

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

IDEAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD

(Estudio realizado con estudiantes de sexto perito contador sección "C" jornada diurna de la escuela nacional de ciencias comerciales, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

MARIO ADOLFO GONZÁLEZ URIZAR
CARNET 16698-10

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

IDEAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD

(Estudio realizado con estudiantes de sexto perito contador sección "C" jornada diurna de la escuela nacional de ciencias comerciales, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

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

**POR
MARIO ADOLFO GONZÁLEZ URIZAR**

**PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO**

**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, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. WILLIAM JOAO RUIZ LÓPEZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. HUGO LEONEL PEREIRA GÁMEZ

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, 10 de octubre del 2017.

Ingeniera
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **Ideas irracionales y ansiedad** (Estudio a realizarse con estudiantes de sexto periodo contador sección "C" jornada diurna de la escuela nacional de ciencias comerciales de occidente de la cabecera departamental de Quetzaltenango), elaborada por el estudiante **Mario Adolfo González Urizar**, quien se identifica con carné No. 1669810, de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,


William Joao Ruiz López
Médico y Cirujano
Colegiado activo No. 17242

William Joao Ruiz López
MEDICO Y CIRUJANO
00.17242



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052363-2018

Orden de Impresión

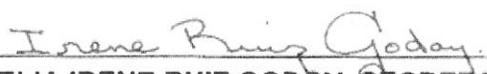
De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante MARIO ADOLFO GONZÁLEZ URIZAR, Carnet 16698-10 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 0582-2018 de fecha 4 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

IDEAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD

(Estudio realizado con estudiantes de sexto perito contador sección "C" jornada diurna de la escuela nacional de ciencias comerciales, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGO CLÍNICO en el grado académico de LICENCIADO.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 5 días del mes de enero del año 2018.



MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar



Agradecimientos

- A Dios:** Por ser mi luz, mi guía y mi fortaleza y jamás dejarme caer.
- A mis Padres:** Mario E. González Ceballos y Anabella Urizar de González quienes me han amado y apoyado incondicionalmente; a ellos les debo lo que soy y donde estoy, gracias por guiarme hacia el mejor camino.
- A mis Hermanos:** Stefany y José Manuel por su apoyo incondicional y quienes han sido ejemplo para mí; gracias por animarme, es una gran bendición tenerlos como hermanos.
- A mi Familia:** Tíos y Primos, por haber creído cada día en mí y demostrarme su cariño incondicional.
- A mis Amigos:** Liliana Franco, José Franco, Manuel Gudiño, Mercedes Szarata, Mercedes Ancheta, Gabriela Ancheta, Fabián Navarro, Ana Silvia de León, Evelyn del Valle. Por creer en mí y su apoyo incondicional y siempre estar cuando más los he necesitado.
- A mis Catedráticos:** Flor de María, Gabriela Lemus, Hugo Pereira, Jorge Pérez, Fabiola Hurtado, Sheny Cordero, Carlos Ovalle. Por ser un ejemplo a seguir y su aprecio.
- A Universidad**
- Rafael Landívar:** Por permitirme ser parte de tan prestigioso centro educativo y haberme formado en lo académico y experiencias gratas.

Dedicatoria

A Dios: Por ser el poder superior que da la vida y la inteligencia, a él toda la gloria.

**A la Escuela de Ciencias
Comerciales de Occidente**

(ENCO): Por permitirme realizar este proyecto de tesis y abrirme las puertas de tan prestigioso establecimiento.

A Universidad Rafael

Landívar: Como fundamento teórico que ofrezca la oportunidad de ampliar conocimientos a la comunidad educativa.

A los Lectores: Como herramienta para futuras investigaciones sobre las ideas irracionales y ansiedad que los estudiantes puedan presentar.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Ideas irracionales.....	6
1.1.1 Definición.....	6
1.1.2 Características de las ideas irracionales.....	6
1.1.3 Origen de las Ideas Irracionales.....	7
1.1.4 Tipo de ideas irracionales.....	8
1.1.5 Terapia Racional Emotiva.....	8
1.1.6 Técnicas psicoterapéuticas en las ideas irracionales.....	9
1.1.7 Ideas irracionales y su relación con la ansiedad.....	11
1.2 Ansiedad.....	13
1.2.1 Definición.....	13
1.2.2 Causas y origen de la ansiedad.....	14
1.2.3 Sintomatología de la ansiedad.....	15
1.2.4 Trastornos de ansiedad.....	17
1.2.5 Bases neuronales de la ansiedad.....	19
1.2.6 Tratamiento para la ansiedad.....	20
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	23
2.1 Objetivos.....	25
2.1.1 Objetivo general.....	25
2.1.2 Objetivo específicos.....	25
2.2 Variables o elementos de estudio.....	25
2.3 Definición de variables.....	25
2.3.1 Definición conceptual.....	25
2.4 Alcances y límites.....	26
2.5 Aporte.....	26

III.	MÉTODO.....	28
3.1	Sujetos.....	28
3.2	Instrumento.....	28
3.3	Procedimiento.....	28
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	30
IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	32
V.	DISCUSIÓN.....	36
VI.	CONCLUSIONES.....	41
VII.	RECOMENDACIONES.....	43
VIII.	REFERENCIAS.....	44
	ANEXOS.....	46

Resumen

El presente estudio aborda teórica y metodológicamente dos fenómenos psicológicos relevantes que se relacionan entre sí: las ideas irracionales y la ansiedad.

Actualmente estos dos elementos son un foco de atención en el área de las ciencias psicológicas y tienen una demanda significativa de intervención y asesoría profesional. Las ideas irracionales son creencias sobrevaloradas, que en la mayoría de las veces no están fundamentadas en la realidad, pueden ser nocivas para la salud y para el equilibrio mental de la persona que las experimenta o bien generadoras de estados mentales como la ansiedad, una respuesta conductual que se caracteriza por ser aprensiva y provocar un estado de preocupación excesiva inadecuada para la situación.

El motivo principal de esta investigación fue el deseo de determinar y conocer la presencia de las ideas irracionales y la ansiedad en un grupo de estudiantes de sexto perito contador sección “C” de la Escuela de Ciencias Comerciales de Quetzaltenango.

Se empleó un diseño de investigación descriptiva con el afán de conocer y explicar la relación de los elementos antes mencionados por lo que se concluye que en el grupo de sujetos de estudio experimenta ideas irracionales y ansiedad y que existe una relación significativa entre ellas.

Una vez finalizado el estudio y hecho el análisis respectivo de los datos obtenidos se recomienda tomar la iniciativa para la creación de un programa que aborde estos fenómenos para su correcta intervención.

Palabras claves: Ideas irracionales, Ansiedad, Adolescentes.

I. INTRODUCCIÓN

La psicología como ciencia ha determinado que en la vida diaria en la mente del ser humano se procesan una gran cantidad de ideas, pensamientos y creencias las cuales pueden estar fundamentadas o no en la realidad, cuando una de éstas no lo está se dice que es una idea irracional la cual responde a los procesos internos del sujeto que la experimenta, estas ideas son comunes y pueden no ser nocivas para la salud mental ya que muchas de ellas son compartidas y experimentadas por miles de personas sin que estas afecten las diferentes áreas de su vida como tal, pero cuando no se controlan de forma adecuada estas pueden ser generadoras de estados mentales como la ansiedad que afecta el comportamiento y funcionamiento de la persona, esta es una situación donde se experimenta tensión y preocupación de manera excesiva o inadecuada lo cual en algunos casos se ve reflejado en la conducta principalmente cuando por efecto de la misma se manifiestan en la persona conductas impulsivas y agresivas u otras que afecten su desarrollo personal en el día a día.

Investigaciones recientes indican que la ansiedad es uno de los problemas de morbilidad mental más comunes en la actualidad, principalmente en los jóvenes ya que estos se enfrentan a una serie de cambios y nuevos aprendizajes en el desarrollo de su vida y su personalidad, muchas veces la ansiedad tiene su origen en la presencia de ideas irracionales mismas que surgen en los procesos adaptativos en cada una de las etapas que experimenta el ser humano a lo largo de su vida, la salud mental de los jóvenes puede verse afectada si no se interviene de manera correcta o no reciben orientación adecuada por parte sus padres o en los centros educativos a los que asisten.

Actualmente en Guatemala existe poca atención institucional y profesional a este tipo de situaciones por las que pasan los jóvenes estudiantes, son pocos los centros educativos que tienen asesoría profesional en temas de desarrollo y salud mental por lo que muchas veces la calidad de vida de este segmento de personas puede verse afectada. Por tal razón se plantea el presente estudio que contempla como objetivo principal determinar la presencia de ideas irracionales y ansiedad en estudiantes de la escuela de Ciencias Comerciales de la cabecera de Quetzaltenango.

Este estudio se ha realizado con el afán de indagar de manera metódica en el tema de las ideas irracionales y la ansiedad y describir cómo estos dos fenómenos pueden tener influencia en la estabilidad mental de las personas jóvenes, el mismo también podrá ser un referente confiable de información en los temas antes descritos en el momento en que se requiera hacer una intervención rehabilitación o prevención con la comunidad estudiantil.

Es necesario y pertinente el abordaje de los principales aspectos de la salud mental en un contexto como el de Guatemala, ya que el país constantemente se encuentra en situaciones que generan tensión en el ambiente social y por lo tanto en la vida de las personas, tanto así que es importante hacer este tipo de estudios para fomentar el desarrollo de las humanidades y la psicología como ciencia.

A continuación, se presentan algunas investigaciones relacionadas a las variables de estudio. Villagrez (2002) en su tesis titulada Ideas irracionales en estudiantes de magisterio en educación infantil bilingüe intercultural y su formación docente, la cual tuvo como objetivo principal determinar cuáles son las ideas irracionales que manejan predominantemente los estudiantes de la carrera de Magisterio Infantil Bilingüe Intercultural, misma que realizó con estudiantes del municipio de San Juan Ostuncalco y donde pudo determinar que la existencia de ideas irracionales provoca un nivel de estrés significativo en los sujetos de estudio y que los mismos necesitan de orientación psicológica debido a que no saben cómo lidiar con el mismo. Concluye que las ideas irracionales influyen en la comunicación de la familia porque según los datos obtenidos, los adolescentes evaluados tienen temor de comunicarse abiertamente con sus padres y no son capaces de buscar ayuda cuando lo necesitan. El autor recomienda que se hagan intervenciones para que las ideas irracionales no influyan en la comunicación familiar primero al tratar de modificar la forma de percepción de los acontecimientos y luego resolviendo las situaciones que puedan presentarse.

