el pleno desarrollo de su vida emocional.

A continuación se presentan algunos estudios previos sobre el tema.

Guzmán (2012) en la tesis titulada Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad con intento de suicidio, con la finalidad de determinar las ideas irracionales características y las dimensiones de la personalidad predominantes en los adolescentes con intento de suicidio. Tuvo bajo estudio a los adolescentes de 14 a 18 años que habitan en la zona de Lima-Este Distritos de El Agustino, Santa Anita, San Juan de Lurigancho, Ate-Vitarte, la Victoria, la Molina, Lurigancho y Chosica, principalmente, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio que han tenido un intento de suicidio. El método de investigación fue descriptivo y se efectuó con una muestra no probabilística de cincuenta y siete (57) adolescentes. Instrumentos de estudio técnicas directas entrevista y observación y técnicas Indirectas, Inventario de Personalidad e Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI).

Concluyó que las ideas irracionales están fuertemente asociadas con la inestabilidad emotiva y la presencia de desajustes personales y de adaptación con el medio social. Recomienda desarrollar y aplicar en colegios, institutos, universidades, centros comunales de reunión de adolescentes, clubes deportivos y locales dirigidos hacia ellos en los municipios, por ejemplo, un programa de prevención centrado en la detección temprana de aquellos que evidencien no sólo los factores de riesgo tradicionales, sino los detectados en la presente investigación en relación con las ideas irracionales.

Álvarez (2013) en el artículo de la revista Psicoespacios titulado Ideas irracionales prototípicas del trastorno de la personalidad por dependencia, que aparece disponible vía electrónica, <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>, del mes diciembre, indica de acuerdo con lo postulado por la T.R.E.C (Terapia racional emotivo conductual) (Ellis, 1993), que las personas se

trastornan debido a la irracionalidad de sus ideas. De esta forma, las ideas irracionales tienen gran importancia en la explicación de las emocionales inadecuadas, pues introducen alteraciones en el funcionamiento general de la persona en todos los aspectos de su vida. Una de las características de las ideas irracionales es que se sumergen en lo ilógico por su intensidad, magnitud, perentoriedad, generalización y persistencia, y provienen de suposiciones no confirmadas por la persona (Dryden, 2009). A través del modelo clínico del A-B-C, se describe la manera como las ideas irracionales (B) tienen consecuencias perturbadoras (C) emocionales y conductuales que en grados de intensidad absolutos, generalizados y permanentes están en la base de los trastornos de todo tipo que afecta los acontecimientos que se viven (A). Como se observa no se trata solo de los contenidos de las ideas sino de las cadenas inferenciales que las alimentan (Ellis & Di Giuseppe, 1994; Ellis & Grieger, 1986; Dryden, 1994; Ellis, 1991), las cuales operan como mecanismos de confirmación y es por ello que deben ser intervenidas en la terapia a fin de desvanecer los síntomas (Ellis, 1987a; 1994; Dryden & Neenan, 2004; 2006).

El enfoque del A-B-C ha sido descrito por Ellis como un enfoque dirigido a la eficiencia (Ellis, 1990; Ellis, 1993) en el cual se optimiza el tiempo en la localización de blancos de perturbación específicos y estratégicos (ideas irracionales) que tengan un impacto notorio en la disolución de la perturbación del cliente y que se caractericen por su influencia en su filosofía de vida (Ellis, 1993), en concreto, apuntan a evitar las inferencias valorativas irracionales (Ellis, 1987b; Bond & Dryden, 2000). Sin embargo, la eficiencia en la intervención se facilita al contar con un repertorio característico de creencias centrales que presenta la persona de acuerdo a su trastorno.

Se desarrolló una investigación con un diseño de factores descriptivos de casos y controles con el propósito de establecer si los participantes con el trastorno de personalidad por dependencia se identifican o no con un repertorio de creencias, ideas, conceptos y valores irracionales típicos del mismo en contraste con participantes sin el diagnóstico.

Mazariegos (2013) en la tesis titulada Relación entre las ideas irracionales y la comunicación disfuncional en la familia, este estudio se trabajó con la investigación de tipo descriptiva con adolescentes de 14 a 17 años del Instituto Nacional de Educación Básico (INEB) adscrito a la Escuela Normal de Maestras de Educación para el Hogar de Quetzaltenango, cuyo objetivo fue

determinar la relación de las ideas irracionales en adolescentes como causa de la comunicación disfuncional en la familia, el estudio se realizó con una muestra de 125 estudiantes que corresponden al 100 % de la población de esta edad del INEB adscrito a la Escuela Normal para Maestras de Educación para el Hogar, con adolescentes de género femenino.

Se determinó que las ideas irracionales de las adolescentes evaluadas son causa de la comunicación disfuncional en la familia, porque piensan que deben aprender a ser más afirmativas, pierden la cabeza si las cosas salen mal y tienen miedo a afrontar la realidad, lo que indica que estas ideas irracionales hacen disfuncional la comunicación en la familia. A través de la prueba psicométrica Inventario de ideas irracionales, se determinó que en un alto porcentaje a las adolescentes se le sitúa dentro del rango nublado y brumoso que indica que se les debe dar terapia psicológica para modificar sus ideas, por tal razón recomendó diagnosticar la manera en que las ideas irracionales influyen en la familia por lo cual se deben cambiar primero las ideas y luego trabajar con padres e hijos para mejorar y hacer funcional la comunicación en la familia y darle seguimiento psicológico a cada una de las adolescentes involucradas a su familia para que el tratamiento sea efectivo.

Orellana, *et. al* (2013) en el artículo titulado Creencias irracionales y asertividad docentes con actos de violencia en escolares que aparece en la revista Lipsi Vol. 16 No. 1, del mes de junio se centraliza en el estudio cognitivo de las creencias irracionales con una manifestación, de ciertas perturbaciones en el pensamiento, para opinar valorativamente ciertas situaciones específicas de la vida humana, como los actos de violencia, a esto se le agrega la asertividad como una capacidad para expresar lo que el individuo piensa y siente sobre alguna situación en específica de valoración positiva o negativa pero que es necesario, por lo que recomienda expresarlo en el momento oportuno, reaccionar impulsivamente en situaciones que implica el resguardo de los derechos formativos de los estudiantes, por lo que se concluye en los hallazgos obtenidos es necesario precisar que las correlaciones de las creencias irracionales son actos de violencia y la asertividad son múltiples y no uniformes directos, la creencia irracional es elevada con el juicio adverso al manejo de los conflictos.



García (2014) en la tesis titulada Ideas irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional, cuyo objetivo es identificar las ideas irracionales asociadas a la ansiedad rasgo en un grupo de estudiantes de medicina humana de la ciudad de Tarapoto, se trabajó con la investigación de tipo descriptiva con los estudiantes de medicina humana de una Universidad Nacional de la ciudad de Tarapoto, que es la única en la zona que tiene esta carrera universitaria; tiene un total de 130 estudiantes, entre varones y mujeres, pertenecientes a los cinco primeros años de estudio, las edades oscilan entre los 16 a 36 años, con la finalidad de buscar características similares en la población, se utilizaron test psicométricos poder medir las variables, en las ideas irracionales se aplicó el Inventario de ideas Irracionales y en la variable de ansiedad el test de Inventario de Ansiedad.

Se concluyó que el factor de ansiedad rasgo, al 19% presentaba en nivel alto, 51% en nivel medio y 30% en nivel bajo; además de encontrar diferencias significativas entre varones (84.2%) y mujeres (15.8%), en el nivel alto, y al segundo ciclo como el de mayor presencia del nivel alto de ansiedad rasgo (37%). Se encuentra en el factor de ansiedad estado, al 15% en el nivel alto, 59% en nivel medio y 26% en nivel bajo; además de encontrar diferencias significativas entre varones (80%) y mujeres (20%), en el nivel alto, y al segundo ciclo como el de mayor presencia del nivel alto de ansiedad estado (33%). Se recomienda brindar herramientas a la población, con especial atención a los varones y primeros ciclos, para afrontar estímulos ansiógenos, propios de la carrera universitaria de medicina, como técnicas de relajación o programas permanentes de atención sobre el tema.

González (2013) en la tesis titulada Ansiedad y proceso de adaptación en estudiantes que ingresan al primer grado del ciclo de educación básica, estudio realizado a través del método de investigación descriptiva con los alumnos de primero básico de los Institutos nacionales de Educación Básica INEB Álvaro Colom y Curruchique, Colegio Liceo de Estudios Avanzados, Colegio Bennet, Colegio Mantovani situados en la cabecera municipal de Salcajá, para la investigación consideró trabajar con 50 varones y 30 mujeres, la cantidad de sujetos que se tuvo para la muestra fueron de 80 entre las edades de 12 a 14 años, Se utilizó el test STAI 82, que está destinado para medir específica y objetivamente la ansiedad en la persona, la prueba está dividida en dos partes ansiedad estado y ansiedad rasgo, con el objetivo de establecer el grado de ansiedad

en el proceso de adaptación escolar en estudiantes que ingresan al primer grado del ciclo de educación básica.

Concluyó que la ansiedad como rasgo y como estado, constituye uno de los padecimientos más comunes de los estudiantes que ingresan al ciclo básico, sin embargo, por ser factores emocionales y psicológicos poco reconocidos en la sociedad, y al no contar con la preparación adecuada por parte de maestros, autoridades educativas y padres de familia, se ve afectado el bajo rendimiento académico, las relaciones interpersonales, el metabolismo normal como el sueño y alimentación, el estado de ánimo, entre otros; factores que por desconocimiento en la mayoría de ocasiones no son encausados de forma pertinente ni oportuna.

Se recomienda a los docentes que atienden a los alumnos del primer año del ciclo básico, prepararse profesionalmente en las áreas de psicología educativa y evolutiva, tanto como en el área académica, para hacer del proceso educativo un verdadero proceso que permita la inserción adecuada, fortalezca la confianza para interactuar en un nuevo grupo, permita a los estudiantes enfrentarse a los retos con seguridad y así se pueda reducir el grado de ansiedad que se genera por falta de preparación de los actores de la educación.

García, Martínez e Inglés (2013) en el artículo de la Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, titulado relación de la ansiedad escolar con el rendimiento académico. Publicada en internet (<http://www.usc.es/suips>.) Establece que los estudios que utilizan muestras de fóbicos escolares con niveles de ansiedad clínicamente significativos han hallado relaciones negativas con el rendimiento académico. Sin embargo, las investigaciones que utilizan muestras de estudiantes con determinados temores escolares con ansiedad media o moderada, encuentran que estos alumnos obtienen un mayor rendimiento académico.

En este sentido, es importante tener en cuenta que el constructo ansiedad escolar puede estar originado por situaciones diversas producidas en el ambiente escolar (ansiedad ante el fracaso y castigo escolar, ante la agresión, ante la evaluación social o escolar), manifestándose a nivel cognitivo, psicofisiológico o conductual (García-Fernández, Inglés, Martínez-Monteagudo, Marzo, y Estévez, 2011; García-Fernández, Inglés, Martínez-Monteagudo, y Redondo, 2008).

Desafortunadamente, son escasos los estudios que han analizado cómo influye el patrón característico de ansiedad escolar. Por otro lado, en la actualidad no existen investigaciones que analicen la relación entre el rendimiento académico y los tres sistemas de respuesta de la ansiedad escolar. Como consecuencia de este estado de la literatura se planteó un estudio con el objetivo de paliar esta laguna de conocimiento, se analizó, en la población de estudiantes de educación secundaria, las diferencias en ansiedad escolar entre estudiantes con éxito y fracaso escolar así como la capacidad predictiva de la ansiedad escolar sobre el rendimiento académico en castellano (lengua y literatura), matemáticas y el éxito académico. Se recomienda que las investigaciones que apuntan a la ansiedad sean facilitadora del rendimiento, y que los niveles moderados de ansiedad cognitiva, psicofisiológica y motora sean efectivos. En conclusión se pretende facilitar el rendimiento académico del alumno, el trabajo de investigación y que se realice a través de una estadística descriptiva.

Bolaños (2014) en la tesis titulada Niveles de ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica e Industrial de la Universidad Rafael Landívar de tercer año de la jornada vespertina que están por iniciar las prácticas de intervención psicológica, con el objetivo de determinar los niveles de ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica e Industrial, comprendidos entre las edades de 20 a 25 años, de ambos sexos, estudio realizado a través del método de investigación descriptiva, se utilizó la prueba IDAREN, la cual mide el nivel de ansiedad que pueda presentar una persona, se concluyó que existe diferencia estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre la ansiedad y el género de los estudiantes, por lo que ambos sexos enfrentan positivamente el inicio de la intervención psicológica, se recomienda a los docentes brindar estrategias de afrontamiento, en el caso que se presenten niveles de ansiedad en los estudiantes, lo cual puede influir en el bienestar psicológico y afecten el logro de las metas y aspiraciones académicas.

Otero (2014) en el artículo de la Revista Educación de Albacete titulado Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación, que aparece en la revista psicología uclm, comenta que la ansiedad, al igual que sucede con la depresión, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los Centros de Salud con mayor presencia en el ámbito universitario (Agudelo, Casadiegos y Sánchez, 2008). En el mundo laboral, especialmente hay exposición de peligro de diversa índole, en ese los que se incluyen los psicosociales

(Rodríguez, 2009). Las nuevas demandas, la competitividad, los cambios vertiginosos como la crisis económica, especialmente virulenta en España, amenazan la salud mental de muchos alumnos universitarios. Se concluye que en la lamentable situación del desempleo, profundamente ansiógeno y depresógeno, que comienza a vivenciarse antes de obtener la titulación universitaria y de buscar trabajo.

En un significativo número de estudiantes, sobre todo de los últimos cursos, hay mucho temor al paro de no seguir estudiar la carrera por la falta de empleo, que se acompaña también de tensiones y conflictos, expresión de malestar psicológico. Hay otras demandas en el ámbito universitario que pueden tener impacto en la salud mental y favorecer la aparición de ansiedad patológica. Como indican Arco, López, Heilborn y Fernández (2005), el ingreso a la Universidad, por ejemplo, puede conllevar cambios en las actividades cotidianas de los estudiantes (separación del núcleo familiar, aumento de responsabilidades, reevaluación de las actividades que realizan, etc.). El mundo universitario presenta características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al estudiante hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento. No siempre se presta la debida atención a la salud mental de los alumnos, menos aún si se tiene en cuenta que la juventud constituye un segmento poblacional relativamente sano. Además, hay que hacer énfasis en el hecho de que los jóvenes españoles de ambos géneros afirman sentirse muy felices o bastante felices en términos generales.

Recomienda acercarse a la realidad de los jóvenes universitarios desde la perspectiva de su salud mental (Pérez et al., 2011). Por ello, en conclusión se propone evaluar la presencia de ansiedad en los estudiantes y ofrecer algunas pautas preventivas de cuadros de ansiedad en el mundo universitario. El trabajo de investigación se realizó a través de una estadística descriptiva.

Celv (2016) en el artículo de la revista Psicológica Científica.com titulado Relación entre metacognición y la ansiedad en situaciones académicas de evaluación, comenta que la ansiedad es reconocida como el patrón de respuestas fisiológicas, cognitivas, fisiológicas y motoras provocadas por estímulos externos es uno de los fenómenos de mayor frecuencia en la población escolar; el estudiante se encuentra expuesto a una serie de demandas, que generan activación

fisiológica, pensamientos y conductas que no siempre facilitan emitir respuestas coherentes con tales demandas. En este trabajo se expone la relación que tiene la ansiedad y la metacognición en estudiantes que se encuentran expuestos a una tarea académica como la evaluación, busca determinar la relación que existe entre las dimensiones metacognitivas planteadas y las respuestas de ansiedad. Para identificar la relación entre ambas variables, se realizó la aplicación del Inventario de ansiedad de Beck “BAI” e Inventario de Estrategias Metacognitivas de O’Neil y Abedi, en una situación académica de evaluación como lo es una prueba final.