Sicardi (2016) en su ensayo Educación emocional en el ambiente escolar, define las ideas irracionales como cogniciones evaluativas o puntos de vista estructurados acerca del mundo y la vida, estos pueden ser rígidos o flexibles en variación de la persona. Al momento que este tipo de creencias se vuelven rígidas, son llamadas ideas irracionales y se tornan en la forma de

las imposiciones de la cultura como los “debo”, “deberías” absolutos o “tengo que”, entre otros. Las creencias irracionales se caracterizan por ser lógicamente inconsecuentes con la realidad, dogmáticas y absolutistas, expresadas como demandas, aparecen como términos de “necesito”, “debo”, “debería”, “no puedo”, “jamás”, en lugar de “prefiero”, “es mejor”, “no me gusta”, “es peor”, entre otros pensamientos estructurados de tal forma conducen a conductas o emociones inapropiadas o auto saboteadoras que afectan el desarrollo personal de las personas.

Mérida (2008) en su tesis titulada Ideas irracionales que afectan las habilidades sociales en adolescentes menciona que la existencia de ideas irracionales en adolescentes de edades entre los 13 a 17 años cuya figura paterna está ausente afecta al desarrollo de las habilidades que necesitan los jóvenes para enfrentar y adaptarse a la vida, se determinó que las ideas irracionales relacionadas con la necesidad de aceptación y de éxito, intolerancia hacia la frustración y sentimiento de indefensión son las más frecuentes en estos jóvenes, el estudio fue realizado con pacientes asistentes a terapia del instituto de psicología Dr. José Pacheco Molina de la Universidad Rafael Landívar. Se utilizó como herramienta para obtener información el test inventario de ideas irracionales y el test de habilidades sociales de Gizmero.

Se recomendó realizar una investigación con un mayor número de sujetos, ya que debido al número de personas no es posible poder generalizar las conclusiones, y que la muestra de adolescentes sea representativa.

Carbonero (2015) en el artículo titulado Las creencias irracionales con ciertas conductas de consumo en adolescentes, que aparece en la Revista Europea de Educación y Psicología, expone que las ideas irracionales pueden estar enmarcadas en un componente fisiológico de la conducta, que conlleva a una patología, ya que durante la adolescencia se producen cambios neurofisiológicos, que tienen influencia en las actividades mentales que afecta el resto de funciones y comportamientos, de esta manera se provoca que el adolescente maneje pensamientos más abstractos que le permiten seguir una secuencia de razonamiento

hipotético-deductiva, y cuando estos cambios no se dan de manera normal se producen ideas irracionales en los adolescentes.

Medrano (2010) en el artículo titulado Creencias irracionales, rendimiento y deserción en universitarios de primer ingreso, que aparece en la revista *Liberabit* del mes de julio, expone que el proceso de transición para ingresar a la universidad en los adolescentes puede generar ideas irracionales que obstaculicen el desempeño y la permanencia en los estudios, ya que estas producen pensamientos rígidos, ilógicos y dogmáticos que perjudica a los estudiantes. Por lo que se realizó un estudio no experimental que pretendía examinar la relación entre las ideas irracionales con el rendimiento y deserción en ingresantes universitarios para lo que se tomó una muestra de 31 sujetos donde se concluyó que son las ideas irracionales una de las razones que hacen que los estudiantes deserten de la preparación universitaria. Con este fundamento se estableció que es indispensable llevar a cabo intervenciones preventivas con el fin de disminuir de manera significativa este fenómeno.

Farfán (2008) en su investigación tipo descriptiva cuyo objetivo principal fue medir el grado de ansiedad del adolescente al someterse pruebas de admisión. El estudio se realizó con una muestra de 120 estudiantes de ambos sexos del ciclo básico, sector oficial del área urbana que ingresan al Instituto Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional, del municipio de San Pablo Jocopilas, Suchitepequez, para obtener los datos, se aplicó la prueba psicométrica IDAREN, (Inventario Ansiedad Estado y Rasgo) con la cual se obtuvieron resultados que evidenciaron que la expectativa del examen provoca ansiedad en los estudiantes, en el estudio se concluyó que la prueba de admisión, al momento de pasarla es un generador de la misma y también impide al estudiante resolverla de forma adecuada y como consecuencia de esto se obtiene bajo rendimiento o pérdida de la prueba. El autor recomienda utilizar técnicas de relajación, y al mismo tiempo motivar a los adolescentes para que puedan sentirse seguros de responder la prueba de admisión.

Córdoba (2005) en el artículo *Ansiedad en estudiantes de séptimo y octavo básico de escuelas municipales* que aparece en la revista *enfermería en Costa Rica* del mes de diciembre, menciona que el nivel de ansiedad en adolescentes se relaciona con factores socio

demográficos del ambiente escolar como consumo de sustancias y otros, los resultados que se obtuvieron es que mayoritariamente entre los trece y catorce años en el género femenino se presenta un grado moderado del nivel de ansiedad y que esta es una reacción al estrés que resulta peligrosa si no se maneja de manera adecuada en los adolescentes ya que el consumo de alcohol tiene una relación directa y significativa en el nivel de ansiedad de los alumnos.

Rodríguez (2010) en su tesis titulada *Ansiedad en adolescentes* cuyo objetivo principal fue determinar el nivel de ansiedad en los adolescentes estudiantes de tercero básico en los centros educativos privados de la zona 1 de la ciudad de Quetzaltenango, en el estudio se utilizó una muestra a 264 adolescentes entre las edades de 14 a 18 años, se aplicó el Test STAI 82 y se concluyó que los adolescentes necesitan más comprensión, mejor manejo de alternativas, que les permitan afrontar sus problemas y el control de ansiedad que manejan, el autor recomienda que cada centro educativo proporcione orientación psicológica para apoyar a los adolescentes que experimentan este fenómeno.

Pimentel (2011) en su tesis titulada *Ansiedad en adolescentes*, estudio que tuvo como objetivo principal determinar la presencia de ansiedad en un grupo de adolescentes que se encuentran en periodo de evaluación trimestrales de rendimiento académicos y el segundo grupo de adolescentes que se encuentran en periodo de evaluación. Se realizó una comparación entre ambos grupos de dichos jóvenes que asisten a un centro educativo privado ubicado en la ciudad capital. La muestra utilizada estuvo comprendida por 40 sujetos, entre las edades de 15 a 18 años, 20 adolescentes en periodo de pruebas y 20 adolescentes que no están sometidos a evaluaciones. El instrumento que se utilizó fue el inventario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) de los autores C.D Spilberg, R.L. Lunshcene. En la investigación los resultados indicaron que no existe diferencia significativa entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, en la muestra estudiada. Se recomendó realizar charlas que ayuden a reducir el estrés en los estudiantes ante el proceso de evaluación académica.

1.1 Ideas Irracionales

1.1.1 Definición

Lira (2007) define las ideas irracionales como cualquier tipo de pensamiento, emoción o comportamiento que provoca estados disfuncionales, desfavorables y destructivos que afectan la supervivencia y tranquilidad del organismo. Estas ideas crean en las personas que las experimentan un ajuste a los principios de su realidad que puede observarse como una obsesión en la falta de aceptación y malas relaciones en los grupos sociales. Estas cogniciones interfieren en las relaciones interpersonales, de trabajo y motivacionales.

Las ideas irracionales pueden ser definidas por tres supuestos, el primero es que estas son la principal fuente patológica de la neurosis, en segundo lugar, es que tienen el poder para generar emociones y conductas condicionadas y finalmente que se pueden modificar por ideas o pensamientos saludables.

Paula (2007) define las ideas irracionales como ideas poco lógicas, sin evidencias de lo real y de contenido extremista, don exigencias de los individuos para sí y con los demás, de lo cual puede hacerlos sentir de la manera más incómoda posible respecto a sus sentimientos y comportamientos.

También señala que son absolutistas y dogmáticas por que se expresan en forma de obligación, los que significa que al no llegar a su cometido provocan insatisfacciones y estados mentales como la depresión, la ansiedad, la culpabilidad o cólera, que a su experimentación interfieren a nivel del alcance de logros y objetivos,

1.1.2 Características de las ideas irracionales

Oblitas (2009) señala que las ideas irracionales son creencias o ideas no que no han sido expresadas con fundamento en la realidad, estas suelen ser de cualidades exigentes y totalitarias que simbolizan el esquema irracional de las ideas que se manifiestan, como por ejemplo: el perfeccionismo obligado a hacer una tarea específica sin margen de error o la creencia de creer que todos deberían brindarle trato especial a algún sujeto, se caracterizan

también por ser obligaciones obstinadas y matizadas por un pensamiento autoderrotista donde la situación es catastrófica. Las ideas irracionales son juicios que las personas hacen sobre sus propias interpretaciones y perspectivas de la realidad que experimentan, la diferencia de las conclusiones a las ideas irracionales, es el absolutismo que en pocas palabras impiden el desarrollo pleno del individuo. Existen tres tipos de construcciones mentales las cuales se explican en la siguiente tabla:

Tabla 1
Construcciones Mentales

Ideas consientes y elaboradas	En este concepto reúne las creencias centrales, intermedios y los pensamientos automáticos
Ideas inconscientes	Involucra tanto lo que la persona es, los valores que se tienen, los dogmas más firmes.
Ideas generalizadas e inexactas	Las consideradas pre consientes, estas pueden ser traídas a la conciencia

Fuente: Elaboración propia

Almansa (2011) explica que las ideas irracionales son demandas internas que se hacen la persona para sí y para los demás, son una tendencia en el ser humano ya que estos constantemente se demandan más allá de sus propias posibilidades a lo largo del desarrollo de su existencia con el objetivo de cumplir metas trazadas, la mayoría de estas ideas están dirigidas hacia la aceptación social y hacen que el individuo que las experimenta siempre espere algo de las personas que le rodean.

1.1.3 Origen de las ideas irracionales

Benesch (2009) menciona que las ideas irracionales se originan principalmente en el ambiente familiar y en las relaciones sociales, el individuo que las experimenta las ha percibido a lo largo de su vida como cuestiones normales, la dinámica familiar y de algunos grupos sociales se rigen por la misma por creencias o ideas irracionales mismas que se incorporan a su propia

vida, y que si se mantienen con firmeza y de forma dogmática provocan perturbaciones a nivel conductual y cognitivo.

1.1.4 Tipos de ideas irracionales

Linaires (2014) menciona que existen varios tipos de ideas irracionales, entre estas están: las generalizaciones excesivas que se aplican a conclusiones extremistas de hechos aislados, magnificación o minimización es la sobrevaloración de una situación, evento o personas, visión catastrófica se tiene una perspectiva extrema sobre una situación posible, negativismo en este se omite o minimiza lo positivo, personalización la cual trata de suponer externas al propio ego, culpabilidad es centrarse culpabilizar a su propia persona u a otra, sesgo confirmatorio son ideas preconcebidas sobre sesgar la realidad de las cosas, sacar conclusiones precipitadas, pensamiento extremo, razonamiento emocional, etiqueta de prejuicios, falacia de control, de justicia y de cambio.

Peurifoy (2007) define dos tipos de ideas irracionales, las cuales pueden comprenderse en como comportamientos inseguros y comportamientos agresivos, los que pueden explicarse de la siguiente manera:

- Comportamientos inseguros: que puede entenderse en el dialogo interno de la persona como “si me muestro decidido otros se molestarán conmigo”, “si soy decidido se molestarán conmigo y “siento que no podré controlarlo”, “negarme a los demás me hace egoísta y erróneo”, “debo evitar hacer preguntas que me hagan sentir tonto”, “no debo ser abierto y franco”, “debo conseguir una manera de actuar para no ofender a los demás”.
- Comportamientos agresivos: que pueden observarse en frases como “si me dejo otros ganan”, “si dejo que mi opinión sea contraria seré un fracaso”,” los demás son mis adversarios por que tratan de quitarme lo que es mío”, “debo estar en guardia siempre”, “debo ser fuerte, siempre necesito controlar la situación”.

1.1.5 Terapia racional emotiva

La terapia racional emotiva está basada en un modelo filosófico emotivo y conductual, el cual tiene su origen en la toma de conciencia de las ideas irracionales de las personas y el de su afrontamiento a nivel cognitivo, emotivo y conductual.

Ellis (2010) expone que hay tres filosofías básicas de afrontamiento racional, las cuales son:

- Auto aceptación incondicional: en esta filosofía se evaluará y valorará nuestros pensamientos, emociones y conductas a manera de conseguir nuestros objetivos de valorar como buenos o malos en nuestras capacidades, con la aceptación y respeto a nosotros mismos, independiente de la aprobación de los demás.
- Aceptación incondicional del otro: se valora lo que otras personas creen, piensan, actúan y sienten, en relación de respetar y aceptar sus capacidades sean buenas o malas, con la excepción que no aprobemos algunas conductas de estos en materia de nuestros esquemas e ideales.
- Aceptación incondicional de la vida: se le da valor a todas las circunstancias de la vida y la comunidad que se expresan como buenas o malas en relación a nuestros objetivos morales, a manera de modificar la cosa desagradable que se pueden modificar y las que no aceptarlas y enfrentarlas con sabiduría para comprender las diferencias existentes.

Oblitas (2009) afirma que la terapia racional emotiva se encarga de explicar el conocimiento que se adquiere de las percepciones. Estas interpretaciones adquieren el valor de la filosofía de la persona y refiere que “no son las cosas del mundo las que perturban emocionalmente a los seres humanos, sino la forma de percibir y pensar sobre ellas” a lo que la TRE rechaza el pensamiento absolutista ya que las verdades exactas son unas ilusiones determinadas nada más.

Desde esta perspectiva se toma en cuenta también que esta corriente tiene influencias cognoscitivas que están desarrolladas desde procedimientos de trabajar en el tratamiento de neurosis y cuadros clínicos de trastornos psiquiátricos.

1.1.6 Técnicas psicoterapéuticas en el manejo de ideas irracionales

Lira (2007) menciona que las intervenciones terapéuticas que se trabajan en un programa cognitivo emotivo conductual, se encargan de trabajar aspectos emocionales y conductuales de las personas a través de diferentes técnicas, esta se puede describir de la siguiente manera:

- **Reestructuración cognitiva:** esta técnica se direcciona a intervenir en la persona de manera correctiva ante las autoafirmaciones que profesan, con el fin de hacer conscientes las ideas erróneas, de esta manera el sujeto puede aprender a diferenciar y a modificar creencias, expectativas y mejorar la calidad de vida que poseen y el mismo desempeño. La reestructuración ayuda a modificar ciertas ideas equivocadas.
- **Debate:** la habilidad de la discusión o cuestionamiento que se encarga de enseñar mediante el método científico el análisis de los pensamientos con el fin de generar especulaciones de ideas racionales de las irracionales, la esencia de esta técnica es específicamente cuestionar las ideas.
- **Dialogo socrático:** es una práctica cognitiva para llevarla al ejercicio se deben tomar en cuenta dos objetivos principales en su utilización, número uno: el tomar conciencia de la esencia de los esquemas mentales y el alejamiento de las convivencias problemáticas.

Número dos: cuando se habla de tomar conciencia se dice desde la técnica que el terapeuta dirige al cliente al reconocimiento de las pautas de pensamiento en que se manifiestan acompañado de una especulación crítica del experimentar.

- **La relajación progresiva:** es centrada en la relajación muscular de manera uniforme y pausada en el sujeto a fin de llevar al cuerpo a un estado de paz y tranquilidad, con esto se consigue controlar la ansiedad y manejar de una mejor forma los pensamientos.
- **Autocontrol:** es una de las técnicas conductuales que permite reconocer a la persona de una forma ordenada y especifica sus conductas, a través de registros y recopilación de información de sus actos, cómo los percibe y lo que piensa en función de ellos en dadas situaciones.
- **Auto monitoreo:** en esta técnica se trabaja a manera de registros sistemáticos de lo que el sujeto puede observar de sus comportamientos, la misma genera autocontrol en el sujeto.

Paula (2007) explica el modelo a-b-c de la psicoterapia racional emotiva en los procesos de intervención. Expresa que se debe entender la lógica subyacente de los pensamientos en la vida de cada persona para que sean viables al comprender el esquema a-b-c el cual se encarga de que las personas reconozcan sus reacciones emocionales y conductuales. A continuación, se describe el modelo a-b-c en la siguiente tabla:

Tabla 2

Modelo a-b-c Ideas Irracionales según Albert Ellis

Situaciones activadoras (A)	Son aquellas situaciones o pensamientos que preceden las emociones y conductas en la vida, que se expresan a menor o mayor frecuencia, gravedad e intensidad. Cada situación en el entorno condiciona y provoca reacciones a nivel subjetivo que llevan a la interpretación y experimentación de la situación.
Creencias o ideas (B)	Es la elaboración de forma esquemática de la activación “A” consecuente al análisis del acontecimiento activador, por ejemplo “es terrible” “soy un mal profesional porque no tengo trabajo”.
Consecuencia emocional y conductual (C)	Es el proceso emocional y conductual de la reacción generada por las creencias por ejemplo “tristeza profunda” al tener la idea que no se es útil para algo.

Fuente: Elaboración propia

1.1.7 Ideas irracionales y su relación con la ansiedad

Cuando se habla de ansiedad desde la perspectiva de la terapia racional emotiva conductual es necesario tomar en cuenta que pueden existir diferentes causas por las que el individuo puede generar ese estado mental, se puede dar al momento de padecer dificultades en la realización de tareas complejas o en la búsqueda de la aceptación social y aprobación de los demás.

Ellis (2010) afirma que hay pensamientos que se pueden mantener bajo control o regulados y sobrellevar de manera prudente. En las personas existe la creencia de que solo se tiene ideas y creencias racionales en relación con el mundo y la realidad, pero no todas son así y las de carácter irracional son más comunes de lo que parecen.

Las ideas irracionales tienen efectos nocivos para el bienestar integral también enferman físicamente a la persona, dinamitan su energía, provocan miedo, afecta a nivel intelectual, se entrometen en la planificación y la acción hacia tareas concretas que pueden generar un malestar emocional significativo, ya que por frustración por quien las experimenta podría terminar sin concebir confianza en sí mismo.

Es importante saber que muchos de los trastornos emocionales se deben a la presencia de las ideas irracionales en la persona.

Almansa (2011) afirma que, en los pensamientos filosóficos de oriente y occidente, como en la psicología contemporánea se tiene la idea fundamental de que las cogniciones también tienen influencia sobre los problemas emocionales, los cuales se sostienen en que las creencias no son estrictamente lineales sino pensamientos que tienen influencia sobre la conducta y la emoción.

Las ideas irracionales también se les clasifican como ideas locas, las cuales se entienden como ideas racionales que se suponen como una generalización de la neurosis, por ejemplo: no se puede confiar de nadie, todos son corruptos, entre otras. Detrás de todas estas ideas se esconden sentimientos de necesidad de aceptación y amor algo muy específico del estilo cognoscitivo del carácter humano.

Se establece que las ideas irracionales desde el sustento de la neurosis, son las siguientes:

- Se debe tener el amor y la aprobación de todos
- Hay que tratarlas a las personas de manera justa y consiente de lo contrario deben ser juzgadas por intolerantes y malas.

- Pensamiento catastrófico, pueden surgir cuando las personas no aceptan las cosas como son sino como ellos quieren y piensan.
- La creencia que las desgracias son culpa de las situaciones externas y por la mala suerte
- La idea que una situación mala, es espantosa y fatal.
- Pensar que es mejor huir q enfrentar las situaciones.
- Pensamiento absolutista y extremo.
- Catalogar a las personas por su rendimiento, inteligencia y coraje así se les da el valor que merecen.
- No superar una situación que paso al pensar que jamás van a poder salir de eso.
- Juzgar que los demás actúan de modo errado contra ellos mismos.
- Tener la idea que la felicidad se adquiere sin esfuerzo.
- Determinar que las dificultades humanas solo tienen una sola respuesta absolutista correcta.

1.2 Ansiedad

1.2.1 Definición

Halgin (2009) define que la ansiedad es un estado de preocupación aprensivo en el individuo, de tal manera que este provoca tensión y preocupación desmedida hacia el futuro y la posibilidad de que algo malo pueda suceder, referente a la ansiedad esta se compone de estados afectivos y cognitivos, quien experimenta este estado ansioso puede experimentar hiperventilación o una sensación terrible de que algo malo sucederá.

La ansiedad se compone de elementos cognitivos que enfocan su atención en las preocupaciones internas, alertas físicas a la interpretación del estado emocional de amenaza y factores sociales que detonan intranquilidad, la ansiedad se puede transformar en un desencadenante clínico de atención, ya que a nivel personal puede transformarse en una discapacidad disfuncional y desadaptativa en la vida del individuo.