Se logró identificar que la metacognición se ve afectada por síntomas de ansiedad, entre mayores sean las manifestaciones fisiológicas, las dimensiones se verán involucradas de forma negativa, en el aumento del uso de estrategias de planificación y se disminuye el uso de estrategias que promueven la conciencia, la cognición y el monitoreo. Por tal circunstancia se recomienda realizar estudios sobre el tema porque facilitan comprender la necesidad de la regulación de la ansiedad en los contextos de la educación, estrategias basadas en la metacognición; puesto que permiten que el estudiante no sólo planifique sino que también regule las conductas que ha planeado, como respuesta a las exigencias académicas.

La ansiedad y las ideas irracionales son dos variables que afectan el bienestar y desarrollo psicológico del ser humano, como muestra del estudio, se tomaron algunas investigaciones previas del tema de ideas irracionales y ansiedad, cuales determinan que están asociadas con la inestabilidad emocional y la adaptación con el medio; la comunicación disfuncional son perturbaciones del pensamiento, que afectan en gran parte el ámbito educativo, especialmente el rendimiento escolar en los adolescentes, cada estudio que forma parte de esta investigación tiene el mismo objetivo de investigación con diferente contexto y número de sujetos estudiados, en los cuales se pudieron identificar los niveles y escalas de las variables de estudio. Seguidamente de los resultados obtenidos se hicieron recomendaciones y propuestas para modificar las conductas y pensamientos desfavorables para los sujetos de investigación.

## **1.1 Ideas irracionales**

### **1.1.1 Definición**

González y González (2016) establece que “las ideas irracionales son falsas ideas que el ser humano incorpora a su vida de manera inconsciente” (p. 245) Así mismo son barreras mentales que se imponen y que ciegamente se dan por hecho como si fuesen algo verdadero. Estas ideas se han adquirido a través de tradiciones por una interpretación falsa o equivocada que se le da a las cosas que se han comentado u ocurrido con anterioridad. Sus fundamentos suelen tener alguna parte de razón, pero también una gran parte de falsedad. Por tal motivo este tipo de ideas irracionales no aportan seguridad en el individuo sino que al contrario crean emociones de miedo, de incertidumbre y ansiedad ya que por ser falsas se alejan de la realidad y nunca se pueden cumplir o llevar a cabo, al tomar en cuenta todo esto se ha comprobado que estas ideas generan en las personas altos niveles de frustración.

Santandreu (2011) indica que las ideas irracionales son exageraciones de la realidad que no ayudan a resolver problemas y conllevan a producir malestar emocional, estas ideas se transmiten por influencia de la sociedad. Las ideas irracionales son las responsables del actual aumento de problemas emocionales en la población, porque la persona maneja cantidades indefinidas de estas ideas y con el solo hecho de pensar en la posibilidad de que suceda algo malo conduce a la ansiedad. La persona que lo padece tiende a presentar una tortura mental y estas se caracterizan por ser falsas, exageradas, inútiles y además no ayudan a resolver los problemas, al contrario produce malestar emocional.

Estas ideas suelen ser de carácter dogmáticas (todo, nada siempre o nunca) por lo regular suelen expresarse en forma de exigencia y de no lograrse el objetivo establecido de forma inconsciente, las emociones generadas pueden ser negativas y presentar cólera, depresión, sentimiento de culpabilidad y ansiedad. Una vez las ideas irracionales se organizan en la memoria, el individuo las defiende a muerte, sin importar el contenido, probablemente esta sea la base de la irracionalidad humana. Todo esto puede influir en el logro de las metas a corto y largo plazo del ser humano.

### 1.1.2 El origen de las emociones y características de las ideas irracionales

Vinaroz (2008) establece que los pensamientos y sentimientos se entrelazan y los vemos de forma singular adquieren una fuerza que con el paso del tiempo dominan y controlan la vida del individuo. La psicología contemporánea comparte la importancia que tiene el pensamiento en la salud emocional. La emoción está sostenida por una creencia o idea irracional, de manera que no es estrictamente lineal, puede considerarse que el pensamiento viene de la emoción y luego a la acción. En la psicología clínica la identificación de las ideas irracionales no se da de forma inmediata, puesto que frecuentemente existe una idea superficial, a veces contradictoria, por lo que el paciente cree que piensa. Sin embargo, hay un pensamiento que es realmente interiorizado que sostiene la emoción negativa delicada. El paciente puede observar directamente lo ilógico y dañino de su idea irracional, al margen de eso en la terapia, se abre una vía de ayuda en donde se hace consciente lo inconsciente sobre la realidad.

Este conflicto lo explica de forma muy clara o congruente Tolle (2009) quien indica cómo influye la emoción en el cuerpo y la mente. “La mente no es solamente el pensamiento, incluye las emociones así como todos los patrones de reacción inconscientes de tipo mental-emocional.” (p. 34) La emoción surge como reacción del cuerpo va a la mente, se podría decir, lo contrario un reflejo de la mente al cuerpo. Por ejemplo, un pensamiento de ataque o un pensamiento hostil crearán un aumento de energía en el cuerpo al que se le denomina cólera. El cuerpo se prepara para luchar, el pensamiento del individuo es amenazado, física o psicológicamente, hace que el cuerpo se contraiga, y a este aspecto físico se le llama miedo. Se ha demostrado que las emociones fuertes incluso producen cambios en el cuerpo, estos cambios representan el aspecto físico o material de la emoción. Por lo general el individuo no es consciente de todos los patrones de pensamiento, y a menudo sólo observa, las emociones del ser humano surgen a través de una vía triple que se presenta a continuación:

- Estimulación física del centro emocional especial del cerebro (denominado hipotálamo) y la red nerviosa del cuerpo (denominado sistema nervioso autónomo),
- Procesos de percepción y movimiento (técnicamente denominado sistema sensorio-motor),
- Deseos y pensamientos. El bienestar emocional depende de no dejarse llevar por las ideas irracionales ya que éstas tienen características negativas para el individuo, porque son

automáticas y funcionan como un reflejo corporal que se produce sin que voluntariamente se desee, así mismo son exageraciones dramáticas y negativas que generan un enorme malestar emocional.

A continuación se presentan características de las ideas irracionales: Lógicamente inconsistentes (parten de premisas falsas o resultan de formas incorrectas de razonamiento). Inconsistentes con la realidad (no concordantes con los hechos; distinto a lo observable). Dogmáticas y absolutistas, expresadas con demandas (en vez de preferencias o deseos). Aparecen términos como: necesito, debo, debe, no puedo, jamás. En lugar de: prefiero, es mejor, no me gusta, es peor. Estas demandas pueden estar dirigidas hacia: Uno mismo, por ejemplo "yo debo ser exitoso". Hacia los otros, por ejemplo. "tú debes escucharme". Hacia el mundo en general, por ejemplo. "la vida debe ser fácil". Se conducen demandas a conductas o emociones inapropiadas o auto-saboteadoras y no ayudan o impedir el logro de los objetivos de la persona.

Las ideas flexibles se denominan ideas racionales, toman la forma de deseos, anhelos, gustos y preferencia, las personas que se adhieren a estas premisas flexibles, tenderán a sacar conclusiones con respecto a una evaluación moderada de lo malo: la persona concluirá "es malo, pero no es terrible", en vez de "es horroroso" dado que se conducirá a un acontecimiento activador negativo. Enunciados de tolerancia: la persona expresará puntos de vista tolerantes, dirá por ejemplo. "no lo acepto, pero puedo soportarlo". La persona se acepta y aceptara a los demás, como seres humanos falibles a quienes no puede otorgarles, una clasificación global. Así mismo aceptará el mundo y las condiciones de vida que son complejas, y que están compuestas de elementos positivos, negativos y neutros.

En los pensamientos flexibles con respecto a la aparición de acontecimiento la persona se abstendrá de pensar que algo ocurrirá siempre o nunca, en vez de ello, se dará cuenta de que la mayoría de los acontecimientos en el universo pueden situarse a lo largo de algo relativo, entre ocurrir muy raramente y ocurrir muy frecuentemente. Santandreu (2011) establece que las ideas irracionales se caracterizan por ser ilógicas, absurdas y no razonables, no son realistas, no se apoyan en datos, se crean sobre generalizaciones, exageran la magnitud de un acontecimiento negativo, con actitudes basadas en amor propio mal fundado, orgullo excesivo y mal aplicado,



son dictatoras y demandantes, conllevan a emociones inapropiadas en la situación. Las ideas racionales son de los seres humanos aunque no siempre es ventajoso pensar de forma racional, pero en la mayoría de los casos pensar de forma racional permitirá marcar una gran diferencia en lo que se quiere conseguir o alcanzar en determinada situación. Las ideas racionales se caracterizan por ser lógicas y consistentes con la realidad y no son exageradas, son expresadas por deseos y preferencias reales de la persona, crean emociones fáciles de controlar, son pensamientos que apoyan y motivan al individuo a conseguir sus objetivos. Un pensamiento racional es verdadero, es sensato, razonable, lógico y tiene sentido, está en armonía con los principios éticos, morales y de salud es realista, promueven sentido de vida edificantes, dirigidos hacia metas exitosas y gratificantes, es flexible y disponible para aceptar opiniones de personas positivas. El poder diferenciar estas características entre lo racional y lo irracional da armas muy valiosas, para ejercer más control del pensamiento, y en consecuencia más armonía y salud en las emociones y en la vida diaria. A este tipo de pensamientos que vienen a la mente sin que se pueda evitar, generalmente suelen ser negativos, irracionales, difíciles de evitar, son aprendidos y poco controlables.

Los pensamientos automáticos son las conversaciones internas, pensamientos o imágenes que aparecen ante una situación determinada, y las personas suelen considerarlos afirmaciones verdaderas. Éstos demuestran una serie de características y estas son las siguientes: Son mensajes o proposiciones específicas referidas a una situación concreta. Siempre serán creídos, independientemente de que sean irracionales o no. Son aprendidos. Entran de forma espontánea en la conciencia, en forma de drama y exageración de lo negativo de la situación. No son fáciles de detectar y controlar, pues aparecen en el dialogo interno.

### **1.1.3 Principales ideas irracionales**

Ellis (2007) centra su teoría en que “Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”. (p.32). Los pensamientos, emociones y conductas, no se experimentan en forma aislada sino que se colocan significativamente. Así los hechos o mejor dicho, la forma en que percibimos los hechos, interactúan con la evaluación que se hace con los pensamientos, cada individuo maneja diferentes ideas irracionales, en las cuales Ellis establece doce ideas irracionales que más sobresalen en los pensamientos del ser humano.

**Tabla Número. 1**  
**Principales ideas irracionales**

1	Se debe tener la aprobación de todas las personas que resulten importantes.
2	La persona debe actuar honrada y consideradamente y si no lo hace, debe ser considerada mala y/o despreciable, culpada y condenada.
3	La idea es catastrófico con el hecho de que las cosas no vayan por la dirección ó camino que se debería de ir.
4	La idea de que el sufrimiento humana son originados inevitablemente por causas de mala suerte; y que las personas tiene poca capacidad de control.
5	Frente a algo que es, o podría llegar, a ser peligroso o aterrador, debería de preocuparnos seriamente y estar atento a la posibilidad de que ocurra.
6	La idea de que es más fácil evitar que afrontar los problemas en la vida.
7	La persona debería absolutamente tener algo más grande o más fuerte que el mismo en lo cual apoyarse y protegerse, o debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos, no puede solo conducir su propia vida.
8	El individuo debería de sentirse valioso, inteligente, adecuado y ambicioso en los diferentes aspectos en el que se desarrolla.
9	La idea de que si algo afecta considerablemente, permanecerá en la práctica durante toda la vida, o la idea de que la historia es un determinante de la conducta actual.
10	La idea de que se debe tener un control preciso y perfecto sobre lo que se hace
11	La felicidad humana es alcanzable siempre que el individuo este inactivo.
12	Cada problema humano tiene una única solución absolutamente, además se debe tener un control sobre las cosas que se hacen.

Fuente: Ellis (2007). *Las 12 ideas irracionales* p. 34

#### **1.1.4 Como detectar las ideas irracionales**

Stallard (2007) Los principales determinantes de las emociones y conductas son los pensamientos e ideas estos suelen adquirirse involuntariamente pero se puede aprender a modificarlos a voluntad, se puede elegir entre mantener aquellos que limitan y perjudican o sustituirse por otros que ayuden a alcanzar los objetivos, para mejorar la inteligencia emocional, pero la persona mantiene ideas que impiden trabajar para identificar y modificar esas ideas, en la medida que éstas cambien, también cambiarán las emociones y conductas asociadas a ellas

El principio fundamental de la psicología cognitiva es el de "no son los hechos lo que generan los diferentes estados emocionales, sino cómo se interpretan los acontecimientos". Ante un acontecimiento los individuos lo experimentan de formas diferentes. Por ejemplo el hecho de ser presentado a una persona desconocida, alguien con alta autoestima podría pensar "seguro que le gusto y le caigo bien", otra con baja autoestima podría pensar "se dará cuenta de mis debilidades y me rechazará", y otra con carácter susceptible podría pensar "es mejor desconfiar de alguien que no conoces de nada". Ante un mismo hecho estas tres personas lo interpretan de forma diferente y el resultado es que cada una ha generado un estado emocional diferente, el primero de satisfacción, el segundo de miedo y el tercero de rechazo.

Las ideas irracionales tienden a mantener emociones y conductas contraproducentes, aunque no de forma consciente, los individuos tienden a mantener ideas irracionales entremezcladas con otras ideas racionales, para identificarlas se debe de tomar en cuenta lo siguiente: Se mantienen como algo probable y relativo, se expresan en forma de deseo y preferencia, por lo tanto, sino se consigue lo que se desea, se llega a sentir negativismo y con ello se genera, tristeza, preocupación, disgusto y otras emociones que van de la mano con las mencionadas. Por lo general se expresan en forma de exigencia o necesidad y se mantienen en forma dogmática y absolutista, reaccionamos con emociones y conductas contraproducentes como tristeza, ira excesiva, conductas inhibidas y agresivas. También suelen ir en contra de la lógica y la evidencia y no encajan con la realidad.

Una parte importante del aprendizaje de la inteligencia emocional consiste en detectar las ideas irracionales que llevan a mantener emociones y conductas contra productivas y sustituirlas por formas de pensar que ayuden a sentir la forma deseable. En este proceso juega un papel clave el sistema de ideas preconcebidas del individuo, con los demás y con la vida o el mundo. Ellis (2007) creador de Terapia Racional Emotiva en sus estudios realizados sobre las ideas irracionales encontró una serie de ideas o creencias irracionales bastante comunes que provocan emociones dolorosas y hábitos disfuncionales desfavorables para el individuo, en sus recientes estudios resumió las ideas irracionales en tres grupos:

Ellis (2007) “Se deben hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por las actuaciones. Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa. La vida debe ofrecerme una condición buena y fácil para que se pueda conseguir lo que se quiera con comodidad y sin mucho esfuerzo.” (p. 56)

Cada vez que se le falle o los individuos se comporten mal con los demás se reacciona con una emotividad negativa exagerada (depresión, ansiedad y ataque de ira) y la respuesta se volverá desadaptativa. En cuanto a crear un debate con las ideas irracionales que maneja el individuo se debe hacer consciente que todos tienen un diálogo interno negativo, que impide que se hagan las cosas y llegar a pensar con claridad. Esa voz interna que critica y juzga sin cesar, hace que la persona caiga en sus redes, se debe atacar para poder conseguir restaurar esas ideas irracionales.

Se debe asumir que se tiene una, dos o tres de las exigencias absolutistas que sirven para pensar y estas impiden conseguir aquello que se propone. No se dan esas preferencias que se desean en la vida, se debe afrontar; que las personas son los que se hacen sentir mal y causan malestar y pérdidas reales. Pero pensar de forma inútil, y tomar los sinsabores de la vida demasiado en serio, genera en el interior un malestar que puede crear muchos problemas y trastornos a la larga que van a perjudicar innecesariamente. Por tal motivo se debe cuidar la mente y hacerle regalos cada día, para que se nutra con pensamientos positivos y venideros.

### **1.1.5 Como cambiar las ideas irracionales**

Santandreu (2009) establece que se está tan acostumbrado a estas ideas irracionales que no se cuestionan, se dan como válidas y se presentan en la mente. Realmente no es que se tengan estas ideas negativas, más bien se puede afirmar que son ellas las que tienen a las personas, ya que son las que causan malestar emocional. Al detectar estas ideas es conveniente que se anote en una libreta todos esos acontecimientos que hacen experimentar malestar. Los acontecimientos se dan externos, como conflictos con otras personas, circunstancias que se dan en la familia, los amigos, el trabajo, el estudio, la pareja o también eventos internos del tipo recuerdos negativos del pasado o imágenes preocupantes de acontecimientos recientes. Para poder redactar en la libreta se anota el tipo de idea que se ha suscitado, no se debe de preocupar de ser exacto, es suficiente con que describa más o menos la tendencia de las ideas y anotar a su lado la credibilidad que merecen esas ideas, desde 0 (nada) a 100 (totalmente cierto). Y finalmente se escribe la emoción que se experimenta, puede ser ansiedad, miedo, estrés, angustia, tristeza, rabia, y se apunta la intensidad de esa emoción dándole un valor de 0 (nada) a 100 (la emoción más intensa de mi vida).

Este registro de pensamientos se deberá practicar durante varios días hasta que se pueda tomar clara autoevaluación de como interviene la interpretación de los acontecimientos en la generación del estado emocional del individuo. Es fundamental ser honesto y claro sin autoengaños, aunque provoque cierto malestar el centrarse en los acontecimientos negativos de la vida, no se debe de olvidar que para cambiar algo antes hay que conocerlo. Una vez que se haya tomado consciencia de la relación entre el grado de credibilidad de las ideas irracionales y la intensidad de emociones negativas pasa a la siguiente fase.

Tabla Número. 2

Ejemplo de registro de observación de ideas irracionales

Día/Hora	Acontecimiento	Pensamiento o idea (0-100)	Emoción (0-100)
07-Mayo a las 21 h.	Mi novio se despide de mi antes de lo habitual	Ya no me quiere (90)	Tristeza (80) Miedo (30)

Fuentes: Stallard (2007). *Pensar bien sentirse bien* p. 89

Al identificar los pensamientos negativos, se puede conocer en profundidad la naturaleza irracional de las ideas. Como se ha comentado anteriormente esto no atiene a la lógica, al sentido común ni a la realidad de las cosas, sino que son exageraciones, dramatizaciones y fantasías muy perjudiciales. Estas distorsiones que se introducen en el pensamiento son de diferente tipo, a continuación se sugiere que se lea las distorsiones cognitivas más habituales:

- Ser consciente de los pensamientos automáticos,
- Comprender que son éstos y no los hechos los que te afectan,
- Darse cuenta que a mayor credibilidad en los pensamientos negativos, mayor intensidad en las emociones suscitadas.

Hay varias formas de distorsionar los pensamientos, pero es importante identificar cuáles son más habituales en la persona, el cambiar la actitud negativa de la mente requiere tiempo, pero lo que en un principio es un pequeño avance, más adelante supone un auténtico cambio en profundidad de la negatividad de la mente.

### 1.1.6 Terapia racional emotiva aplicada en las ideas irracionales

Ellis (2007) es considerado por muchos como el padre de las terapias cognitivas conductuales y uno de los psicoterapeutas más influyentes de la historia, consideraba que los

problemas conductuales y emocionales podían tener su génesis a partir de sus tres fuentes: “la del pensamiento, la emocional y la conductual, enfatiza como los pensamientos inciden en las alteraciones psicológicas”. (p. 78).

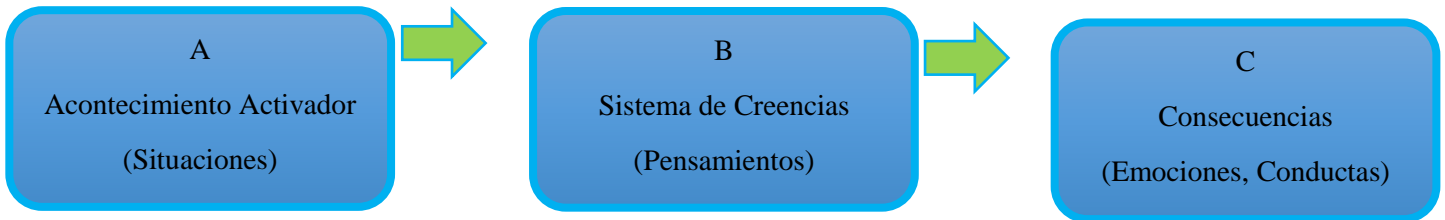
Las personas son en gran parte responsables de sus sentimientos perturbados, que son generados tanto consciente o inconscientemente. Por tal motivo esas mismas personas disponen de todos los recursos para poder modificar sus pensamientos y traer a sus vidas estados duraderos y estables. La Terapia Racional Emotiva (TRE) no solo se ha aplicado en el campo clínico, sino que también sobre la intervención en los ámbitos laboral y educativo. Una psicoterapia que brinda muchas oportunidades en el estudio sobre el ser humano, las emociones, el pensamiento y la salud mental.

Los esquemas disfuncionales del pensamiento son causados por factores múltiples, que incluyen causas genéticas, biológicas y las influencias ambientales. Los humanos tienen una natural tendencia a desarrollar esquemas disfuncionales de pensamiento, aún en los ambientes más favorables. Aunque la herencia y el ambiente sean importantes en la adquisición de los esquemas disfuncionales de pensamiento, las personas mantienen esquemas disfuncionales por repetición de ideas irracionales. La causa más próxima de perturbación emocional es la adaptación actual a las creencias irracionales, más que la forma en que fueron adquiridas en el pasado. Si las personas reevaluaran su pensamiento y lo abandonaran, su funcionamiento actual sería muy distinto.

Las creencias actuales pueden ser cambiadas aunque tal cambio no sea fácil. Las creencias irracionales pueden cambiarse mediante esfuerzos activos y persistentes para reconocer, desafiar y revisar el propio pensamiento. Ellis utilizó un modelo sencillo que llamó el "ABC" para explicar didáctica y básicamente su teoría.

## Esquema Número 1

### Teoría del abc



Fuente: Garriz (2013). *Psicología para todos* p. 911

El objetivo general de la terapia es aumentar la conciencia y el conocimiento de sí mismo para facilitar una mejor comprensión de la persona y el autocontrol así desarrollar habilidades cognitivas y conductuales apropiadas, esta terapia ayuda a identificar los pensamientos e ideas irracionales que suelen ser predominantemente negativos además de sesgos autocríticos, se desarrolla una mayor comprensión de la naturaleza y las razones de encontrarse a las emociones desagradables, a medida que éstas se quedan atrás y se constituyen sentimientos más placenteros. Por último la adquisición de nuevas habilidades cognitivas y conductuales permite afrontar con éxito y de una forma más apropiada toda una serie de situaciones nuevas y difíciles. El proceso ayuda al adolescente a desplazarse de un ciclo disfuncional a otro ciclo más funcional, tal como aparece ilustrado en el esquema siguiente:



## Esquema Número 2

### Ciclo disfuncional y funcional



Fuente: Stallard (2007). *Pensar bien sentirse bien*. p.30

## 1.2 Ansiedad

### 1.2.1 Definición

Pinel (2007) define la ansiedad “como un miedo crónico que se mantiene después de retirada una amenaza directa” (p. 14). Refiere que en la psicología la ansiedad es una patología habitual del estrés y que es adaptativa, sin embargo si se vuelve grave altera el funcionamiento normal y se le conoce como trastorno de ansiedad, esta situación pone en alerta al cerebro, que es el encargado de promover la respuesta adecuada. Algunas de estas respuestas se encuentran programadas y son

por tanto automáticas, mientras que otras se realizarán de manera consciente. También denominada como patrón de comportamiento variable y complejo que se caracteriza por sentimientos subjetivos y tensiones acompañadas o asociadas con activación fisiológica que ocurre en respuestas a estímulos internos o externos.

Enciclopedia de Psicología (2009) establece la ansiedad como una sensación de impotencia e incapacidad de enfrentarse a eventos amenazantes, caracterizada por el dominio de tensión física. Se manifiesta frente a cualquier amenaza percibida, sea esta real. Psicológicamente molesta o incluso imaginaria. Científicamente la ansiedad es conceptualizada como respuesta de pelea o huida, es llamada así dado que todos sus efectos se dirigen hacia una pelea o huida del peligro que amenaza al individuo.

### **1.2.2 Clasificación de los trastornos de ansiedad**

Clasificar los trastornos de ansiedad tiene importantes consecuencias en cuanto a su pronóstico y tratamiento. A continuación se presenta la clasificación de los principales trastornos.

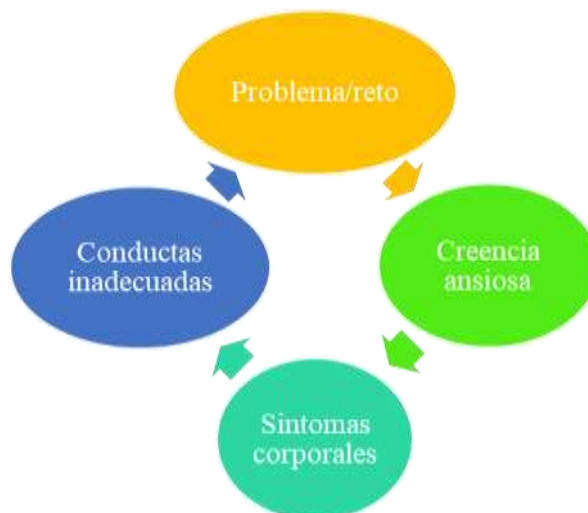
- Crisis de angustia: es una aparición temporal y aislada de miedo o malestar intenso que se inicia bruscamente y alcanza su máxima expresión en los primeros 10 minutos. Está acompañada de alguno de los siguientes síntomas: palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca, sudoración, temblores, sensación de ahogo o falta de aliento, sensación de atragantarse, opresión o malestar torácico, náuseas o molestias abdominales.
- Agorafobia. Aparición de ansiedad al encontrarse en lugares y situaciones donde escapar puede resultar difícil, penoso o donde, en el caso de aparecer una crisis de angustia inesperada, puede no disponerse de ayuda. Los temores agorafóbicos suelen estar relacionados con un conjunto de situaciones características, entre las que se incluyen estar solo fuera de casa, mezclarse con la gente o hacer fila; pasar por un puente, viajar en autobús, avión, tren o automóvil. Entre los trastornos de ansiedad se encuentran: trastorno de angustia

sin agorafobia, trastorno de angustia con agorafobia y agorafobia sin historia de trastorno de angustia.

- Fobia específica. Temor persistente excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos como volar, animales, inyecciones, visión de sangre, entre otros. En los niños, la ansiedad puede traducirse en llantos, berrinches, inhibición o abrazos.
- Fobia social. Temor persistente ocasionado por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que la persona se ve expuesta a otros individuos que no pertenecen al ámbito familiar, o bien, a la posible evaluación por parte de los demás.
- Trastorno obsesivo-compulsivo. Causado por obsesiones y compulsiones, esto son comportamientos excesivos o irracionales. La creencia de que cualquier situación más o menos contradictoria (aunque sea irrelevante) provocara problemas, hace anticipar, desgracias, con facilidad (son sufridores natos), lo cual no hace más que incrementar sus síntomas somáticos de alerta en un círculo que se presenta a continuación:

### Esquema Número 3

#### Círculo de la ansiedad



Fuente: *Psicología de la anormalidad* / Creación propia. (2009)

### **1.2.3 Trastorno de personalidad por ansiedad**

Suarez, López, e Hidalgo (2013) definen el trastorno de la personalidad por ansiedad como un estado que se caracteriza por aumento de las facultades perceptivas ante la necesidad fisiológica del organismo de incrementar el nivel de algún elemento que se encuentra por debajo de lo adecuado, o bien por la amenaza de perder un bien preciado, la ansiedad así como el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad se encuentran relacionadas con la supervivencia del individuo en el mundo en el que se desarrolla.

Las personas con trastornos por ansiedad se causan problemas a sí mismas, pero no a otros, generalmente ocurre como respuesta frente a situaciones de amenaza, real o imaginaria, se expresa a través de síntomas físicos o psíquicos que tienen una función defensiva ante esta experiencia como son: el miedo a ser abandonado, a perder el objeto amado, el miedo a la venganza, y al castigo.

### **1.2.4 Síntomas y factores**

Los síntomas de la ansiedad se dividen en tres tipos:

- Cognitivos. Preocupación, miedo o temor, inseguridad, dificultad para decidir, pensamientos negativos sobre uno mismo y de la actuación ante los otros, temor a que otros se den cuenta de las dificultades, temor a la pérdida del control, problemas para pensar, estudiar y concentrarse,
- Fisiológicos. Sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblores, molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas y escalofríos,
- Psicomotrices. Situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse y tocarse) ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado.

Generalmente, en los menores la ansiedad se manifiesta a través del temor, de acuerdo a la edad se puede presentar en diferentes ámbitos o contextos como son:

- De 0 a 1 año. Responde con llanto a estímulos intensos y desconocidos, cree encontrarse desamparado,
- De 2 a 4 años. Aparece el temor a los animales,
- De 4 a 6 años. Surge el temor a la oscuridad, a las catástrofes y a los seres imaginarios (brujas y fantasmas), así como el contagio emocional del miedo experimentado por otras personas y la preocupación por la desaprobación social,
- De 6 y los 9 años. En ocasiones aparecen temores al daño físico o al ridículo por la ausencia de habilidades escolares y deportivas,
- De 9 a 12 años. Pueden experimentar el miedo a la posibilidad de que existan catástrofes, incendios, accidentes, temor a contraer enfermedades graves y miedos más significativos emocionalmente, como el mal rendimiento académico, el temor a que existan conflictos graves entre los padres o estar dentro de un ambiente de violencia familiar, el miedo a los castigos físicos o enfrentamientos entre los hermanos,
- De 12 a 18 años. Tienden a surgir temores relacionados con la autoestima personal (capacidad intelectual, aspecto físico y temor al fracaso) y con las relaciones interpersonales.

Los miedos infantiles son hasta cierto punto normales y frecuentes, pues afectan entre un 40 y 45% a los niños, además se asocian a una determinada edad. Aparecen sin razones aparentes y desaparecen espontáneamente en el curso del desarrollo, a excepción del miedo a los extraños que puede subsistir en la vida adulta en forma de timidez. El miedo constituye un primitivo sistema de alarma que ayuda al niño a evitar situaciones potencialmente peligrosas, sin embargo los miedos y sobre todo las fobias, son adquiridos o aprendidos como consecuencia de una experiencia en particular, las causas de la ansiedad se deben principalmente a los siguientes factores:

## Tabla Número 4

### Factores de la ansiedad

Genéticos	Son aquellos en los que existe una predisposición al trastorno, el temperamento del niño desempeña un papel importante y refleja la propensión hereditaria, misma que se manifiesta en la personalidad junto con el carácter.
Ambientales.	Incluyen experiencias estresantes, las cuales son detonadores de un trastorno de ansiedad como: el tipo de educación en la infancia, la relación entre la ansiedad materna a una sobreprotección de los hijos y por tal razón las respuestas de ansiedad por parte de estos, enfermedades e intervenciones quirúrgicas, la muerte de amigos o parientes, dificultades escolares y problemas laborales ataques o experiencias sexuales, problemas intrafamiliares, situaciones de miedo o temor, preocupaciones y situaciones de peligro imaginario, accidentes, menstruación, relaciones interpersonales y experiencia traumáticas específicas.