Pinel (2007) define la ansiedad como la manifestación del miedo ante una amenaza en ciertas circunstancias, que después de su exposición permanece su expresión en el individuo que se enfrenta a ella.

Menciona también que la ansiedad tiene una relación estrecha con el estrés, el cual en cierta cantidad es positiva, porque se sabe que tiene la función de motivar conductas de afrontamiento, pero en altas cantidades se puede transformar en graves alteraciones psicológicas y emocionales descritas como trastornos de ansiedad. Cuando se habla de ansiedad se tiende a evaluar de forma negativa este estado psicológico, cuando realmente es una sensación existente en la vida de todas las personas ya que no hay una faceta de la existencia donde no exista una manifestación de la ansiedad por las circunstancias cotidianas ya que parte de la existencia significa experimentar problemas.

Cuando se habla de tener problemas, la acción principal es acudir a encontrar soluciones, ya que la capacidad de tomar decisiones y de afrontar la vida, es que estén libres del miedo, de ansiedad y la incertidumbre. La interpretación que el ser humano toma por sí mismo ante las diferentes dificultades de la vida cotidiana, que lo empujan a enfrentarla de manera adaptativa para que los malestares sean menos significativos ante una situación y la ansiedad no sea crónica se cimienta en la resolución y gestión de esta misma.

1.2.2 Causas y origen de la ansiedad

Stein (2010) afirma que cuando se habla de los orígenes de la ansiedad hay que remontarse a los inicios de la humanidad, ya que es un elemento inherente a la condición humana. En la antigüedad los sabios y científicos la describían como una enfermedad mental, los griegos de la época clásica tenía términos específicos como para la manía, melancolía, histeria y la paranoia, sin embargo, en la Grecia moderna existe el término Anesuchia, que significa “sin tranquilidad”, los romanos utilizaban la palabra Ángor en referencia a un estado momentáneo de miedo o Ango que se entiende como oprimir o estrangular, en francés Angoisse es un estado parecido a la angustia y los alemanes utilizan el termino Angst para miedo este también ha tomado origen por influencia en las voces inglesas con el termino Anger que significa cólera o furia.

Berrios y Link (como se citó en Hollander, 2010) definen que en libros antiguos como en La anatomía de la melancolía, el gremio psiquiátrico en su léxico no incorporaron el termino ansiedad, hasta más tarde, ya que los síntomas y cuadros clínicos se atribuían a trastornos

distintos como: crisis de pánico, angustia, depresión y estrés postraumático, por lo que actualmente existen criterios diagnósticos que determinan de mejor manera los avances clínicos, en los estudios epidemiológicos y los avances tecnológicos en exámenes clínicos que demuestran la bioquímica cerebral, la fisiología, y la neurociencias de los trastornos de ansiedad.

1.2.3 Sintomatología de la ansiedad

Súarez (2013) menciona que la ansiedad se caracteriza por tener dos formas o modos de expresión los cuales son el modo inmediato y el gradual duradero.

El modo de expresión inmediato está relacionado en los síntomas excesivos que se manifiestan en situaciones de crisis, el individuo lo experimenta con temor brusco e intenso, en una sobrevaloración del futuro que algo malo va a suceder, el individuo puede sentir temor a perder la cordura, náuseas, perder el control del conocimiento y sentir expresa la muerte. El no tener la ayuda necesaria ante estas situaciones, las personas pueden desencadenar trastornos de ansiedad. Los síntomas son a nivel vegetativo como, cardiovasculares, musculares, respiratorios, digestivos entre otros. Quien los experimenta los interpreta como desagradables.

El modo de expresión gradual es menos intenso con la diferencia de la prolongación del síntoma que se mantiene en el transcurso del tiempo. Las personas que lo experimentan expresan una preocupación extrema e indefinida en contraste con una tensión a nivel motora. La expresión física sobresale en signos y síntomas en la ansiedad. El corazón presenta palpitaciones exageradas, taquicardia, opresión, problemas respiratorios, dolores pectorales que a veces se prolonga en el brazo izquierdo, hiperventilación, problemas gastrointestinales sequedad de boca, salivación aumentada, espasmos faríngeos, flatulencias, estreñimientos. En estos también hay manifestaciones de síntomas neurológicos como dolores de cabeza y temblores en los miembros, problemas urinarios, sudoración.

López y López (2008) definen que la ansiedad tiene una naturaleza anticipatoria cuando esta se manifiesta presenta síntomas a nivel corporal como la presión arterial alta, músculos contraídos, taquicardia e hiperventilación de la respiración. Cuando una situación se anticipa

la ansiedad cobra vida, aunque el peligro sea irreal esta se puede incrementar de modo desadaptativo, quien padece estos síntomas exagera los hechos de sobremanera, se manifiestan sistemas cognitiva, fisiológica y motora los cuales son:

- Sistema cognitivo: es la relación interna de la emoción en la persona de manera subjetiva, como la valoración del miedo, preocupación, ideas obsesivas, preocupación, estado de alerta y preocupación. Los cuales son la íntima relación con la ansiedad.
- Sistema fisiológico: específicamente son cambios a nivel físico, como el sistema nervioso autónomo, palpitaciones cardiacas, sudoración entre otros.
- Sistema motor: este sistema tiene respuestas que se observan al producirse la ansiedad, como la acción de evitación o la respuesta de huida, ponerse a la defensiva, manifestaciones corporales, expresión gesticular, cada persona expresa síntomas ansiosos distintos referentes a un patrón de respuesta, estos se demuestran por características psicofisiológicas desencadenantes las cuales son:
 - Sistema cardiovascular: este sistema en su activación es mediado por el aumento de la frecuencia cardiaca, así como de la presión arterial y mayor irrigación sanguínea a los músculos de cuerpo.
 - Sistema respiratorio: Al padecer ansiedad este sistema se activa y surge una serie de respuestas como ejemplo: cuando el cuerpo responde con ahogo, bochorno, aceleración de la frecuencia respiratoria, opresión torácica.
 - Sistema gastrointestinal: molestias digestivas mareos, vómitos, diarrea, flatulencia.
 - Sistema genitourinario: generalmente se presentan dificultades en la micción de forma frecuente, micción involuntaria, eyaculación prematura, impotencia sexual.

- Sistema neuromuscular: tensión a nivel de los músculos, sensaciones de calor o frío en la piel, temblores, dolores de cabeza.
- Sistema neurovegetativo: sequedad en la boca, pérdida de conciencia o desvanecimiento, mareos, sudoración.

1.2.4 Trastornos de ansiedad

Pinel (2007) afirma que los trastornos de ansiedad están implicados en sentimientos de ansiedad específicamente como el miedo, preocupaciones, frustraciones y otras, están acompañados de diversas reacciones fisiológicas del estrés como aceleración cardiaca, hipertensión, cortisol elevado, náuseas, opresión torácica y alteraciones del sueño.

Los trastornos de ansiedad son los más comunes y afectan a una gran cantidad de personas anualmente, en la actualidad 25% de las personas padecen un trastorno de ansiedad en el transcurso de su vida.

Hasta el día de hoy no existe un origen único o una teoría que explique a totalidad los trastornos de ansiedad se puede decir que su causa es multifactorial.

La Asociación Americana de Psicología (APA, 2016) refiere que los trastornos de ansiedad tienen características esenciales que los distinguen de otros, principalmente están conformados por miedo y preocupación excesiva, así como conductas alteradas asociadas, cuando se habla de miedo se refiere a que es una respuesta emocional a una amenaza que se puede percibir como real o imaginaria mientras que la ansiedad es una aprensión precipitada, estas dos respuestas encubren entre sí, aun que estas se pueden diferenciar, la primera se caracteriza por una activación autonómica del sistema nervioso para luchar o huir, pensamientos de peligro y manifestaciones de conductas de huida, mientras la segunda está más asociada a la tensión muscular, hipervigilancia a un suceso futuro y conductas de evitación o cautela.

A continuación, se describen los trastornos de ansiedad según el Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (por sus siglas en inglés), en la siguiente tabla:

Tabla 3

Recopilación y resumen de los Trastornos de Ansiedad, según DSM-V

Trastornos	Definición
Trastorno de ansiedad por separación.	Es la manifestación de ansiedad en exceso ante una situación del alejamiento del hogar o de las personas a las que se les tienen un vínculo cercano, se preocupan por el bienestar o la muerte de las personas, preocupación por las situaciones de otras personas vinculadas a su apego.
Fobia específica	Las personas con este trastorno experimenten una actividad elevada fisiológica cuando imaginan o se exponen a un objeto o situación generadora de miedo.
Trastorno de ansiedad social	Es una marcada respuesta de miedo intenso o ansiedad ante situaciones sociales donde el individuo cree que puede ser observado o analizado negativamente por los demás.
Trastorno de pánico	Se refiere a ataques de pánico que no se esperan y son recurrentes, son parte de una reacción de miedo intenso o malestar que en cuestión de minutos puede generar la expresión de síntomas físicos y cognitivos
Agorafobia	La característica de este trastorno es un intenso miedo marcado por el pensamiento de la exposición o el acto real ante una variada gama de situación.

Trastornos de ansiedad generalizada	Este es una ansiedad o preocupación excesiva sobre una situación o acontecimiento, al individuo le resulta difícil manejar la preocupación y el control de los pensamientos que afectan a la atención inmediata.
Trastorno de ansiedad Inducido por sustancia/medicamentos	Es la presencia de síntomas de ansiedad inducidos directamente por una sustancia o medicamento.
Trastorno de ansiedad debido a otra afección medica	No más que la manifestación directa de ansiedad debido a una afección medica de una enfermedad orgánica.

Fuente: Elaboración propia.

1.2.5 Bases neuronales de la ansiedad

Stein (2010) afirma que cuando se habla del desarrollo de los circuitos neuronales del miedo y la ansiedad se puede notar que en la historia existen hipótesis relacionadas con la neurobiología sobre la ansiedad humana, estas han descrito extensos estudios a través del tiempo, en los primeros estudios de anatomía se demostró que al extirpar una parte de la corteza cerebral de un gato, sin tocar la amígdala y todas las regiones subcorticales, se disparaba una respuesta sobre los estímulos amenazadores que se acompaña de una activación simpática difusa, a la que se le denominó como respuesta de ira contenida la cual propuso la hipótesis sobre las estructuras subcorticales cerebrales.