Fuente: Suarez, López,Hidalgo y Ruiz (2013) *Comportamientos alarmantes* P. 242

Los trastornos de ansiedad pueden hacerse crónicos si persisten los acontecimientos estresantes que los han provocado o se mantienen estilos de pensamiento que ocasionan un temor a la presentación de los síntomas, creándose un círculo vicioso entre la ansiedad y el temor a presentarla. Los grados de ansiedad crónica pueden originar enfermedades: psicósomáticas, fisiológicas, entre las que destacan padecimientos en las cervicales, trastornos cardiovasculares (infarto de miocardio), úlceras gastroduodenales, asma y bronquitis.

La ansiedad se involucra con la personalidad del menor conforme crece el comportamiento emocional y social del niño, refleja sentimientos de inferioridad, hipersensibilidad, vulnerabilidad emocional, exageración en las respuestas emocionales, timidez, aislamiento vinculaciones afectivas inadecuadas, autoconciencia de su situación, llantos, desequilibrio

social, rigidez emocional, carácter complaciente y falsamente adaptado. Los niños y adolescentes con altos niveles de ansiedad tienden a responsabilizarse excesivamente fracasos, experimentan dificultades para generar alternativas de actuación y discriminar las efectivas de las que no lo son, suelen ser lentos en la toma de decisiones.

### **1.2.5 Técnicas y recomendaciones para el manejo de la ansiedad**

Maisel (2012) indica que el dominio de la ansiedad requiere que se trabaje técnicas donde se pueda controlar y reducir la ansiedad, no es suficiente con tener un sentido amplio del control sobre cómo y cuándo. Es necesario establecer rutinas y horarios claros y precisos que ayuden al individuo a sentirse seguro.

- Hablar con el niño o adolescente para detectar cual es el origen del temor, miedo, preocupación o angustia que siente, para que una vez detectado se dé una solución que le permita sentir tranquilidad y se elimine, en la manera de lo posible, las angustias más frecuentes suelen estar relacionadas con las personas cercanas,
- Permitir al menor expresar sus sentimientos ayudándole a que le ponga nombre a sus inquietudes,
- Establecer actividades que le ayuden a disminuir la energía provocada por la ansiedad,
- Enseñarle al niño o adolescente que existen diferentes alternativas para dar solución a un problema,
- Que el menor escuche mensajes que lo llenen de tranquilidad tantas veces como sea posible, pues es necesario que reafirme los mensajes, además es importante permitirle que exprese sus inquietudes con la frecuencia que desee,
- Vigilar y estar atentos de los niños para alejarlos, en lo posible, de detonadores que desaten la ansiedad.

Análisis de la ansiedad. Esta dinámica evita que se analicen las situaciones y que se comprenda qué es lo que desencadena la ansiedad y qué herramientas se puede utilizar para controlarla. Si

se manejan pensamientos de tranquilidad, el papel que desempeña la ansiedad en la vida del individuo puede obtener soluciones reales.

El respaldo del estilo de vida. El estilo de vida del individuo respalda la tranquilidad, si se va menos acelerado, genera menos presiones y situaciones estresantes innecesarias, si se obtiene suficiente descanso y se hace bastante ejercicio, consume una dieta saludable, se toma tiempo para relajarse, incluye el amor y la amistad y vive de forma equilibrada, reduce su experiencia de ansiedad.

Respirar hondo. Es una técnica sencilla y muy poderosa para el control de la ansiedad consiste en respirar hondo. Respirar profundamente (cinco segundos de inspiración y cinco de espiración) esto hace que se detenga la mente acelerada y avisa al cuerpo sobre el hecho de que se desea estar más tranquilo.

Técnicas de relajación física. Incluyen unos procedimientos tan sencillos como frotar los hombros y otros tan complicados como relajar lentamente cada parte del cuerpo por turnos.

Técnicas para una concienciación plena. La meditación y otras técnicas para una concienciación que ayudan a tomar la responsabilidad de los pensamientos y controlar la mente, no es necesario convertirse en un modelo de la práctica o pasar largos períodos de tiempo en la meditación como la idea de que los contenidos que la mente generan sufrimiento y ansiedad, y que cuanto más libere estos pensamientos y se reemplacen por positivos, menos se experimentara la ansiedad.

Imaginería orientada. Es una técnica en la que el individuo se orienta a sí mismo hacia la calma y dibuja mentalmente una imagen o una serie de imágenes tranquilizantes. Puede imaginarse sobre una toalla en la playa; frente a un lago, o columpiándose en su jardín. Puede utilizarse fotografías o combinar imágenes de modo que acabe con el equivalente de una breve película de relajación.



Una de las mejores formas de reducir la ansiedad consiste en aprender a tener una perspectiva tranquila y objetiva ante la vida y convertirse en alguien cuyo enfoque por defecto ante la vida consista en generar calma en lugar de drama y estrés. Aunque puede ejercer una influencia, no es posible controlar los resultados, cualquier sentimiento, cualquier pensamiento, cualquier proyecto arruinado, cualquier rechazo, cualquier cosa esto ayudara a mostrar un enfoque más filosófico, flemático e imparcial ante la vida (sin renunciar a los deseos, sueños y objetivos).

Afirmaciones. Las afirmaciones y oraciones son, simplemente cogniciones breves que hacen apuntar a la mente en la dirección en la que desea que ella y la persona se dirijan. Si se genera conflictos y ansiedad, se afirmará el deseo de amar, la disponibilidad de amor que reduzca su experiencia de la ansiedad. Afirmándose el talento, capacidad de confiar en sí mismo, voluntad de aparecer y llevar a cabo el trabajo de crear, se hablará a sí mismo con una mejor actitud mental y, como resultado de ello, se sentirá menos ansioso.

Ceremonias y rituales. Crear y utilizar una ceremonia o un ritual es una manera sencilla pero poderosa de reducir la ansiedad. Para muchas personas, bajar la intensidad de las luces, encender velas, poner una música relajante y crear, de otras maneras y de forma ceremoniosa, un entorno tranquilo, es de mucha ayuda. Una ceremonia especialmente útil es aquella de marcar el movimiento desde la vida corriente hacia crear tiempo, puede utilizar una frase como: (Voy a parar por completo) esto ayudara a pasar las rutinas de la vida cotidiana hacia la tranquilidad del trabajo creativo, repitiéndose algunas veces de modo que se detenga de verdad, se tranquilice y pase, calmada.

Técnicas de preparación. Puede reducir la ansiedad si se está bien preparado para las situaciones que la provocan, si hablar en público hace sentir ansiedad y está a punto de dar conferencias y conceder entrevistas con motivo de la publicación de un último libro, preparar respuestas de antemano ayudará con las entrevistas, y elaborar el discurso será útil a la hora de firmar la obra. Como gran parte de la ansiedad que se experimenta es anticipatoria, la preparación cuidadosa es la clave para reducir este tipo de ansiedad.

Técnicas de enfrentamiento a los síntomas. Técnica poco utilizada y empleada principalmente en algunos tipos de terapia y por parte de algunos maestros de las artes escénicas es el enfrentamiento a los síntomas, que consiste en la idea de que los síntomas de ansiedad empeoren más y más, de forma activa, incrementar la ansiedad, llegará a un punto en el que se abrirá paso hacia la risa y hacia una sensación de absurdidad con respecto a las preocupaciones.

Técnicas de liberación. La ansiedad y el estrés se acumulan en el organismo, por lo que las técnicas que liberan el estrés pueden resultar de gran utilidad. Una técnica de liberación que los actores usan a veces para reducir su ansiedad antes de una actuación consiste en gritar en silencio: hacer gestos faciales y llevar a cabo movimientos con todo el cuerpo, que van acompañados de un grito purificador sin, de hecho, emitir ningún sonido. Se pueden utilizar los saltos mientras se abre y cierra los brazos y las piernas, las flexiones y el ejercicio físico intenso de cualquier tipo para ayudar a liberar el veneno del estrés y la ansiedad y expulsarlo del organismo.

Trabajo de recuperación. Se debe enfrentar a la ansiedad leve sin tener que detenerlo todo y sin hacer que la gestión de la ansiedad sea una prioridad cotidiana; pero si la ansiedad es más grave y especialmente si impregna la vida, hasta afectar a la capacidad para crear, para relacionarse, para tener grandes sueños y la capacidad para vivir, entonces se tendrá que tomar muy en serio los esfuerzos para controlar la ansiedad, tan en serio como se tomaría los esfuerzos para recuperarse de una depresión grave o de una adicción.

Una forma inteligente para recuperarse de una adicción, como por ejemplo, la idea de identificar los desencadenantes, aquellos pensamientos y situaciones que generan la ansiedad. A lo largo de la vida, entre 16 y 30 por ciento de la población presenta algún trastorno mental. Actualmente se acepta que estos tienen a la vez una base orgánica y un fuerte componente psicosocial, la base biológica es más relevante en casos como la esquizofrenia o el trastorno de angustia, pero también está presente en cuadros psicológicos, como los trastornos de personalidad, ansiedad o de adaptación.

Se deduce que las ideas irracionales y la ansiedad son identificadas en la población y estas prevalecen en los estudiantes, como se puede notar algunos autores coinciden en sus teorías respecto al funcionamiento o forma de respuesta ante las situaciones que se presentan; la ansiedad es una sensación de tensión en reacciones dentro de situaciones estresantes y los síntomas pueden ser físicos, psicológicos y conductuales. En el nivel básico los adolescentes están a pocos pasos de elegir la profesión que ejercerán en un futuro y a partir de esta decisión empiezan a manejar altos niveles de ansiedad que interfieren en su vida diaria. Además presentan diferentes emociones, pensamientos e ideas tanto positivos como negativos y estos llegan a tomar un poder en la mente de cada estudiante a través de esquemas equivocados que conducen a interpretaciones múltiples que generan consecuencias negativas en la vida en el lugar de una visión simple y negativa de las metas y objetivos que cada adolescente se propone alcanzar, por lo tanto la terapia, las técnicas y recomendaciones que se presentan en esta investigación va encaminadas a disminuir de entrada la ansiedad y las ideas irracionales a través de herramientas de adaptación convenientes, facilita la posibilidad de que el estudiante pueda, en el futuro, frenar e impedir que prosperen y de ese modo dominar la situación.

Los autores que se dan a conocer en este apartado son fundamentales en la estructura del marco teórico y hacen énfasis sobre las definiciones de cada variable que tiene relevancia en esta investigación, así mismo dan a conocer las aportaciones que brindan para el manejo de conductas o estados emocionales que influyen en la integridad física y psicológica del individuo y el contexto en el que se desarrolla. Los sub-temas que forman parte de esta investigación no pierden el enfoque de la investigación sobre las variables de estudio, en un seguimiento cronológico desde los orígenes, características, detecciones, como cambiar o modificar, clasificación, síntomas, factores, terapias, técnicas y recomendaciones para el manejo de las conductas, pensamientos o estados emocionales que presentan las ideas irracionales y la ansiedad.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad donde el ser humano se desenvuelve sufre deterioro físico y mental, el hombre cada día se acompleja de forma paulatina, construye barreras y sensaciones mentales como la ansiedad y las ideas irracionales, la mente es inquieta y crea sus propios cimientos sobre lo que piensa y siente, cada ser humano es un individuo único e irreplicable, limitado y finito, sus errores pueden ser una fuente inagotable de experiencia y de conocimiento. El hombre con el tiempo se ha vuelto más ambicioso y se olvida de su ser y esencia, la frecuencia y la obsesión por querer ser más que el otro lo ha llevado a que el cuerpo sea el único perjudicado por las preocupaciones.

El mundo moderno en el que actualmente se vive, cada día demanda personas capacitadas, con bienestar físico y psicológico, pero lamentablemente la humanidad es amenazada por su forma de pensar y de actuar. Los países del mundo se ven afectados por los hechos y acontecimientos de la vida que determinan el estado de ánimo y la conducta de sus habitantes. Por consiguiente Guatemala no es ajena a la vulnerabilidad y las exigencias del mundo actual, al mismo tiempo es un país que por situaciones del desarrollo humano y económico y por su ubicación territorial aumenta la vulnerabilidad a padecer o sufrir adversidades, la población de Quetzaltenango municipio de Coatepeque específicamente, la Aldea San Vicente Pacayá sus habitantes de forma individual y colectiva se ven afectados por este flagelo, pero en especial los adolescentes son más vulnerables a esta problemática.

La psicología es una ciencia que investiga sobre los procesos psíquicos, a partir de las manifestaciones externas de las personas, recaba información sobre los hechos y los organiza por sistemas y elabora teorías para explicar mejor el comportamiento de los humanos, por tal razón surge la importancia de hacer un estudio respecto a ¿Cuáles son los niveles de ideas irracionales y ansiedad que manejan los adolescentes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango.

## **2.1 Objetivos**

### **2.1.1 Objetivo general**

Determinar los niveles de ideas irracionales y ansiedad en los adolescentes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango

### **2.1.2 Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel de las ideas irracionales que manejan los adolescentes de tercero básico,
- Establecer la escala de ansiedad que más afecta a los adolescentes,
- Proponer luego de los resultados obtenidos estrategias efectivas para modificar las ideas irracionales en los adolescentes

## **2.2 Variables o elementos de estudio**

Ideas irracionales,

Ansiedad

## **2.3 Definición de variables**

### **2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio**

Ideas Irracionales:

González, y González (2016) establece que “las ideas irracionales son falsas ideas que el ser humano incorpora a su vida de manera inconsciente” (p. 245) Así mismo son barreras mentales que se imponen y que ciegamente se da por hecho como si fuesen algo verdadero. Estas ideas se han adquirido a través de tradiciones por una interpretación falsa o equivocada que se le da a las cosas que se han comentado u ocurrido antes. Sus fundamentos suelen tener alguna parte de razón, pero también una gran parte de falsedad. Por tal razón este tipo de ideas irracionales no aportan seguridad en el individuo sino que al contrario crea emociones de miedo, de

incertidumbre y ansiedad ya que por ser falsas se alejan de la realidad y nunca se pueden cumplir o llevar a cabo, al tomar en cuenta todo esto se ha comprobado que estas ideas generan en las personas altos niveles de frustración.

Ansiedad

Pinel (2007) define la ansiedad “como un miedo crónico que se mantiene después de retirada una amenaza directa” (p. 14). Refiere que la ansiedad es una patología habitual del estrés y que es adaptativa, sin embargo cuando se vuelve grave altera el funcionamiento normal y se le conoce como trastorno de ansiedad, esta situación pone en alerta al cerebro, que es el encargado de promover la respuesta adecuada. Algunas de estas respuestas se encuentran programadas y son por tanto automáticas, mientras que otras se realizarán de manera consciente. También denominada como patrón de comportamiento variable y complejo que se caracteriza por sentimientos subjetivos y tensiones acompañadas o asociadas con activación fisiológica que ocurre a respuestas a estímulos internos o externos.

### **2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio**

La medición de las variables de estudio se realizó a través de dos instrumentos psicométricos, para la variable de ideas irracionales se utilizó la prueba de Inventario de ideas irracionales que mide los niveles afectivo, neurótico, somático, familiar, social y cultura, la aplicación es de forma individual y colectiva, para adolescentes de un nivel académico bajo y alto, la prueba no tiene límite de tiempo, pero se da un promedio de cuarenta minutos. Y para la ansiedad se utilizó la prueba de STAI-82 esta prueba mide la escala de ansiedad-estado (se) y ansiedad-rasgo (sr), su aplicación se da de forma individual y colectiva, tiempo límite de aplicación es de 20 minutos, aproximadamente para adolescentes y adultos.

### **2.4 Alcances y límites**

La investigación va enfocada a evaluar los niveles de ideas irracionales y escalas de ansiedad que manifiestan un grupo de estudiantes de 40 adolescentes de ambos sexos comprendidos entre los 14 y 17 años de edad que cursan el tercero básico en el Instituto Básico por Cooperativa de Aldea

San Vicente Pacaya, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango, este proceso de investigación se orientó hacia esta población porque denota importancia en el campo de la psicología.

## **2.5 Aportes**

Esta investigación aportará conocimiento en las nuevas teorías en la población guatemalteca ya que actualmente el modernismo y la economía en el país genera conductas e ideas inadecuadas, en Quetzaltenango por la falta de oportunidades que le permita desarrollarse los habitantes de este departamento esta problemática se ve reflejada en la conducta de cada integrante de la sociedad.

A la Universidad Rafael Landívar, por ser una institución que forma profesionales de la salud mental y a futuras investigaciones, Facultad de Humanidades, este estudio proporcionó información sobre las ideas irracionales y ansiedad que se generan en estudiantes y cómo influye la edad y género en los alumnos y las exigencias que esto conlleva, y así brindarle herramientas eficaces en este tipo de circunstancias y tengan una consecuencia directa en el bienestar psicológico y en el logro de las metas y aspiraciones académicas.

Al Instituto Básico Por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacaya, actualmente los adolescente se ven afectados y lo reflejan en su rendimiento académico, a los hombres y mujeres, que son objeto de estudio de la psicología, para contribuir como aporte al campo de la psicología clínica, ya que permite reconocer las escalas de ansiedad y niveles de ideas irracionales que presentan los adolescentes estudiante de tercero básico.

## III. MÉTODO

### 3.1 Sujetos

El estudio se realizó con estudiantes de tercero básico, entre las edades de 15 a 18 años del Instituto Básico Por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango. Los estudiantes antes mencionados representan el universo de 175 alumnos asistentes a este centro educativo, conformada la muestra de estudio por 42 estudiantes de tercero básico.

### 3.2 Instrumentos

- Manual del Inventario de Ideas Irracionales:

Para la calificación de las ideas irracionales se utilizó el Manual del Inventario de Ideas Irracionales su aplicación es en adolescentes entre 10 y 19 años adaptado por Gerber Maroly Tirado Mendoza, este manual tiene como característica evaluar seis niveles: nivel afectivo, neurótico, somático, familiar, social y cultural, su objetivo es detectar las ideas negativas particulares que contribuyen, de forma encubierta, a que se dé el estrés y la infelicidad.

En cuanto a su aplicación esta prueba psicométrica consta de sesenta cuestionamientos a los cuales se debe contestar en su totalidad. Se escribe una (X), en la mejor respuesta en una selección comprendida entre “muchísimo”, si está totalmente de acuerdo con esa proposición; “bastante”, si está de acuerdo, pero no tanto; “medianamente”, si se encuentra en un punto medio de acuerdo; “poco” si es muy escaso su acuerdo; “nada”, si se está en perfecto desacuerdo. Se recomienda que después de leer cada frase el sujeto se pregunte: ¿Estoy de acuerdo? Y luego conteste. Para su calificación la prueba no tiene un límite de tiempo, pero se da un promedio de cuarenta minutos para su realización, la calificación no lleva más de cinco minutos en la obtención de resultados y registró para su interpretación. Debe sumarse cada una de las columnas, asignándoseles un punto, cada columna se escribe por aparte, una vez que se tenga la sumatoria de las columnas, estas se multiplican por las constantes siguientes: Columna muchísimo X 5, columna bastante X 4, columna medianamente X 3, columna poco X 2, columna



nada X 1. Obtenidos los productos, se suman para situarlos dentro de las calificaciones de los rangos que se encuentren al final la prueba.

- Stai- 82:

Se utilizará el Stai-82 Inventario Autoevaluativo que mide el nivel de ansiedad en adolescentes y adultos su aplicación se puede realizar de forma individual y colectiva, los autores de la prueba psicométrica son: C.D. Spielberger, R.L.Gorsuch y R.E. Lushene, fue adaptada por: G. Buela-Casal, A. Guillén-Riquelme y N. Seisdedos Cubero (Dpto de I+D+i. El objetivo del stai- 82 es evaluar dos conceptos independientes de la ansiedad: Ansiedad como estado (A/E): evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Ansiedad como rasgo (A/R): señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras.

La aplicación del inventario no tiene límite de tiempo aunque se debe de procurar que no se demore bastante tiempo la persona que realiza la prueba, es racional un tiempo de quince minutos para toda la prueba, el tiempo puede alargarse en personas de escasa cultura o con dificultades en la lectura, así como en individuos con grandes disturbios emocionales. Casi todas las personas entienden como deben responder y lo hacen sin dificultad y sin hacer preguntas al examinador. Si algún sujeto hace alguna pregunta durante la prueba se le ha de contestar de forma que no influya en la opinión del examinador, se le puede decir: si se trata de la escala SR: “solamente responda a las preguntas de acuerdo a la forma cómo usted se sienta generalmente” si se trata de la escala SE: “solo responda de acuerdo a la forma en que se sienta en este mismo instante” se debe insistir siempre en que contesten a todos los reactivos y se debe de comprar que se realicen al finalizar el protocolo de cada prueba.

El orden de la administración de las escalas no es indiferente, se debe de comenzar por la escala SE y terminar con la escala SR. La razón es convincente, la experiencia de los examinadores señalan influencias en la atmósfera emocional en la realización de la escala SE, realizada previamente la escala SR, no así lo contrario. La calificación es rápida y sencilla, se debe de aplicar una plantilla perforada especialmente preparada, a través de esta forma se puede coincidir

en cada escala el orificio, donde se lee SE ó SR y así se obtiene que coincidan todos los orificios con los números con las posibles respuestas del protocolo. Se tiene en cuenta para el recuento de puntos, únicamente los orificios señalados con una cruz en cada pregunta por el sujeto, se lee de la izquierda el número de punto asignados a la respuesta específica del sujeto. La suma de puntos a las veinte respuestas de cada parte nos ofrece dos totales numéricos que constituyen la puntuación directa a cada una de las dos escalas. Esta puntuación en cada escala puede oscilar entre un mínimo de veinte puntos y un máximo de ochenta puntos.

### **3.3 Procedimiento**

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.,
- Elaboración y aprobación del sumario: de tres que fueron enviados para la revisión, se escogió uno para dicha investigación,
- Aprobación del tema a investigar: realización del perfil de investigación,
- Investigación de antecedentes: mediante revistas, boletines, tesis, la utilización del internet, entre otros,
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio,
- Realización del marco teórico: a través de la lectura de libros, utilización de internet,
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada,
- Elaboración del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento más adecuado,
- Aplicación de las pruebas,
- Tabulación de resultados,
- Análisis de resultados,
- Discusión de resultados,
- Conclusiones,
- Recomendaciones,
- Referencias bibliográficas: mediante los lineamientos de las normas APA.

### 3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

- **Tipo de investigación:**

Hernández, Fernández y Baptista (2014) establece que la investigación cuantitativa es un proceso sistémico, empírico y crítico que se aplica en el estudio de un determinado fenómeno, por ende, se puede deducir que el planteamiento cuantitativo del problema, desarrolla la idea a través de cinco enlaces muy importantes: los objetivos, la pregunta de investigación, la justificación, la viabilidad y la evaluación de las características de los fenómenos en estudio. En el marco de la consideración anterior, el presente estudio se concibe desde una tipología de investigación cuantitativa ya que, se pretenden estructurar resultados estadísticos que determinen la relación de codependencia en la relación de pareja, así mismo, se desea determinar la causa y efecto del estudio, al medir el fenómeno a través de la explotación de las variables de manera profunda, inductiva y sistemática, con el propósito de enriquecer la calidad de interpretación de la misma investigación.

- **Diseño:**

Según Achaerandio (2010) define la investigación descriptiva como aquella que estudia, interpreta y refiere los fenómenos, relaciones, correlaciones, estructuras variables dependientes o independientes. La investigación de tipo descriptiva evalúa sistemáticamente, analiza y observa la conducta humana en los ámbitos sociales, económicos, políticos, religiosos y condiciones naturales. Determina solución a los problemas que se plantean de conocimiento que comienza por un estudio y análisis de los ambientes que se estructuran en el problema y se utiliza para aclarar metas y objetivos.

- **Metodología estadística:**

Achaerandio (2010) indica que el método estadístico que se sugiere utilizar para la interpretación de los datos obtenidos será el de significación y fiabilidad de la media aritmética en muestras normales, el cual consta de los siguientes pasos.

Nivel de confianza

n.c. 99%  $z = 2.58$

Error típico de la media aritmética

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} =$$

Hallar la razón crítica

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_x} =$$

Comparación con la razón crítica con el nivel de confianza.

Si  $RC > Z$  entonces es significativa

Si  $RC < Z$  entonces no es significativa

Fiabilidad

- Calcular el error muestral máximo
- Calcular el intervalo confidencial

$$E = n.c. * \sigma_{\bar{x}} =$$

$$I.C. = x + E$$

$$I.C. = x - E$$

Significación de diferencia de medias relacionadas o comparadas (sin correlación)

- Determinar el nivel de confianza

$$N.C. = 99\% \rightarrow \text{Valor } Z =$$

2.58

- Hallar el error típico de las medias:

$$\sigma_d = \sqrt{\sigma_{\bar{X}_1}^2 + \sigma_{\bar{X}_2}^2}$$

$$\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

$$\sigma_{\bar{X}_2} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

- Hallar la razón crítica
- Comparar razón crítica con el nivel de confianza

$$Rc = \frac{d}{\sigma_d}$$

$$Rc \geq 2.58 = \text{Significativa}$$

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados estadísticos obtenidos de la aplicación del Inventario del Manual de Ideas Irracionales y el Stai-82 inventario autoevaluativo, primero a las Ideas Irracionales y el segundo a la Ansiedad, los que fueron administrados a 42 estudiantes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, Coatepeque, Quetzaltenango, comprendidos entre las edades de 15 a 18 años en adelante.

**Tabla Núm. 5**

##### Niveles

Niveles	Percentiles
Bajo	0-33
Medio	34-66
Alto	67-100

Fuente: Trabajo de Campo (2017)

La manera de evaluar los resultados del manual del inventario de ideas irracionales es así:

**Tabla Núm. 6**

##### Significación y fiabilidad de la media de ideas irracionales

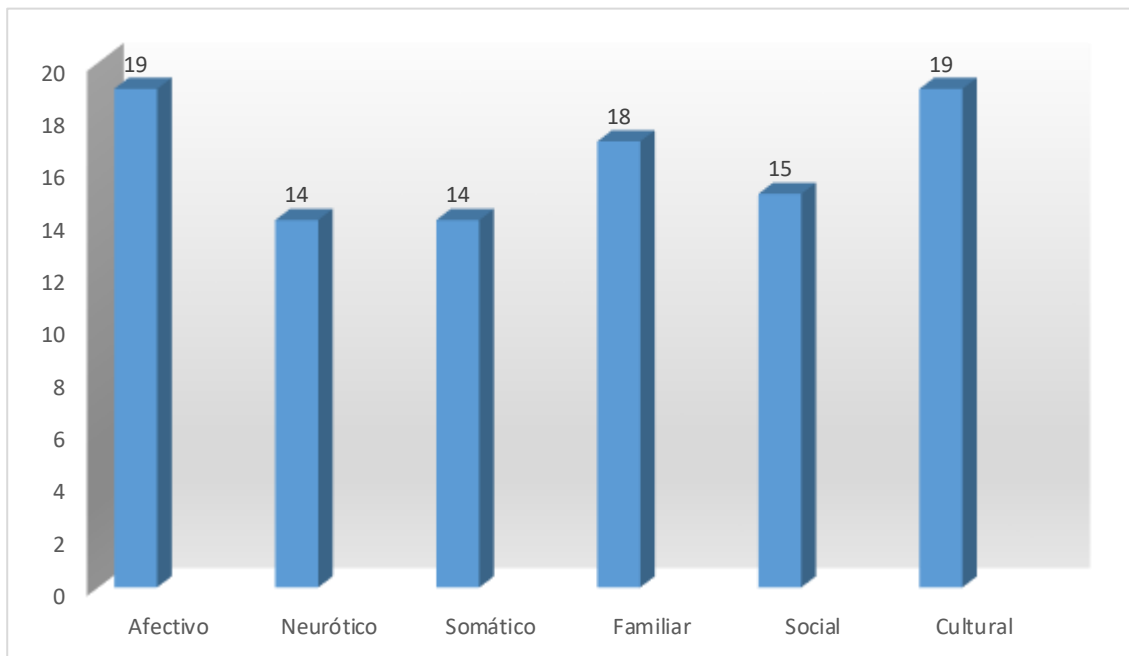
Niveles	No.	$f$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma \bar{X}$	E	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiable
Afectivo	42	42	19	4.64	0.72	1.85	22.5	29.5	26.38		
Neurótico	42	42	14	4.64	1.19	3.07	4.5	6.5	11.76		
Somático	42	42	14	5.11	0.79	2.03	4.5	6.5	17.72		
Familiar	42	42	18	4.51	0.70	1.80	4.5	6.5	24.28		
Social	42	42	15	4.19	0.65	1.67	4.5	6.5	23.07		
Cultural	42	42	19	4.58	0.71	1.83	11.5	13.5	26.76		

Fuente: Trabajo de campo (2017)

De acuerdo a los datos presentados en la tabla No. 6, se puede afirmar un nivel de confianza

del 99%. Las medias aritméticas de los niveles afectivo (61%), neurótico (14%), somático (14%), familiar (18%), social (15%) y cultural (19%), son fiables y estadísticamente significativas, ya que se encuentran dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza.

**Gráfica Núm. 1**  
**Medias de los Niveles de Ideas Irracionales**



Fuente: Trabajo de campo (2017)

Los datos que establece la gráfica No 1. Evidencian como se encontraron los niveles de ideas irracionales según las medias; siendo los más altos el nivel afectivo y cultural en segundo término el nivel familiar, en orden descendente le siguen: el nivel social, neurótico y somático. De esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue determinar ideas irracionales en adolescentes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenago.

**Tabla Núm. 8**

**Niveles**

Niveles	Percentiles
Bajo	0-33
Medio	34-66
Alto	67-100

Fuente: Trabajo de Campo (2017)

La manera de evaluar los resultados del inventario autoevaluativo Stai-82 es así:

**Tabla Núm. 9**

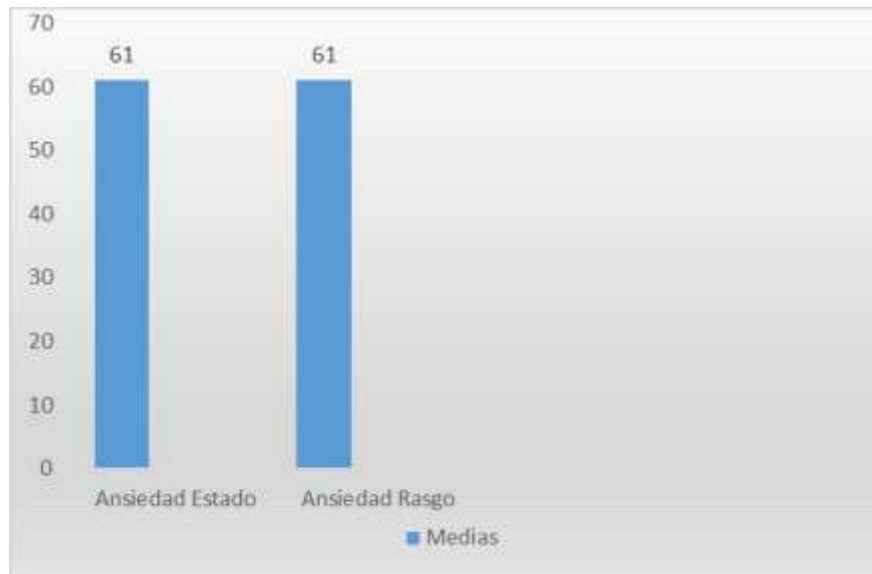
**Significación y fiabilidad de la media de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo.**

Niveles	No.	$f$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma \bar{X}$	E	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiable
Ansiedad Estado	42	42	61	18.20	2.84	7.33	22.5	29.5	21.48		
Ansiedad Rasgo	42	42	61	20.71	3.23	8.33	22.5	31.5	18.88		

Fuente: Trabajo de Campo (2017)

De acuerdo a los datos presentados en la tabla No. 9, se puede afirmar un nivel de confianza del 99% en las medias aritméticas ansiedad estado (61%) y Ansiedad rasgo (61%), son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza.