En lo que respecta a trabajos más recientes de Le Dox y Davis (como se citó en Stein, 2010) afirman que la amígdala juega un papel muy importante en los modelos de investigación de experimentos con animales, los investigadores recientemente han elaborado hipótesis neuroanatómicas relacionadas a trastornos específicos de ansiedad. En los seres humanos el desarrollo del miedo y de la ansiedad está relacionado a los estímulos sensitivos que penetran a través de los sentidos del olfato, la vista, el tacto y la audición, la información visceral o una combinación de estas en el organismo.

Gámez (2011) afirma que las estructuras fisiológicas de la ansiedad están reguladas por el cerebro por medio del SNA (sistema nervioso autónomo) por el área simpática la que está encargada de preparar al cuerpo ante una amenaza, envía un mensaje a las glándulas suprarrenales. La estructura que regula la actividad en el cerebro contiene una alta cantidad de receptores especializados de glucocorticoides, estos se encuentran en la amígdala, el hipotálamo y la corteza pre frontal. Las teorías que actualmente abordan los temas neuronales sobre la ansiedad expresan en los efectos de los fármacos terapéuticos, ya que medicamentos como las benzodiazepinas, las buspirona y el prozac donde en el primero está asociado el GABA (ácido gamma amino butírico) y en los dos últimos la serotonina ha puesto la mirada en los posibles trastornos de ansiedad por el déficit de estas dos sustancias.

1.2.6 Tratamiento para la ansiedad

Habitualmente se prescriben ansiolíticos y otros fármacos como los benzodiazepinas para tratar la ansiedad, sin embargo, en algunos casos no son muy recomendables ya que estas pueden generar dependencia en el consumidor.

El alivio que proporcionan los puede ayudar a tratar algunas causas físicas y orgánicas de la ansiedad, sin embargo, no es suficiente ya que este fenómeno tiene un sustrato psíquico fundamental y que es importante tratar para mejorar la vida de la persona que la padece.

Díaz (2012) expone algunos puntos importantes en el tratamiento de la ansiedad:

- **Buscar estabilidad personal:** hace referencia a procurar la habilidad de la persona para mantenerse estable, tranquila y equilibrada, se practican conductas como la meditación, relajación por respiraciones y otras actividades relacionadas.
- **Evitar el consumo de drogas y alcohol que causan aumento de la ansiedad:** el uso continuo de sustancias puede conducir a la aparición de algunos síntomas asociados a la ansiedad como malestar, irritabilidad o taquicardia, por lo tanto, es importante evitar el uso de sustancias y buscar actividades recreativas saludables.

- Establecer metas y objetivos en la vida: hacer un análisis existencial y de sentido de vida por medio de un adecuado acompañamiento psicológico con el objetivo de que la persona lleve una vida más plena.
- Expresar los sentimientos, pensamientos y emociones: darle pautas de psicoeducación a la persona para que se comunique de una manera más efectiva y se libere sanamente de sus emociones.
- Aprender a delegar: se le enseña a la persona a administrar correctamente su tiempo y a no sobrecargarse de trabajo y obligaciones, se elabora un horario con el objetivo de evitar la ansiedad que aparece con el exceso de trabajo.
- Ejercicio físico: elegir deportes aeróbicos como la natación, bicicleta y caminar está demostrado que son más efectivos para reducir la ansiedad.
- Dieta balanceada: para evitar la ansiedad se debe consumir alimentos ricos en magnesio, vitaminas en complejo B y triptófano, así como respetar horarios de alimentación, evitar la cafeína, mantenerse hidratado y comer frutas y verduras.

Comúnmente la ansiedad es un mecanismo de defensa y adaptación, que sirve para anticipar respuestas ante un posible peligro real o no real, ayuda a cualquier individuo a actuar de acuerdo a la necesidad, en una situación inesperada que indica si se debe adaptar, atacar o huir.

La ansiedad en si no es un problema, más bien comienza cuando se presenta inesperadamente y, aunque no exista un peligro real, se exagera o se interpreta de manera equivocada la situación, y es ahí cuando se le llama trastorno de ansiedad. La capacidad de poder manejar la ansiedad es una cuestión que varía en cada persona, ya que el producto de los trastornos mentales también implica al individuo y su manera de provocarlos al no llevar una vida saludable con beneficios positivos y favorables.

Ya que es vital reconocer la ansiedad no solo como un agente perjudicial sino como una pauta de salud mental y física, controlarla ayuda a prevenir futuros conflictos a nivel existencial, por lo que la ansiedad tiene dos tipos de emociones de gran importancia, aunque puede ser multifactorial la etiología de la ansiedad, que puede manifestarse incluso en estados de felicidad y también puede producirse en situaciones de separación, soledad o fracasos.

Luego de las teorías expuestas se concluye que las ideas irracionales pueden tener una relación directa con el manejo de la ansiedad que los estudiantes presentan, ya que desde los modelos de la terapia racional emotiva se toma en cuenta como los pensamientos y emociones influyen en los comportamientos y actitudes de las personas.

La ansiedad debe estudiarse desde las múltiples perspectivas que posee por ser una enfermedad que afecta el estado mental y el estado físico en las personas que la padecen, sus manifestaciones clínicas deben ser un foco de estudio para tener información sobre cómo y de qué forma deben tratarse para contribuir con la salud integral de las personas.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las ideas irracionales son una serie de pensamientos que toda persona tiene acerca de sí misma y de las que lo rodean, estas pueden estar o no fundamentadas en la realidad, se caracterizan por ser inflexibles y difíciles de manejar, muchas de ellas son dañinas para toda aquella persona que constantemente vive experimentándolas ya que estas pueden ser generadoras de estados mentales como la ansiedad, un fenómeno psicológico que tiene efectos negativos a corto y a largo plazo.

Se sabe que la ansiedad constituye uno de los problemas mentales que más requieren de atención clínica y asesoría profesional en la actualidad, prácticamente nadie está exento de experimentar sus efectos ya que la vida misma muchas veces condiciona a las personas sufrir o padecer alguno de sus síntomas.

La ansiedad puede ser mecanismo de auto conservación, ayuda al ser humano a estar en un estado de alerta en situaciones de amenaza, lo cual es bueno ya que ayuda la persona a sobrevivir o escapar de situaciones que pongan en peligro su integridad física.

Cuando la ansiedad permanece activa más del tiempo necesario en una persona tiende crear síntomas desadaptativos y a somatizarse de manera fisiológica se puede observar de manera física como en dolores de cabeza, malestares estomacales entre otros. Estas reacciones naturales del ser humano pueden convertirse en patologías en cualquier momento. En niveles bajos contribuye al desempeño óptimo de las personas, pero en niveles elevados representa una amenaza para la salud mental y física del ser humano.

Debido al miedo y preocupaciones que manejan sobre el futuro, la inseguridad y muchos otros factores, cada vez son más jóvenes las personas que sufren ansiedad, ya que este es uno de los trastornos más comunes en la población adolescente.

Las ideas irracionales afectan el comportamiento ya que es potencialmente peligroso estar idealizando un pensamiento a cada instante, todas las personas poseen pensamientos y

creencias, pero no todas poseen un carácter racional, algunas son irracionales y tienen la posibilidad de generar ansiedad ya que se tienen pensamientos o ideas irracionales, uno de los aspectos más comunes es percibir el mundo de una manera hostil, y no es que haya cambiado el mundo es que un cuadro de ansiedad puede hacer que la realidad se vea de una manera distorsionada, desde una perspectiva negativa.

Las ideas irracionales combinadas con ansiedad es algo que afecta a cualquier individuo y viene a obstaculizar los procesos mentales, lo que genera incapacidad en las personas en sentido a encontrar un punto medio en cualquier situación, lo cual genera sensaciones desagradables de forma automática.

Si la ansiedad aumenta y toma el control convierte al sujeto más susceptible a tener pensamientos negativos e incómodos que afectan en diferentes ámbitos de su vida, las ideas irracionales son en gran medida aliento de la ansiedad, la naturaleza de estas ideas puede variar y nacen de un cerebro ansioso, causan frustración y muchas veces estas ideas en lugar de disminuir van en aumento.

Es muy importante para la psicología contemporánea abordar la ansiedad desde cualquier perspectiva posible con el afán de tener información sobre sus diferentes dinámicas y manifestaciones en la vida del ser humano principalmente en el contexto guatemalteco donde existen pocos estudios encaminados a la prevención de las enfermedades mentales.

La investigación humanística es de suma importancia para la comprensión de los fenómenos psicológicos, el presente estudio pretende indagar en la relación entre las ideas irracionales y la ansiedad, debido a la importancia que ambas tienen en la integridad de la salud mental de las personas.

La ansiedad se manifiesta en niveles agudos y profundos y existen ideas irracionales de diferentes tipos, pero las más comunes son las que van encaminadas a la aceptación social, estas alteraciones emocionales tienen como consecuencia, perjudicar las creencias en los pensamientos, puede crear conflictos en las relaciones con los demás y distorsionar la manera

de ver la vida da lugar a una persona, al crear visión simplista y negativa del mundo y la existencia.

Por lo antes descrito se genera la siguiente interrogante. ¿Cuál es la presencia de Ideas Irracionales y Ansiedad en los estudiantes de sexto perito contador sección C de la Escuela de Ciencias Comerciales de Quetzaltenango?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo general

Determinar la presencia de ideas irracionales y ansiedad que presentan los estudiantes de sexto perito contador sección “C” de la Escuela de Ciencias Comerciales de Quetzaltenango.

2.1.2 Objetivos específicos

- Determinar la presencia de ideas irracionales en los estudiantes.
- Medir los dos niveles de ansiedad que presentan los estudiantes.
- Comprender los niveles de Ideas Irracionales y Ansiedad que manejan los estudiantes.
- Proponer una serie de ejercicios divididos en varias sesiones a manera de intervención con los datos obtenidos en los fenómenos abordados.

2.2 Variables

- Ideas irracionales
- Ansiedad

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición conceptual

Ideas irracionales

Súarez (2013), define las ideas irracionales, como vacíos de conocimientos que son llenadas con creencias catastróficas que causan desasosiego y miedos infundados que estorban el accionar o bien es llenado con creencias en soluciones utópicas fuera de la realidad, estas

tienden a ralentizar o identificar los impulsos de la persona. Estas son creencias que dificultan a tener metas o las acciones para el logro de los propósitos.