**Gráfica Núm. 2**  
**Medias de los niveles de Ansiedad**



Fuente: Trabajo de Campo (2017)

La gráfica 2. Refleja un nivel medio (61) en Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo. De esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue determinar la ansiedad en los adolescentes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, Coatepeque, Quetzaltenango.

**Tabla Núm. 11**  
**Niveles**

Los percentiles establecidos para obtener los niveles se dividen así:

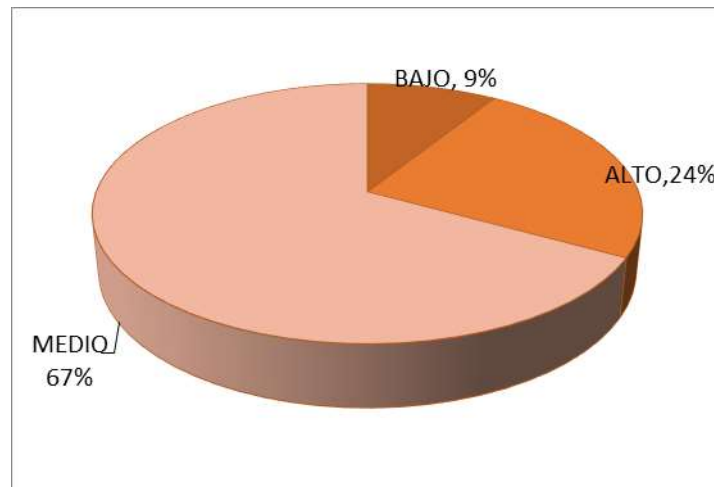
Niveles	Percentiles
Bajo	0-33
Medio	34-66
Alto	67-100

Fuente: Trabajo de Campo (2017)

Resumen estadístico de los niveles de ideas irracionales, Manual de inventario de Ideas Irracionales.



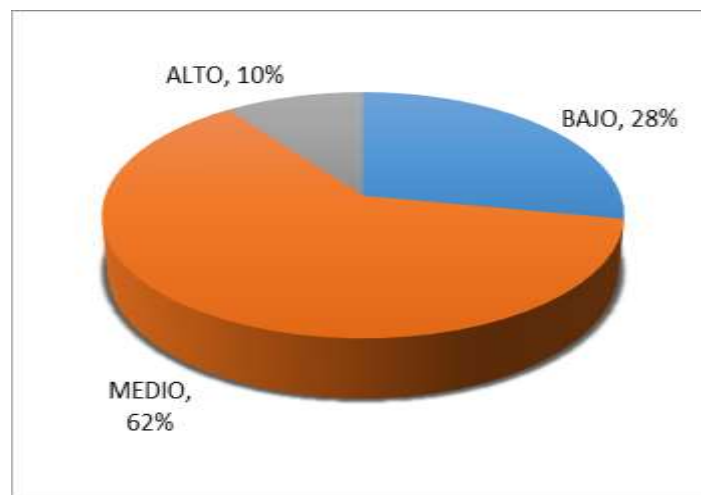
**Gráfica Núm. 3**  
**Nivel Afectivo**



Fuente: Trabajo de Campo (2017)

La gráfica anterior demuestra que la investigación en el nivel afectivo da como resultado un rasgo afectivo 9% bajo, 67% medio y al 24% alto, en los aspectos condicionantes que modifican la conducta y afectividad del ser humano.

**Gráfica Núm. 4**  
**Nivel Neurótico**

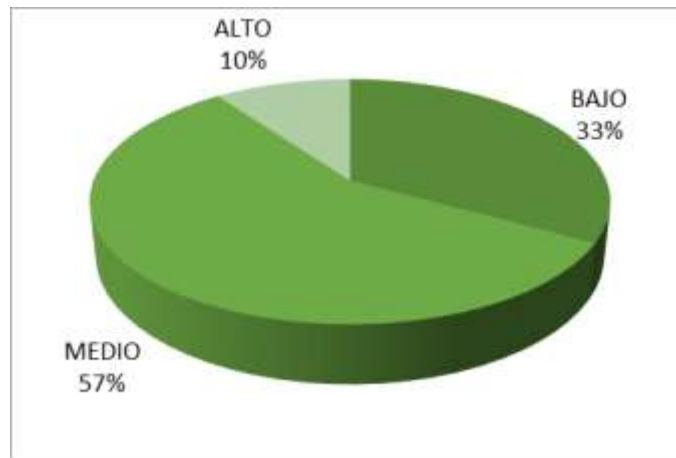


Fuente: Trabajo de Campo (2017)

En la gráfica 4, se observa el nivel neurótico que se sitúa entre las personas obsesivas y tendientes a fobias, los resultados demuestran que el 10% se encuentra en niveles bajos, 62% medio y el 28% de los sujetos representan al grupo alto.

### Grafica Núm. 5

#### Nivel Somático

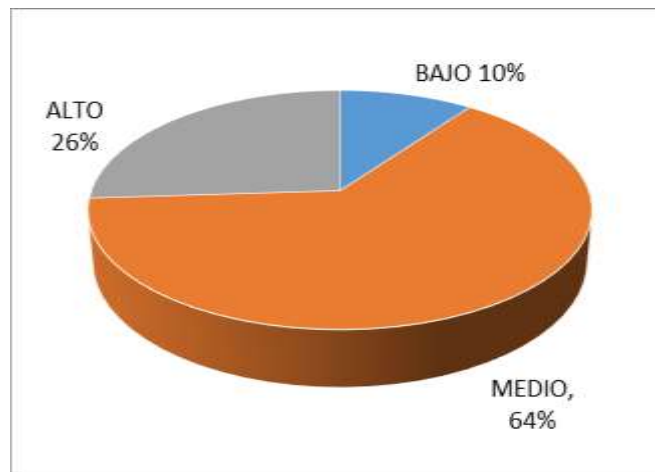


Fuente: Trabajo de Campo (2017)

La gráfica 5, indica que el nivel somático el cual encausa la apariencia, aceptación y hasta la forma de vestir, se encuentra el 33% bajo, 57% medio y el 10% alto en el nivel somático.

### Grafica Núm. 6

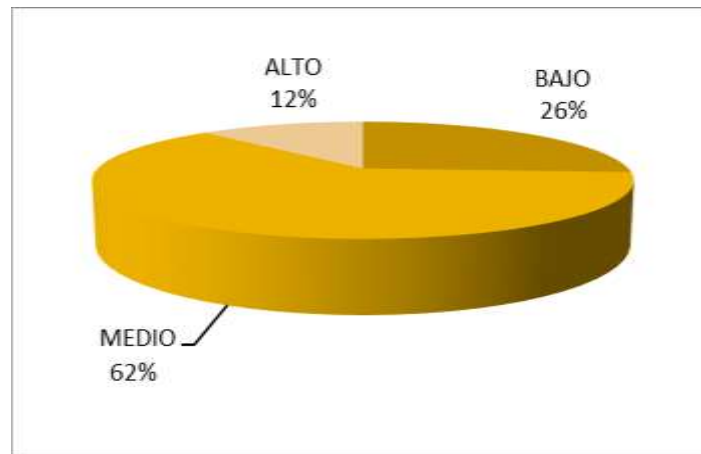
#### Nivel Familiar



Fuente: Trabajo de Campo (2017)

La gráfica 6, representa los aspectos de relación intrafamiliar, donde mayor parte de tiempo pasa el sujeto y el principio de la formación individual, los cuales se encuentran en 10% bajo, 64% medio y 26% alto, la característica esencial de este nivel es experiencias ambientales.

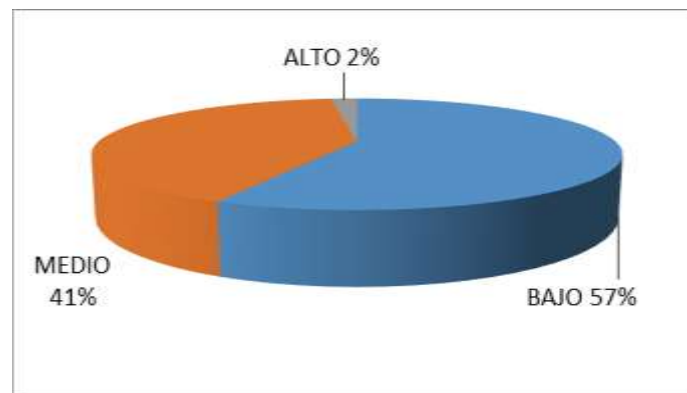
**Gráfica No. 7**  
**Nivel Social**



Fuente: Trabajo de Campo (2017)

La grafica 7, indica que las relaciones con las demás personas, fuera del entorno familiar: La escuela, la comunidad y el grupo están marcadas como lo establece la gráfica con el 26% de alto seguidamente 62% de medio y el 12% bajo, demuestra que la mayoría de estudiantes se encuentra en el nivel medio.

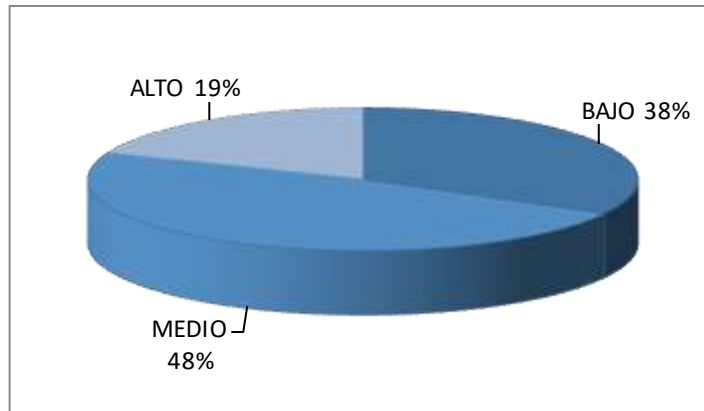
**Gráfica Núm. 8**  
**Nivel Cultural**



Fuente: Trabajo de Campo (2017)

Se puede observar en la gráfica 8, que el 57% bajo, 41% medio y 2% alto de los estudiantes tiende a tener una forma determinada de incurrir en irracionalidades, encaja en ella la religión, idiosincrasia, objetivos grupales, estatus y rol social. De esta forma se alcanza el primer objetivo específico de la investigación que fue evaluar el nivel de las ideas irracionales que manejan los adolescentes de tercero básico.

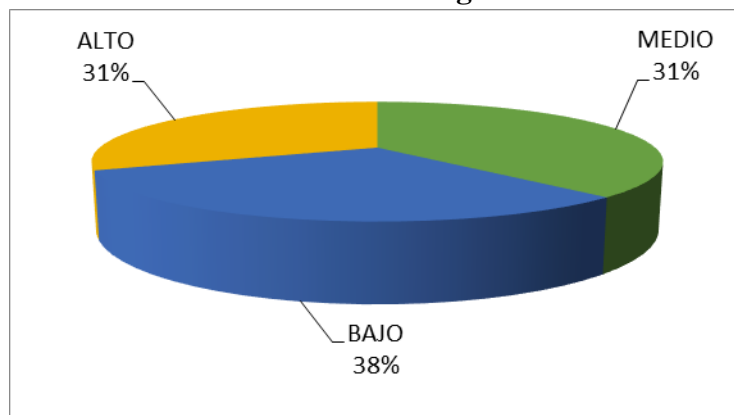
**Gráfica Núm. 9**  
**Ansiedad Estado**



Fuente: Trabajo de Campo

Según los resultados obtenidos, se puede observar en la gráfica 9, que los estudiantes representan un nivel de 48% medio de ansiedad estado, 38% bajo y un 19% alto, este nivel de ansiedad determina la situación del aquí y ahora, como una prolongación en el tiempo muy variable.

**Gráfica Núm. 10**  
**Ansiedad Rasgo**



Fuente: Trabajo de Campo (2017)

Al examinar los datos de la gráfica 10, se puede identificar un nivel de ansiedad rasgo de 31% medio, alto 31% y un bajo de 38%, por el cual determinan la dimensión pregnante de la personalidad más arriesgada y menos temporal de los estudiantes. De esta forma se alcanza el segundo objetivo específico que fue identificar la escala de ansiedad que más afecta a los adolescentes.

## V. DISCUSIÓN

Con base en los resultados obtenidos por medio de los instrumentos Manual del Inventario de Ideas Irracionales y Stai-81, aplicados durante el trabajo de campo realizado con estudiantes de tercero básico, del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá Coatepeque, Quetzaltenango, se reflejaron datos que son consistentes con estudios previos. De esa manera con la finalidad de dar a conocer los resultados obtenidos, se procedió a realizar un análisis de dichos estudios.

Como resultado en ansiedad los estudiantes de tercero básico representan un nivel medio de 61% como se observa en la gráfica 2, esto se da por el ambiente tranquilo que se vive en la comunidad, en el área educativa los docentes les proporcionan cronograma de las tareas, trabajos y actividades que se realizaran durante la unidad, esto hace que los adolescentes se anticipen en la elaboración de lo designado en el cronograma para no incurrir en ansiedad o estrés alto,

El estudio reflejó un dato interesante, como se observa en la gráfica 2, ya que se demostró lo siguiente: ansiedad estado y ansiedad rasgo, ambos con el 61%, en el nivel medio, dichas escalas afectan a los adolescentes de tercero básico, dar a conocer que la ansiedad estado, mide la situación del aquí y el ahora de la persona, a diferencia de la ansiedad rasgo que mide la dimensión más pregnante de la personalidad y, por lo tanto más arriesgada y menos temporal, como se establece en la Enciclopedia Psicología (2009) la que se refiere a la ansiedad como una sensación de impotencia e incapacidad de enfrentarse a eventos amenazantes, caracterizada por el dominio de tensión física. Se manifiesta frente a cualquier amenaza percibida, sea esta real, o no y psicológicamente molesta o incluso imaginaria. Científicamente la ansiedad es conceptualizada como respuesta de pelea o huida, es llamada así dado que todos los efectos se dirigen hacia una pelea o huida del peligro que amenaza al individuo.

Así mismo en la prueba Stai-82 se describe a la ansiedad estado como situación del aquí y el ahora, transitoria, más o menos crítica, episódica, con una prolongación en el tiempo muy variable. Este estado acostumbra a fluctuar con el tiempo tanto en intensidad como en aspectos cualitativos, que le dan en algunos casos el carácter psicológico y la ansiedad rasgo considera el

grado ansioso como un modo de estar en un momento dado, una disposición conductual adquirida que como consecuencia genética, afecta a los motivos de actuación habitual característicos de la dinámica personal de cada uno, los estímulos de vida, más frecuentes del ambiente, actualizan las disposiciones a la ansiedad y desencadenan auténticas reacciones ansiosas, generalmente no críticas pero si continuas y habituales.

Como indica García (2014) quien menciona que el factor de ansiedad rasgo, al 19% presentaba en nivel alto, 51% en nivel medio y 30% en nivel bajo; además de encontrar diferencias significativas entre varones (84.2%) y mujeres (15.8%), en el nivel alto, y al segundo ciclo como el de mayor presencia del nivel alto de ansiedad rasgo (37%). Se encuentra en el factor de ansiedad estado, al 15% en el nivel alto, 59% en nivel medio y 26% en nivel bajo; además de encontrar diferencias significativas entre varones (80%) y mujeres (20%), en el nivel alto, y al segundo ciclo como el de mayor presencia del nivel alto de ansiedad estado (33%).

García, Martínez e Inglés (2013) Estable que los estudios que utilizan muestras de fóbicos escolares con niveles de ansiedad clínicamente significativos han hallado relaciones negativas con el rendimiento académico. En este sentido, es importante tener en cuenta que el constructo ansiedad escolar puede estar originado por situaciones diversas producidas en el ambiente escolar (ansiedad ante el fracaso y castigo escolar, ante la agresión, ante la evaluación social o escolar), manifestándose a nivel cognitivo, psicofisiológico o conductual.

Como menciona Suarez, López, e Hidalgo (2013) los trastornos de ansiedad pueden hacerse crónicos si persisten los acontecimientos estresantes que los han provocado o se mantienen estilos de pensamiento que ocasionan un temor a la presentación de los síntomas, creándose un círculo vicioso entre la ansiedad y el temor a presentarla. Los grados de ansiedad crónica pueden originar enfermedades psicósomáticas fisiológicas, entre las que destacan padecimientos en las cervicales, trastornos cardiovasculares (infarto de miocardio), úlceras gastroduodenales, asma y bronquitis.

Se conoce la ansiedad por la vivencia de la misma, pero es difícil hablar de ella, aunque forme una parte importante, en algún momento dado de la estructura de la vida de los sentimientos de

las personas, muchos psicólogos y psiquiatras la confunden con la angustia, de modo que la definen a la vez, aunque hagan ligeras diferencias etimológicas o fenomenológicas. La ansiedad se encuentra en la base del pensamiento delirante que la fomenta y la estimula. La conducta psicótica y construcción delirante son frecuentemente el procedimiento de compensación de la ansiedad.

Durante la realización del trabajo de campo se pudo observar que los adolescentes manejan un nivel bajo de ideas irracionales, esto se da por el contexto en el que se desenvuelven, por las costumbres y tradiciones que se practican y prevalecen en las familias de la Aldea San Vicente Pacayá demuestran, en el nivel cultural y afectivo un 19%, como se observa en la gráfica 1, con relación a lo anterior, en la gráfica 1, se pudo evaluar los niveles con mayor índice estadístico, entre ellos se analizó el nivel afectivo con un 19%, el cual determina al sujeto inmerso en todos los condicionantes que modifican la conducta y afectividad, con el mismo resultado de 19% el cultural, que es una forma determinante de incurrir en irracionalidades; encaja en ella la religión, idiosincrasia, objetivos grupales, estatus, rol social y otro. El familiar con 18%, sitúa los aspectos de relación intrafamiliar, es donde mayor parte del tiempo pasa el sujeto y el principio de la formación individual. También se determinó el social con el 15%, el cual consiste en las relaciones con las demás personas, fuera del entorno familiar: la escuela, la comunidad y el grupo. Y al final los de menos dominancia: Neurótico y somático con el mismo resultado de 14%, el primero sitúa las personas obsesivas y tendientes a fobias, sus irracionalidades están alrededor del bochorno y por último el somático encauza su apariencia, la aceptación de su persona y hasta su forma de vestir.

Santandreu (2011) define las ideas irracionales como exageraciones de la realidad que no ayudan a resolver problemas y conllevan a producir malestar emocional, estas ideas se transmiten por influencia de la sociedad. Las ideas irracionales son las responsables del actual aumento de problemas emocionales en la población, porque la persona maneja cantidades indefinidas de estas ideas y con el solo hecho de pensar en la posibilidad de que suceda algo malo la conduce a la ansiedad.

Guzmán (2012) explica que las ideas irracionales están fuertemente asociadas con la inestabilidad emotiva y la presencia de desajustes personales y de adaptación con el medio.

Ellis (2007) explica en su teoría que “Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”. (p.32). Los pensamientos, emociones y conductas, no se experimentan en forma aislada sino que se colocan significativamente. Así los hechos o mejor dicho, la forma en que percibimos los hechos, interactúan con la evaluación que se hace con los pensamientos, cada individuo maneja diferentes ideas irracionales, en las cuales Ellis establece doce ideas irracionales que más sobresalen en los pensamientos del ser humano.

González y González (2016) Determina que las ideas irracionales son barreras mentales que se imponen y que ciegamente se dan por hecho como si fuesen algo verdadero. Estas ideas se han adquirido a través de tradiciones por una interpretación falsa o equivocada que se le da a las cosas que se han comentado u ocurrido antes. Sus fundamentos suelen tener alguna parte de razón, pero también una gran parte de falsedad. Por ser falsas se alejan de la realidad y nunca se pueden cumplir o llevar a cabo, al tomar en cuenta todo esto se ha comprobado que estas ideas generan en las personas altos niveles de frustración.

En los datos presentados se puede afirmar un nivel de confianza del 99%, lo anterior significa que las medias aritméticas de los niveles son fiables y significativas; además se indica que las ideas irracionales se encuentran en un nivel bajo y ansiedad en un nivel medio donde se determina la prevalencia de ideas irracionales y ansiedad en los adolescentes de tercero básico, del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, Coatepeque, Quetzaltenango. Con lo cual se alcanzan el objetivo general y específico del presente estudio.



## VI. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados de la presente investigación, se concluye que:

- Se determinó que existen ideas irracionales y ansiedad en los adolescentes del Instituto básico por cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, por lo que refiere a una cantidad de individuos afectados.
- Se evaluó el nivel de ideas irracionales y ansiedad con un porcentaje a nivel grupal del 19% en ideas irracionales y 61% en ansiedad. Según los resultados obtenidos a través de los instrumentos Manual de ideas irracionales de Gerber Maroly Tirado Mendoza (1996) y Stai- 81 inventario autoevaluativo de G. Buela- Casal, A. Guillen- Riquelme y N. Seisdedos Cubero.
- Se identificó percentiles bajos en las ideas irracionales, dentro los niveles dos coincidieron con un porcentaje estadístico de 19% siendo estos los niveles cultural y afectivo.
- Se estableció en ansiedad los niveles estado y rasgo ambos con un porcentaje del 61% el primer nivel mencionado determina la situación de la persona del aquí y del ahora, la ansiedad rasgo establece el grado ansioso como un modo de estar en un momento dado.
- El ambiente en donde el adolescente se desenvuelve es importante para el desarrollo integral en el aspecto físico y psicológico. Por tal motivo, la familia es un factor determinante que puede ayudar en el manejo de la ansiedad, ya que entre más ansiedad se maneje existe riesgo que se presente alguna enfermedad patológica o somática.

## VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda atención psicológica a los adolescentes afectados con los niveles de ansiedad e ideas irracionales acudir con un profesional o centro especializado para poder erradicar el problema.
- En el centro educativo aplicar pruebas psicométricas que determinen ideas irracionales y ansiedad para obtener datos claros en cuanto a emociones e ideas en los adolescentes, con el objetivo que el docente y padres de familias conozcan las necesidades de los estudiantes y a través de ellos brindarles un desarrollo integral.
- A los psicólogos, terapeutas y/o especialistas, se recomienda profundizar y capacitarse en tratamientos psicológicos específicos para mejorar ideas irracionales, ya que a mejores ideas menos inestabilidad emocional.
- Orientar a la familia de los adolescentes sobre las consecuencias que se tiene cuando se manejan ansiedad, esto a través de conferencias, talleres, programa de salud mental, escuela para padres, capacitación a los docentes, con el objetivo de garantizar a los estudiantes una orientación integral y significativa en el proceso de enseñanza – aprendizaje en el hogar y en el contexto educativo.
- Se recomienda realizar más investigaciones sobre ideas irracionales y ansiedad, ampliándolo y aportando nuevas ideas e instrumentos con el objetivo de ayudar al aporte de soluciones al respecto.

## VIII. REFERENCIAS

Achaerandio, L. (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación* (7ed.). Guatemala, Guatemala: Universidad Rafael Landívar, Instituto de investigación Jurídica

Álvarez, L. (2013). *Ideas irracionales prototípicas del trastorno de la personalidad por dependencia*. Revista psicoespacios. Recuperada <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoe>

Bolaños, M. (2014). *Niveles de ansiedad en estudiantes de psicología clínica e industrial de la universidad Rafael Landívar de tercer año de la jornada vespertina que están por iniciar las prácticas de intervención psicológica*. (Tesis Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción. Recuperada <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Bolanos-Maricarmen.pdf>

Celv, M. (2016). Relación entre Meta cognición y la Ansiedad en situaciones académicas de evaluación. *Revista psicológica científica.com Volumen 17*. Recuperada. [www.psicologiacientifica.com/](http://www.psicologiacientifica.com/)

*Enciclopedia de Psicología* (2009). ecoe Ediciones: México

Ellis, A. (2007). *Terapia racional emotiva*. Recuperado <http://www.gestaltceres.com>

García, F. Martínez, J. E. Inglés, M. (2013). *¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico?*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. Recuperada <http://www.usc.es/suips>.

García, S. (2014). *Ideas Irracionales y Ansiedad*. (Tesis de Maestría). Universidad nacional, Lima, Perú. Recuperada [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1148/1/GARCIA\\_AS.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1148/1/GARCIA_AS.pdf)

González, O. (2013). *Ansiedad y proceso de adaptación* en estudiantes que ingresan al primer grado del ciclo de educación básica. (Tesis Licenciatura). Universidad Mariano Gálvez, Quetzaltenango. Recuperada <http://biblio3.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Gonzalez-Ana.pdf>

González, R. y Gonzales, D. (2016). *Abre tu conciencia*. Recuperada de <https://www.casadellibro.com/libro-abre-tu-consciencia/9788433028280/293301>

Guzmán, P. (2012). *Ideas Irracionales y Dimensiones de la personalidad con intento de suicidio* (Tesis Grado de Magíster). Lima, Peru. Recuperada [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3302/1/Guzman\\_gp.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3302/1/Guzman_gp.pdf).

Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ed.). México: McGraw-Hill/ Interamericana, S.A. de C.V.

Mazariegos, M. (2013). *Relación entre las ideas irracionales y la comunicación disfuncional en la familia*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar Guatemala. Recuperada <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Mazariegos-Merly.pdf>

Maisel, E. (2012). *Dominar la ansiedad relacionada con la creatividad*. Estados Unidos por New Word Library.

Otero, V. (2014). *Ansiedad en Estudiantes Universitarios*. Revista de la Facultad de Educación de Albacete. Recuperada <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

Orellana, M., Garcia, A., Yanac, R., Rivera, M., Alvister, R., Orellana, G., Perea, R., Araujo, S., Medoza, S. (2013). *Creencias irracionales y asertividad docente con actos de violencia en escolares*. Revista LIPSI Vol. 16 (No.1). Recuperada [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/3923-13260-1-1PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/3923-13260-1-1PB%20(2).pdf)

Pinel, J. (2007). *cambiar el chip ante la ansiedad*. Barcelona, España.

Santandreu, R. (2011). *El arte de no amargarse la vida*. Barcelona, España: Paidós Iberica.

Santandreu, R. (2009). *Las gafas de la felicidad*. Barcelona, España: Grijalbo.

Stallard, P. (2007). *Pensar bien sentirse bien*. Ed. desclée de brouwer, j.a., 2007 henao, 6 - 48009 Bilbao

Suarez, S., López, M., Hidalgo, C., (2013). *Comportamientos alarmantes*. México: S.A.de c.v. Cerrada.

Tolle, J., (2009). *La mente no es solo el pensamiento*. España, Amat.

Vinaroz, E. (2008). *El importante papel de nuestros pensamientos*. Recuperada <http://www.cop.es/colegiados/pv00520/index.htm>.

## IX. ANEXOS

### Anexos Núm. 1

#### Proceso Estadístico

#### ANSIEDAD ESTADO

Intervalo	F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/	Σ f./d'/	Σ f./d'²
23 - 29	2	2	26	52	22.5	29.5	35	70	2450
30 - 36	1	33	33	33	29.5	36.5	28	28	784
37 - 43	4	7	40	160	36.5	43.5	21	84	1764
44 - 50	7	14	47	329	43.5	50.5	14	98	1372
51 - 57	4	18	54	216	50.5	57.5	7	28	196
58 - 64	7	25	61	427	57.5	64.5	0	0	0
65 -71	6	31	68	408	64.5	71.5	7	42	294
72 -78	3	34	75	225	71.5	78.5	14	42	588
79 -85	2	36	82	164	78.5	85.5	21	42	882
86 -92	4	40	89	356	85.5	92.5	28	112	3136
93 -99	2	42	96	192	92.5	99.5	35	70	2450

**2,562**

**13916**

$$A = X_S - X_{i+1} = 7.5 - 7 = 0.5$$

10

—

$$X = \frac{\sum f. X_m}{N} = \frac{2,562}{42} = 61$$

N      42

$$/d'/ = X_m - x = 35$$

Significación

$$n.d.c. 99\% \quad z = 2.58$$

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{18.20}{\sqrt{42-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{18.20}{\sqrt{41}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{18.20}{6.40} = \sigma_{\bar{x}} = 2.84$$

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{61}{2.84} = Rc = 21.48$$

$Rc = >< n.d.c. 21.48 > 2.58$  es significativo

$$E = n.d.c. * \sigma_{\bar{x}} = 2.58 * 2.84 = 7.33$$

$$I.C. = \frac{\bar{x} - E}{\bar{x} + E} \quad \begin{array}{l} 61 - 7.33 = 53.67 \\ 61 + 7.33 = 68.33 \end{array}$$

ANSIEDAD RASGO

Intervalo	F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/'	Σ f./d'/'	Σ f./d'/' <sup>2</sup>	
23	31	4	4	27	108	22.5	31.5	34	136	4624
32	40	1	5	36	36	31.5	40.5	25	25	625
41	49	11	16	45	495	40.5	49.5	16	176	2816
50	58	6	22	54	324	49.5	58.5	7	42	294
59	67	2	24	63	126	58.5	67.5	2	4	8
68	76	5	29	72	360	67.5	76.5	11	55	605
77	85	7	36	81	567	76.5	85.5	20	140	2800
86	94	4	40	90	360	85.5	94.5	29	116	3,364
95	103	2	42	99	198	94.5	103.5	38	76	2,888
<b>2574</b>									<b>18024</b>	

$$A = X_S - X_{i+1} = 9$$

10

$$\bar{X} = \frac{\Sigma f. X_m}{N} = \frac{2,574}{42} = 61$$

$$/d'/' = X_m - x = 34$$

Significación

n. d. c. 99%  $z = 2.58$

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{20.71}{\sqrt{42-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{20.71}{\sqrt{41}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{20.71}{6.40} = \sigma_{\bar{x}} = 3.23$$

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{61}{3.23} = Rc = 18.88$$

$Rc = >< n. d. c. 18.88 > 2.58$  es significativo

$$E = n. d. c. * \sigma_{\bar{x}} = 2.58 * 3.23 = 8.33$$

$$I.C. = \frac{\bar{x} - E}{\bar{x} + E} \quad \begin{matrix} 61 - 8.33 = 52.67 \\ 61 + 8.33 = 69.33 \end{matrix}$$

## NIVEL NEURÓTICO

Intervalo	F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/	Σ f./d'/	Σ f./d'²	
5	6	4	4	5.5	22	4.5	6.5	9	36	324
7	8	2	6	7.5	15	6.5	8.5	7	14	98
9	10	2	8	9.5	19	8.5	10.5	5	10	50
11	12	4	12	11.5	46	10.5	12.5	3	12	36
13	14	12	24	13.5	162	12.5	14.5	1	12	12
15	16	7	31	15.5	108.5	14.5	16.5	1	7	7
17	18	4	35	17.5	70	16.5	18.5	3	12	36
19	20	3	38	19.5	58.5	18.5	20.5	5	15	75
21	22	3	41	21.5	63.5	20.5	22.5	7	21	147
23	24	0	41	23.5	0	22.5	24.5	9	0	0
25	26	1	42	25.5	25.5	24.5	26.5	11	11	121
<b>591</b>									<b>906</b>	

$$A = \frac{X_S - X_{i+1}}{10} = 2.2$$

$$\bar{X} = \frac{\Sigma f. X_m}{N} = \frac{591}{42} = 14.07 = 14$$

$$/d'/ = X_m - x = 8.5$$

Significación

n. d. c. 99%  $z = 2.58$

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{7.64}{\sqrt{42-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{7.64}{\sqrt{41}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{7.62}{6.40} = \sigma_{\bar{x}} = 1.19$$