Ansiedad

Rojas (2008) indica que la ansiedad es un estado de anticipación, es decir, surge antes de que realmente llegue el problema, ya que existe la sensación de incapacidad para superarlo, con lo que se teme que se produzca el desmoronamiento y el fundamento último de la ansiedad, básicamente es un mecanismo defensivo, es un sistema de alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Es un mecanismo universal, se da en todas personas, es normal, adaptativo, mejora también el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta.

2.4 Alcances y límites

La investigación se realizó en el municipio de Quetzaltenango, la totalidad de la muestra fue de 62 estudiantes, entre ellos hombre y mujeres de 16 a 20 años de edad de la Escuela Nacional de Comercio, con los cuales se pretende investigar sobre la ansiedad que generan las ideas irracionales en los mismos. Entre las limitantes que se presentaron en el estudio la falta de sinceridad y cooperación de algunos sujetos para poder contestar los cuestionamientos que se les plantearon.

2.5 Aporte

En el trabajo de investigación se pudo reunir y constatar información importante y fidedigna a cerca de los niveles de ideas irracionales que manejan los estudiantes de la Escuela Nacional de Comercio de Quetzaltenango y la ansiedad que estos pueden llegar a tener.

El principal aporte es para la comunidad científica de las disciplinas humanistas ya que se obtuvieron datos que pueden ser útiles para futuros estudios y abordajes a los fenómenos estudiados, también puede ser de utilidad a Quetzaltenango ya que por medio de esta investigación puede ser más factible el identificar las ideas irracionales y ansiedad en los estudiantes, a la Universidad Rafael Landívar, a la facultad de humanidades por ser fuente de información para futuras investigaciones de profesionales o estudiantes que requieran saber más sobre el tema de creencias irracionales y como estas afectan actualmente a la sociedad.

También se brinda un aporte para los psicólogos en general debido a que las ideas irracionales interfieren en la comunicación, la dinámica y los problemas en los estudiantes. Se brinda aporte a la Escuela Nacional de Comercio de Quetzaltenango, al establecer un plan para manejar la ansiedad en las ideas irracionales y la oportunidad de poder realizar dicha investigación en su centro de estudios.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

El estudio fue realizado con 62 estudiantes comprendidos entre los 16 a 20 años de edad, que estudian en la Escuela Nacional de Ciencias Comerciales de Occidente de la cabecera departamental de Quetzaltenango, la mayoría de perfil socioeconómico medio y bajo, de ambos géneros con diversidad de credos religiosos.

3.2 Instrumento

En esta investigación se utilizaron dos instrumentos psicométricos que miden las variables planteadas anteriormente, se describen a continuación.

El Inventario de ideas irracionales, es un formato de registro de opiniones que se basa en la recopilación de creencias irracionales que generan y mantienen la perturbación emocional. Fue creado por Albert Ellis en 1980, al ser su procedencia norteamericana, la adaptación que se utiliza es la de Norberto Cuartero Requejo.

La aplicación del inventario de ideas irracionales, puede ser individual y colectiva, ya sea en adolescentes o adultos, teniendo como tiempo variable para desarrollarlo entre 20 y 30 minutos.

Está constituido por 100 ítems, que evalúan las diez categorías. La calificación se realiza a través de puntajes directos e indirectos, cuyos valores varían de 0 a 1 punto por cada ítem, se establece la presencia de ideas irracionales, si es que en la escala asignada presenta un puntaje mayor de 8 puntos de 10.

En el estudio también se aplicó el test STAI-82 de ansiedad el cual consta de diversas preguntas en donde se calificó cada una y sirve para identificar la ansiedad de la persona ya sea ansiedad estado la cual es algo transitorio o la ansiedad rasgo es la ansiedad que encuentra latente.

Se utiliza una platilla perforadora especialmente para coincidir en cada escala se lee SR o SE; la puntuación en cada escala puede ser entre un mínimo de 20 puntos a un máximo de 80 puntos. El objetivo del cuestionario STAI-82, es evaluar los dos conceptos de ansiedad.

Ansiedad estado evalúa el estado emocional transitorio que se encuentra el sujeto, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Ansiedad rasgo evalúa la inclinación ansiosa, parcialmente estable la que caracteriza a los sujetos con orientación a percibir las situaciones como amenazadoras.

3.3 Procedimiento

- Selección de los temas: se presentaron los dos temas requeridos por coordinación, de los cuales se aprobó ideas irracionales y ansiedad, se pensó en este tema ya que es un tema que no es muy abordado.
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, luego se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: por medio de consulta de revistas, boletines, tesis, la utilización de medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método: estructurado con el proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua.
- Aplicación de la prueba y escala: para evaluación de las variables de estudio, en este caso se utilizó el cuestionario de ideas irracionales y el test STAI-82
- Tabulación de los resultados: mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas
Uso de estadística descriptiva, media, mediana, moda, significación y fiabilidad para realizar la discusión.

- Análisis de los resultados: por medio de cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada.
- Discusión: etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: relacionado a los objetivos trazados.
- Recomendaciones: donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada enfocadas al aporte propuesto.
- Propuesta: dirigida a los sujetos de la investigación.
- Referencias: basado en los lineamientos de las normas APA.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Tipo de investigación

Bolonga (2011) define la investigación cuantitativa como el proceso mediante el cual se utilizan magnitudes numéricas para obtener resultados y comprobar hipótesis y objetivos.

Diseño

De la Torre y Accostupa (2010) indican que el diseño descriptivo transversal es aquél en que la información es recolectada sin cambiar el entorno, es decir, no hay manipulación, solo existe una descripción de los hechos en un momento dado.

Metodología estadística

Lima (2017) presenta las siguientes fórmulas estadísticas para la fiabilidad y significación de la media aritmética.

Fiabilidad de la media aritmética

Se establece:

Nivel de Confianza NC = 95%

Estimador insesgado para el intervalo de confianza $Z_{\frac{\alpha}{2}} = 1.96$

Media aritmética $\bar{X} = \frac{\sum f \cdot X_i}{N}$

Desviación típica o estándar $\sigma = \sqrt{\left(\frac{\sum f \cdot d^2}{N}\right) - \left(\frac{\sum f \cdot d}{N}\right)^2}$

Error Típico de la media aritmética $\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$

Error muestral máximo $\varepsilon = \sigma_{\bar{x}} \times Z_{\frac{\alpha}{2}}$

Límites del Intervalo confidencial $Ic = \bar{X} \pm \varepsilon$

Significación de la Media Aritmética:

$$\text{Razón Crítica } RC = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$$

Análisis de resultados:

Si la media aritmética se encuentra dentro de los límites del intervalo confidencial, se dice que el estudio es **fiable**.

Análisis de resultados:

Si la razón crítica es mayor o igual que $Z = 1.96$ se dice que el estudio es **significativo**.

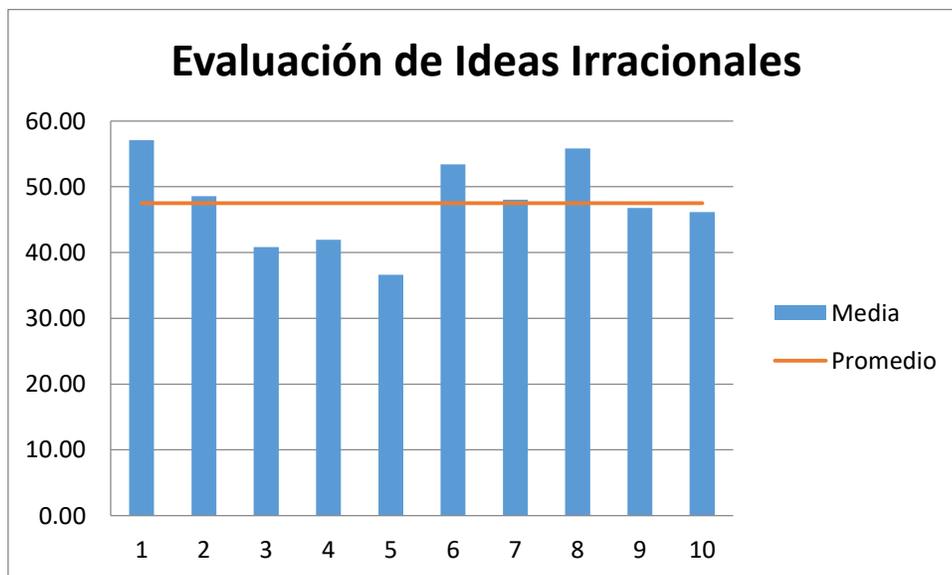
VI. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para enriquecimiento de esta investigación se trabajó con un grupo de 62 estudiantes comprendidos entre los 16 a 20 años de edad, que estudian en la Escuela Nacional de Ciencias Comerciales de Occidente de la cabecera departamental de Quetzaltenango, la mayoría de perfil socioeconómico medio y bajo, de ambos géneros con diversidad de credos religiosos.

Las gráficas demuestran tanto los resultados obtenidos como los objetivos alcanzados durante la investigación.

Los resultados obtenidos son los siguientes:

Gráfica Número 1.

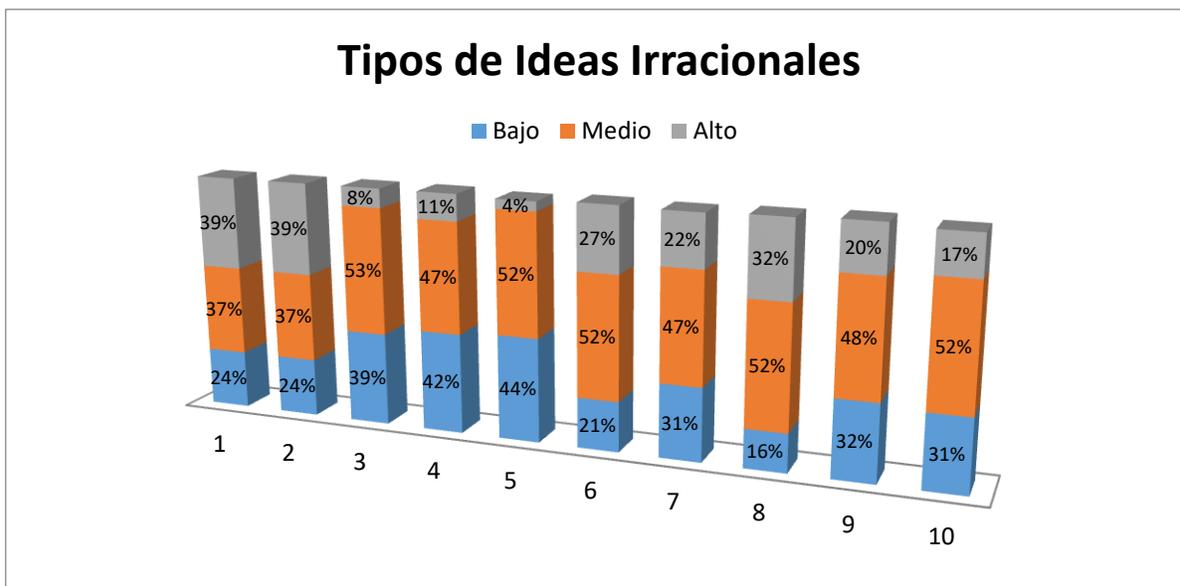


Fuente: trabajo de campo

En la gráfica anterior se puede observar que más del 50% de estudiantes presentan ideas irracionales correspondientes a los ítems uno, seis y ocho establecidas en la imagen presentada a continuación extraída del cuestionario que evalúa e identifica las ideas irracionales, cerca del 50% de individuos presentan ideas de los ítems dos, siete, nueve y diez, finalmente con una menor presencia entre el 30% y 40% se denotan las ideas número tres, cuatro y cinco.

Con lo anterior se puede afirmar que se alcanza el objetivo trazado de medir la presencia de ideas irracionales en los estudiantes, la gráfica señala que una proporción significativa de los sujetos de estudio experimentan ideas irracionales.

Gráfica Número 2



Fuente: trabajo de campo

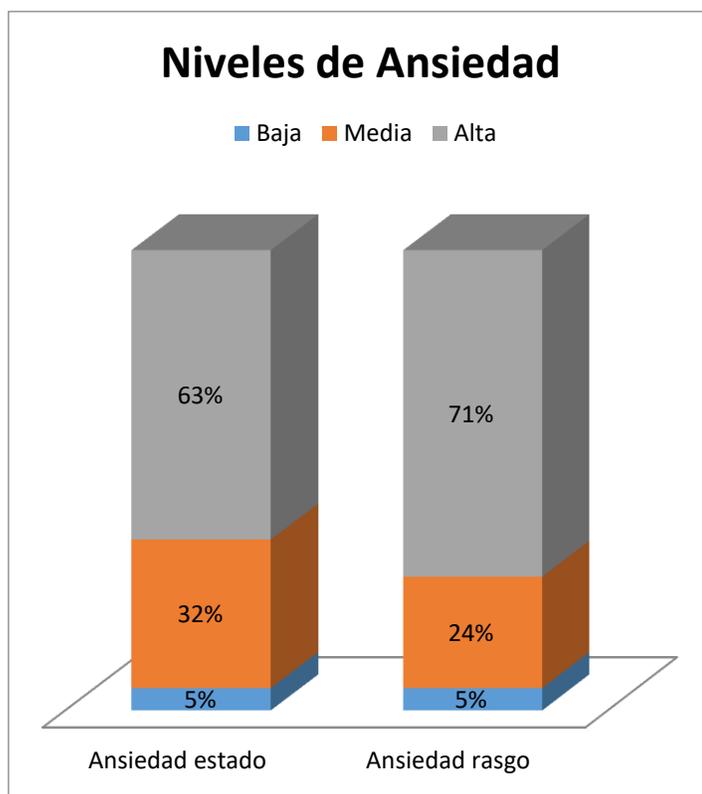
En la gráfica Número 2 se puede determinar el manejo de cada una de las ideas irracionales, es conveniente establecer que la numeración inferior corresponde al número de ítem del cuestionario que se presentó anteriormente para mayor comprensión del tema.

En la primera y segunda barra se puede notar que del total de estudiantes un 24% tiene la presencia de ambas ideas, el 37% un manejo a nivel medio considerándolo como manejable, mientras la mayor influencia de la misma la percibe un 39% de la población.

Secuencialmente se puede observar que en las barras del tres al diez se tiene predominantemente un manejo medio de cada ítem mientras que la minoría las padecen de forma significativa sin embargo es importante tomar en consideración que dentro de la población si hay manejo de diferentes tipos de ideas irracionales con porcentajes significativos

que vale la pena darles el debido seguimiento para evitar que repercutan en el desempeño y salud de los individuos.

Gráfica Número 3.



Fuente: trabajo de campo

En la gráfica Número 3 se pueden observar los niveles de ansiedad manejados, se muestra con mayor predominancia la ansiedad rasgo con un 71% en el nivel más alto del manejo de la misma, información que puede generar interés para los encargados de la institución educativa; en un nivel con de síntomas menores un 24% y finalmente con una baja incidencia el 5% que refieren percibir la misma en un nivel casi inexistente.

Por otro lado, la ansiedad estado también tiene una presencia merecedora de evaluar con un 63%, en el área de mayor presencia lo que indica que más de la mitad de los estudiantes conllevan un nivel significativo de este tipo de ansiedad. Un 32% refieren un mejor manejo del mismo, pero de igual forma la constante aparición de la misma, finalmente como la barra anterior con un 5% se encuentra la minoría de la población que refieren sentir una baja

intensidad de este tipo de estímulo. Con esta comparación y conocimiento de prevalencias se logra conocer el objetivo específico en el que se busca comprender los niveles de ansiedad en los sujetos de estudio al mismo tiempo que se comparan y miden los mismos.

Gráfica Número 4



Fuente: Trabajo de campo

Por último, con la gráfica de pie se determina fácilmente se puede observar que en los sujetos de estudio los niveles de ansiedad son más elevados que los niveles de ideas irracionales, sin embargo, es relevante señalar la existencia en un buen porcentaje de ambas variables, lo que se considera determinante para el estado de ánimo de los jóvenes estudiantes. De esta forma se valora el cumplimiento del objetivo general en el que se buscaba determinar los niveles de ansiedad y de ideas irracionales en los sujetos de estudio.

V. DISCUSIÓN

Lira (2007) considera las ideas irracionales como cualquier tipo de pensamiento que provoca estados disfuncionales desfavorables y destructivos que afectan la tranquilidad de una persona. Estas ideas crean en los sujetos que las experimentan un desajuste a los principios de su realidad que puede observarse como una obsesión en la falta de aceptación y malas relaciones en los grupos sociales. Estas cogniciones interfieren en las relaciones interpersonales, de trabajo y motivacionales.

El objetivo principal que se planteó en esta investigación fue determinar la presencia de ideas irracionales y ansiedad en los individuos que fueron objeto de estudio, jóvenes estudiantes que no solo se ven influenciados por el manejo de ideas irracionales sino también por enfrentarse a muchos cambios físicos, psicológicos y otros procesos adaptativos que entre otras cuestiones que generan ansiedad por su naturaleza.

Al considerar estos dos factores y aunar muchos otros se resalta que su salud mental y estabilidad emocional pueden verse vulneradas por la presencia de estos fenómenos psíquicos como menciona Suárez (2013), las ideas irracionales son como vacíos de conocimiento que se llenan con creencias catastróficas que causan desasosiego y miedos infundados que estorban el accionar, estas son creencias que dificultan tener metas y afectan las acciones para el logro de los propósitos.

Según los resultados y la observación realizada durante la investigación se tiene certeza de la existencia y manejo de varios tipos de ideas irracionales en niveles considerables que es indispensable manejar de manera adecuada para que los estudiantes se desarrollen satisfactoriamente en cada área de su vida.

En un estudio previo como el de Villagrez (2002) titulado Ideas irracionales en estudiantes de magisterio en educación infantil bilingüe intercultural y su formación docente, se pudieron establecer las ideas irracionales que manejan los estudiantes de la carrera de Magisterio Infantil Bilingüe Intercultural, misma que realizó con estudiantes del municipio de San Juan

Ostuncalco y donde pudo determinar que la existencia de ideas irracionales provoca un nivel de estrés significativo en los sujetos de estudio y que los mismos necesitan de orientación psicológica debido a que no saben cómo lidiar con el mismo. La investigación concluye en que las ideas irracionales influyen en la comunicación de la familia porque según los datos obtenidos, los adolescentes evaluados tienen temor de comunicarse abiertamente con sus padres y no son capaces de buscar ayuda cuando lo necesitan.

Para evaluar esta variable se utilizó el Inventario de ideas irracionales, el cual es un formato de registro de opiniones que se basa en la recopilación de creencias irracionales que generan y mantienen la perturbación emocional. Fue creado por Albert Ellis en 1980, al ser su procedencia norteamericana, la adaptación que se utiliza es la de Norberto Cuartero Requejo.

Después de la evaluación correspondiente se ilustraron los resultados en la gráfica número 1 donde se puede observar que más del 50% de estudiantes presentan ideas irracionales de diferentes tipos y cada una de estas se presentan en diferentes niveles por lo tanto al tener estos datos se afirma que se pudo el objetivo trazado de medir la presencia de ideas irracionales en los estudiantes.

En la gráfica número 2 se puede determinar el manejo de cada una de las ideas irracionales en la primera y segunda barra se puede notar que del total de estudiantes un 24% tiene la presencia de más de una idea irracional. Se puede observar que en las barras del tres al diez se tiene predominantemente un manejo medio de cada ítem mientras que la minoría las padecen de forma significativa sin embargo es importante tomar en consideración que dentro de la población si hay manejo de diferentes tipos de ideas irracionales con porcentajes significativos que vale la pena darles el debido seguimiento para evitar que repercutan en el desempeño y salud de los individuos.

Los resultados muestran datos interesantes y fundamentales para comprender la dinámica de la presencia de ideas irracionales en la psique de la población estudiada por lo mismo que se recomienda profundizar en estudio en diferentes contextos.

Un concepto importante en esta investigación fue la ansiedad la cual en algunos casos se puede tomar como una respuesta normal dentro del funcionamiento del organismo, Rodríguez (2010) menciona que la ansiedad es a menudo anticipar, es decir, surge antes de que realmente llegue el problema, ya que existe la sensación de incapacidad para superarlo, con lo que se teme que se produzca el desmoronamiento y el fundamento último de la ansiedad, básicamente es un mecanismo defensivo, es un sistema de alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Es universal, se da en todas personas, es normal, también puede ser un elemento de auto conservación, ya que ayuda al ser humano a estar en un estado de alerta en situaciones de amenaza, lo cual es bueno porque sirve para sobrevivir o escapar de situaciones que pongan en peligro la integridad física como también el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta.