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{14}{1.19} = Rc = 11.76$$

$Rc = >< n. d. c. 11.76 > 2.58$  es significativo

$$E = n. d. c. * \sigma_{\bar{x}} = 2.58 * 1.19 = 3.07$$

$$I.C. = \frac{\bar{x} - E}{\bar{x} + E} \quad \begin{array}{l} 14 - 3.07 = 10.93 \\ 14 + 3.07 = 17.07 \end{array}$$



## NIVEL SOMÁTICO

Inter		F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/	Σ f./d'/	Σ f./d' <sup>2</sup>	
5	6	3	3	5.5	16.4	4.5	6.5	9	27	243	
7	8	5	8	7.5	37.5	6.5	8.5	7	35	245	
9	10	2	10	9.5	19	8.5	10.5	5	10	50	
11	12	4	14	11.5	46	10.5	12.5	3	12	36	
13	14	4	18	13.5	54	12.5	14.5	1	4	4	
15	16	7	25	15.5	108.5	14.5	16.5	1	7	7	
17	18	7	32	17.5	122.5	16.5	18.5	3	21	63	
19	20	6	38	19.5	117	18.5	20.5	5	30	150	
21	22	2	40	21.5	43	20.5	22.5	7	14	98	
23	24	1	41	23.5	23.5	22.5	24.5	9	9	81	
25	26	1	42	25.5	25.5	24.5	26.5	11	11	121	
					<b>613</b>						<b>1098</b>

$$A = \frac{X_S - X_i + 1}{10} = 2.1$$

$$\bar{X} = \frac{\Sigma f. X_m}{N} = \frac{613}{42} = 14.59 = 14$$

$$/d'/ = X_m - x = 8.5$$

Significación

*n.d.c. 99%*  $z = 2.58$

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{5.11}{\sqrt{42-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{5.11}{\sqrt{41}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{5.11}{6.40} = \sigma_{\bar{x}} = 0.79$$

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{14}{0.79} = Rc = 17.72$$

$Rc = >< n.d.c. 17.72 > 2.58$  es significativo

$$E = n.d.c. * \sigma_{\bar{x}} = 2.58 * 0.79 = 2.03$$

$$I.C. = \begin{array}{l} \frac{\bar{x} - E}{\bar{x} + E} \\ \frac{14 - 2.03}{14 + 2.03} = \frac{11.97}{16.03} \end{array}$$

## NIVEL SOCIAL

Interva		F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/	Σ f./d'/	Σ f./d'²
5	6	1	1	5.5	5.5	4.5	6.5	10	10	100
7	8	2	3	7.5	15	6.5	8.5	8	16	128
9	10	2	5	9.5	19	8.5	10.5	6	12	72
11	12	6	11	11.5	69	10.5	12.5	4	24	90
13	14	7	18	13.5	94.5	12.5	14.5	2	14	28
15	16	7	25	15.5	108.5	14.5	16.5	0	0	0
17	18	7	32	17.5	122.5	16.5	18.5	2	14	28
19	20	5	37	19.5	97.5	18.5	20.5	4	20	80
21	22	4	41	21.5	86	20.5	22.5	6	24	144
23	24	15	42	23.5	23.5	22.5	24.5	8	8	64

**641**

**740**

$$A = \frac{X_S - X_{i+1}}{10} = 2$$

$$\bar{X} = \frac{\Sigma f. X_m}{N} = \frac{641}{42} = 15.26 = 15$$

$$/d'/ = X_m - x = 9.5$$

Significación

*n. d. c. 99%*  $z = 2.58$

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.19}{\sqrt{42-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.19}{\sqrt{41}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.19}{6.40} = \sigma_{\bar{x}} = 0.65$$

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{15}{0.65} = Rc = 23.07$$

$Rc = >< n. d. c. 23.07 > 2.58$  *es significativo*

$$E = n. d. c. * \sigma_{\bar{x}} = 2.58 * 0.65 = 1.67$$

$$I.C. = \frac{\bar{x} - E}{\bar{x} + E} \quad \begin{matrix} 15 & - & 1.67 & = & 13.33 \\ 15 & + & 1.67 & = & 16.67 \end{matrix}$$

## NIVEL CULTURAL

Interva		F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/	Σ f./d'/	Σ f./d' <sup>2</sup>
12	13	4	4	12.5	50	11.5	13.5	7	28	196
14	15	5	9	14.5	72.5	13.5	15.5	5	25	125
16	17	3	12	16.5	49.5	15.5	17.5	3	9	27
18	19	12	24	18.5	222	17.5	19.5	1	12	12
20	21	7	31	20.5	143.5	19.5	21.5	1	7	7
22	23	2	33	22.5	45	21.5	23.5	3	6	18
24	25	5	38	24.5	122.5	23.5	25.5	5	25	125
26	27	3	41	26.5	79.5	25.5	27.5	7	21	147
28	29	0	41	28.5	0	27.5	29.5	9	0	0
30	31	0	41	30.5	0	29.5	31.5	11	0	0
32	33	0	41	32.5	0	31.5	33.5	13	0	0
34	35	1	42	34.5	34.5	33.5	35.5	15	15	225

**819**

**882**

$$A = \frac{X_S - X_i + 1}{10} = 2.3$$

$$\bar{X} = \frac{\Sigma f. X_m}{N} = \frac{819}{42} = 19.5 = 19$$

$$/d'/ = X_m - x = 6.5$$

Significación

*n. d. c.* 99%  $z = 2.58$

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.58}{\sqrt{42-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.58}{\sqrt{41}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.58}{6.40} = \sigma_{\bar{x}} = 0.71$$

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{19}{0.71} = Rc = 26.76$$

$Rc = >< n. d. c. 26.76 > 2.58$  es significativo

$$E = n. d. c. * \sigma_{\bar{x}} = 2.58 * 0.71 = 1.83$$

$$I. C. = \frac{\bar{x} - E}{\bar{x} + E} \quad \begin{array}{l} 19 - 1.83 = 17.17 \\ 19 + 1.83 = 20.83 \end{array}$$

## NIVEL FAMILIAR

Interva		F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/	Σ f./d'/	Σ f./d' <sup>2</sup>	
5	6	1	1	5.5	5.5	4.5	6.5	12	12	144	
7	8	1	2	7.5	7.5	6.5	8.5	10	10	100	
9	10	1	3	9.5	9.5	8.5	10.5	8	8	64	
11	12	1	4	11.5	11.5	10.5	12.5	6	6	36	
13	14	4	8	13.5	54	12.5	14.5	4	16	64	
15	16	6	14	15.5	93	14.5	16.5	2	12	24	
17	18	9	23	17.5	157.5	16.5	18.5	0	0	0	
19	20	8	31	19.5	156	18.5	20.5	2	16	32	
21	22	3	34	21.5	64.5	20.5	22.5	4	12	48	
23	24	6	40	23.5	141	22.5	24.5	6	36	216	
25	26	2	42	25.5	51	24.5	26.5	8	16	128	
					<b>751</b>						<b>856</b>

$$A = \frac{X_S - X_{i+1}}{10} = 2.1$$

$$\bar{X} = \frac{\Sigma f. X_m}{N} = \frac{751}{42} = 17.88 = 18$$

$$/d'/ = X_m - x = 11.5$$

Significación

n.d.c. 99%  $z = 2.58$

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.51}{\sqrt{42-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.51}{\sqrt{41}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.51}{6.40} = \sigma_{\bar{x}} = 0.70$$

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{17}{0.70} = Rc = 24.28$$

$Rc = >< n.d.c. 24.28 > 2.58$  es significativo

$$E = n.d.c. * \sigma_{\bar{x}} = 2.58 * 0.70 = 1.80$$

$$I.C. = \begin{array}{l} \frac{\bar{x} - E}{\bar{x} + E} \quad 18 - \quad 1.80 = 15.2 \\ \quad \quad \quad 18 + \quad 1.80 = 18.8 \end{array}$$

NIVEL AFECTIVO

Interva	F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/	Σ f./d'/	Σ f./d'²		
6	7	2	2	6.5	13	5.5	7.5	13	26	338	
8	9	0	2	8.5	0	7.5	9.5	11	0	0	
10	11	0	2	10.5	0	9.5	11.5	9	0	0	
12	13	2	4	12.5	25	11.5	13.5	7	14	98	
14	15	2	6	14.5	29	13.5	15.5	5	10	50	
16	17	7	13	16.5	115.5	15.5	17.5	3	21	63	
18	19	8	21	18.5	148	17.5	19.5	1	8	8	
20	21	11	32	20.5	225.5	19.5	21.5	1	11	11	
22	23	2	34	22.5	45	21.5	23.5	3	6	18	
24	25	3	37	24.5	73.5	23.5	25.5	5	15	75	
26	27	5	42	26.5	132.5	25.5	27.5	7	35	245	
				<b>807</b>					<b>900</b>		

$$A = \frac{X_S - X_i + 1}{10} = 2.2$$

$$\bar{X} = \frac{\sum f. X_m}{N} = \frac{807}{42} = 19.21 = 19$$

$$/d'/ = X_m - x = 12.5$$

Significación

*n.d.c. 99%*  $z = 2.58$

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.64}{\sqrt{42-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.64}{\sqrt{41}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{4.64}{6.40} = \sigma_{\bar{x}} = 0.72$$

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{19}{0.72} = Rc = 26.38$$

$Rc = >< n.d.c. 26.38 > 2.58$  es significativo

$$E = n.d.c. * \sigma_{\bar{x}} = 2.58 * 0.75 = 1.85$$

$$I.C. = \frac{\bar{x} - E}{\bar{x} + E} = \frac{19 - 1.85}{19 + 1.85} = \frac{17.15}{20.85}$$

## **Anexo 2**

### **PROPUESTA**

#### **Ideas irracionales y ansiedad**

##### **Introducción:**

Las ideas irracionales son exageraciones de la realidad que no ayudan a resolver problemas y conllevan a producir malestar emocional, estas ideas se transmiten por influencia de la sociedad. Las ideas irracionales son las responsables del actual aumento de problemas emocionales en la población, porque la persona maneja cantidades indefinidas de estas ideas y con el solo hecho de pensar en la posibilidad de que suceda algo malo la conduce a la ansiedad. La persona que lo padece tiende a presentar una tortura mental y estas se caracterizan por ser falsas, exageradas, inútiles y además no ayudan a resolver los problemas que al contrario produce malestar emocional.

En cuanto a la ansiedad, es una sensación de impotencia e incapacidad de enfrentarse a eventos amenazantes, caracterizada por el dominio de tensión física. Se manifiesta frente a cualquier amenaza percibida, sea esta real, psicológicamente molesta o incluso imaginaria. Científicamente la ansiedad es conceptualizada como respuesta de pelea o huida, es llamada así dado que todos sus efectos se dirigen hacia una pelea o huida del peligro que amenaza el individuo.

En el instituto básico por cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, Coatepeque, Quetzaltenango, se maneja un nivel medio de ansiedad y un nivel bajo de ideas irracionales, por tal razón estas variables no afectan el nivel académico. Es importante resaltar que durante el trabajo de campo se pudo observar que varios adolescentes no tenían conocimiento sobre lo que es la ansiedad y las ideas irracionales, por lo tanto la propuesta va enfocada a mejorar los niveles de ansiedad y de ideas irracionales, también dar a conocer el concepto de estas variables porque desconocen sobre el tema.

##### **Justificación**

Al conocer los niveles de ideas irracionales y ansiedad que presentan los adolescentes del centro educativo se busca promover la terapia racional emotiva, técnicas de relación, respiración, comunicación asertiva, responsabilidad y solución de problemas.

### **Objetivos:**

#### **General:**

- Identificar los factores que permiten mejorar los niveles de ansiedad estado y rasgo para que los adolescentes no tengan consecuencias en las áreas en las que se desarrollan.

#### **Específicos:**

- Determinar el nivel de ideas irracionales y ansiedad que posee cada estudiante del centro educativo,
- Establecer el nivel de ansiedad que más afecta al adolescente,
- Comprender que entre mejor comunicación asertiva menos malestar emocional en los seres humanos.

#### **Actividades a desarrollar:**

Durante el proceso de capacitación basada en ideas irracionales y ansiedad de los estudiantes se tratarán temas los cuales se desarrollaran de forma quincenal que permitan corregir las debilidades, afrontar las amenazas, mantener las fortalezas y explotar las oportunidades a través de técnicas psicológicas.

- **Modificación de la conducta:** consiste en el cambio de los principios y aprendizajes ya establecidos en la persona a través de los ambientes expuestos o años de práctica con alguna conducta, y transformar todo en los aspectos deseables del modificador, en este caso se aplicará para que los individuos dejen de practicar lo que no permite eficacia en el servicio.
- **Reforzamiento positivo:** es una técnica que se centra en estimular al individuo cada vez que realice la acción deseada y planteada con anterioridad, para lograr que esta se realice

una y otra vez hasta dejarla de forma permanente, lo que llevará a cambios favorables de forma personal para el colaborador.

- Interioridad: es la técnica que permite a través de la concentración el análisis de cada uno de los factores que permiten el conocimiento interior personal y prestar atención a lo que le rodea para así identificar los aspectos positivos y negativos que deseen modificarse.

### Sesión No. 01

Parte informativa

Nombre del tema: Síntomas y factores de la ansiedad

Responsable: Paola Lisbeth Poroj de León

Objetivo: .Dar a conocer los tipos de ansiedad que afecta al ser humano

Parte descriptiva:

Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Los síntomas de la ansiedad se dividen en tres tipos. Factores de la ansiedad Técnicas y recomendaciones para el manejo de la ansiedad	Aplicación de la prueba Stai- 81	Humanos: Aplicador y Personal. Materiales: Pruebas Lapiceros Sillas Mesas	Preguntas directas



## Sesión No. 02

Parte informativa

Nombre del tema: Factores de la ansiedad

Responsable: Paola Lisbeth Poroj De León

Objetivo: Experiencias estresantes los cuales son detonantes de un trastorno de ansiedad

Parte descriptiva:

Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Modificación de la conducta. Interioridad. Reforzamiento positivo.	Participar en la aplicación de las diversas técnicas para lograr la modificación de la conducta. Expresar los sentimientos. Reforzamiento positivo de las acciones que generan estrés	Humanos: Disertante Participantes Materiales: Hojas Lapiceros Cañonera Computadora Música Radiograbadora Pañuelos Refacción	Observación. Preguntas directas. Modificación de la conducta.

## Sesión No. 03

Parte informativa

Nombre del tema: El origen de las emociones y características de las ideas irracionales

Responsable: Paola Lisbeth Poroj De León

Objetivo: Establecer los pensamientos y sentimientos que con el tiempo domina y controlan la vida del individuo.

Parte descriptiva:

Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Ideas flexibles Proceso de percepción Deseos y pensamientos	Aplicación del FODA Principales ideas irracionales	Humanos: Disertante Participantes Materiales: Hojas Lapiceros Sillas Mesas Cañonera Computadora	Preguntas directas Análisis de FODA

## Recursos

Humanos: disertante y participantes.

Físicos: Instituto Básico por Cooperativa Aldea San Vicente Pacayá, Coatepeque, Quetzaltenango.

Materiales: hojas, lapiceros, cañonera, computadora, música, radiograbadora, pañuelos y refacción.

## Cronograma:

No.	Tema	Periodo		
		Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
1	Síntomas de la ansiedad	X		
2	Factores de la ansiedad		X	
3	El origen de las emociones y características de las ideas irracionales.			X

## Evaluación

La evaluación del proceso establecido se realizará a través de la observación y entrevistas personales para verificar los niveles de ansiedad e ideas irracionales en los estudiantes de tercero básico.