Se sabe que el fenómeno de la ansiedad constituye uno de los problemas mentales que más requieren de atención clínica y asesoría profesional en la actualidad, prácticamente nadie está exento de experimentar sus efectos ya que la vida misma muchas veces condiciona a las personas sufrir o padecer alguno de sus síntomas por lo que es importante prestarle atención.

Pimentel (2011) en su tesis titulada Ansiedad en adolescentes, la cual tuvo como objetivo principal determinar la presencia de ansiedad en un grupo de adolescentes que se encuentran en periodo de evaluación trimestrales de rendimiento académicos y el segundo grupo de adolescentes que se encuentran en periodo de evaluación en esta realizó una comparación entre ambos grupos de dichos jóvenes que asisten a un centro educativo privado ubicado en la ciudad capital. La muestra utilizada estuvo comprendida por 40 sujetos, entre las edades de 15 a 18 años, 20 adolescentes en periodo de pruebas y 20 adolescentes que no están sometidos a evaluaciones. El estudio concluye en que la ansiedad puede afectar el rendimiento de los jóvenes estudiantes, una población similar a la estudiada en la presente investigación.

Pese a que se tiene la presencia bien evidenciada de dos factores desgastantes de la psique en los jóvenes, se sabe que es de fácil abordaje y seguimiento, una vez que se realice por un profesional de la salud mental capacitado para tratarlo, así como la modificación o cambios beneficiosos en los factores generadores de estrés.

Es indispensable tomar en cuenta que la ansiedad rasgo es la que se presenta con mayor prevalencia por tal razón no es situacional sino más bien un estado crónico, esta información que se ha obtenido mediante la investigación es importante para realizar los abordajes y tratamientos desde la perspectiva adecuada.

En esta investigación también se aplicó el test STAI-82 de ansiedad el cual consta de diversas preguntas en donde se calificó cada una y sirve para identificar la ansiedad de la persona ya sea ansiedad estado la cual es algo transitorio o la ansiedad rasgo es la ansiedad que encuentra latente.

En la gráfica Número 3 se pueden observar los niveles de ansiedad manejados, se muestra con mayor predominancia la ansiedad rasgo con un 71% en el nivel más alto del manejo de la misma, información que puede generar interés para los encargados de la institución educativa; en un nivel con de síntomas menores un 24% y finalmente con una baja incidencia el 5% que refieren percibir la misma en un nivel casi inexistente. Lo anterior indica que además de alcanzarse uno objetivo previamente en el estudio se puede observar que la ansiedad aparece en diferentes niveles en sujetos que manejan ideas irracionales por lo que se puede afirmar que la relación entre estos dos fenómenos psicológicos es muy estrecha e importante.

Por último, con la gráfica de pie se puede observar que en los sujetos de estudio los niveles de ansiedad son más elevados que los niveles de ideas irracionales, sin embargo, es relevante señalar la existencia en un buen porcentaje de ambas variables, lo que se considera determinante para el estado de ánimo de los jóvenes estudiantes. De esta forma se valora el cumplimiento del objetivo general en el que se buscaba determinar los niveles de ansiedad y de ideas irracionales en los sujetos de estudio. Después del análisis estadístico y la interpretación de resultados aunado a la observación se tiene concluye que existe un mayor nivel de ansiedad que nivel de ideas irracionales, este dato puede ser una señal bastante obvia que las ideas irracionales si son determinantes e influyentes en la aparición de la ansiedad, pero no son el foco etiológico del fenómeno ya que se deben tomar en cuenta aspectos fuera del enfoque del estudio como dinámicas familiares y estado socioeconómico, entre muchos otros que pueden generar interés en para futuros estudios. La discusión y el análisis son

indispensable para la complementación de los datos obtenidos ya que al obtener incidencias significativas en ambas variables alerta acerca del estado de la generación de los jóvenes de la región.

VI. CONCLUSIONES

- Después de realizar el debido procedimiento de investigación se puede constatar que en más del 50 % de los estudiantes de la Escuela Nacional de Ciencias Comerciales de Occidente hay presencia de ideas irracionales, lo que puede generar interés para investigación a mayor profundidad la gestión de un tratamiento adecuado para el bienestar psicológico de los jóvenes.
- En el presente estudio se concluye que las ideas irracionales que tienen mayor incidencia en los estudiantes son las que están relacionadas a la generalización de las intenciones de las otras personas, esto significa que las concepciones de factores externos determinan el estado de los estudiantes como: La necesidad de tener una figura de superioridad que resalta con un 52%, en otras palabras la necesidad antes mencionada es referente al hecho de creer en un ser que es superior que proveerá mayor control, seguridad en cada aspecto de la vida, lo que disminuye significativamente la incomodidad del sentimiento de minusvalía, ya que se percibe un apoyo de un ente de más poder, puede ser en ocasiones personas idealizadas o dependiendo de cualquier religión. También se observa en la idea que relaciona la conexión el ocio y la felicidad también con un 52%. Como se puede notar con las afirmaciones anteriores cada una de estas ideas que predominan el pensamiento de los estudiantes y que es importante prestarle la atención necesaria.
- Los niveles de ansiedad identificados en los sujetos de estudio pueden reflejar el mal manejo de las diferentes circunstancias a los que se enfrentan los estudiantes ya que un 63% y 71% se encuentran en manejos altos de ansiedad, niveles que pueden tener repercusión no solamente en el desempeño que tengan en cada área de su vida sino también en su salud, la ansiedad es un estado emocional inmediato que ante alguna situación específica tiene como característica general aprensión, temor, tensión e incremento de la activación fisiológica, por tal razón es preciso contemplar las intervenciones necesarias y efectivas con la finalidad de disminuir significativamente la respuesta de los individuos ante los estresores.

- Después del análisis estadístico y la interpretación de resultados aunado a la observación se tiene concluye que existe un mayor nivel de ansiedad que nivel de ideas irracionales, este dato puede ser una señal bastante obvia que las ideas irracionales si son determinantes e influyentes en la aparición de la ansiedad, pero no son el foco etiológico del fenómeno ya que se deben tomar en cuenta aspectos fuera del enfoque del estudio como dinámicas familiares y estado socioeconómico, entre muchos otros que pueden generar interés en para futuros estudios.
- El estudio también demuestra que los estudiantes, profesores y autoridades de la Escuela Nacional de Ciencias Comerciales de Occidente del necesitan asesoría profesional e los temas tratados para tener un manejo adecuado de situaciones que puedan presentarse debido a la manifestación de los fenómenos psicológicos estudiados en esta investigación.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la comunidad científica indagar con mayor profundidad de las diferentes causas de ansiedad e ideas irracionales y su influencia sobre el desarrollo y desempeño de los jóvenes estudiantes, así como la implementación de un tratamiento adecuado para el bienestar psicológico.
- Elaborar un plan psicoterapéutico a nivel grupal e individual que brinde estrategias de identificación, racionalización y gestión adecuada de los pensamientos e ideas irracionales y ansiedad que pueda ser implementado en de la Escuela Nacional de Ciencias Comerciales de Occidente.
- Identificar los factores estresores y reflexionar sobre los datos obtenidos en la presente investigación, así como brindarle la psicoeducación adecuada a los estudiantes para el manejo adecuado de la ansiedad y finalmente implementar actividades que contribuyan al desarrollo de plenitud personal.
- Establecer si los factores generadores de ansiedad se ven ligados a factores estructurales o metodológicos del establecimiento o aspectos didácticos paralelamente realizar un estudio comparativo con otra institución para obtener datos nuevos y relevantes.
- Con la información anteriormente recopilada y con los datos señalados se recomienda abordar y concientizar de manera profesional el fenómeno de las ideas irracionales en relación con la ansiedad y hacer las intervenciones pertinentes para su estudio y tratamiento.

VIII.REFERENCIAS

- Almansa, C. (2011). Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach). Barcelona: Sedibac.
- Benesch, H. (2009). Atlas de psicología. Madrid: Akal, S.A.
- Bologna, E. (2011). Estadística para psicología y educación. Córdoba: Argentina.
- Carbonero, M. (2015). Las creencias irracionales, en relaciones con ciertas conductas de consumo en adolescentes. México: European Journal of Education and Psychology.
- Córdoba, L. e. (2005). Ansiedad en estudiantes de séptimo y octavo básico. Costa Rica: ISSN 1409-1992.
- De la Torre, C. A. (2013). Estadística Aplicada. Chile: Interamericana.
- Díaz, H. (2012). Lidando con la ansiedad. España: Gráficas Muriel, S.A.
- Ellis, A. (2006). Usted puede ser feliz, terapia racional emotiva . Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. (2010). Controle la ansiedad antes de que ella lo controle a usted. España: Paidós .
- Farfán. (2008). Ansiedad en el desarrollo emocional del adolescente ante la prueba de admisión. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar.
- Gómez., B. (2011). Enfermería en salud mental. Madrid: Universitaria Ramón.
- Halgin, R. K. (2009). Psicología de la anormalidad. México: Mc Graw Hill.
- Linares. (2014). Destrezas sociales inmaculadas. México: Carmen Lara Carmona, Ediciones.
- Lira, S. (2007). Manual de psicoterapia cognitiva-conductual para trastornos de la salud. España.
- López, J. (2008). Fisiología clínica del ejercicio. España: Médica Panamericana.
- Medrano, L. e. (2010). Ideas irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. Argentina: Universidad de Córdoba.
- Mérida, M. (2008). Ideas irracionales que afectan las habilidades sociales en adolescentes. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Oblitas, L. (2009). Psicología de la salud y calidad de vida. España: Paraninfo, S.A.
- Paula, M. (22 de Junio de 2007). No puedo más intervención objetiva conductual ante sintomatología depresiva. Recuperado el 10 de Agosto de 2017, de www.casadellibro.com
- Peurifoy, R. (2007). Venza sus temores, ansiedad, fobias y pánico. Buenos Aires: RobinBook.

- Pimentel, J. (2011). Estudio comparativo en adolescentes que se encuentran en proceso de evaluación trimestral. Guatemala: Universidad Mariano Gálvez.
- Pinel, J. (2007). Biopsicología. España: Pearson.
- Pino, J. M. (2008). La presión, conceptualización táctico psicológica y su entrenamiento. España: McSport.
- Reyes, M. (2009). Planificación y evaluación por competencias. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Rivera, S. (2010). Aplicación de la estadística a la psicología. México: Porrúa.
- Rodríguez, R. (2010). Ansiedad en adolescentes. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Sicardi, V. (1 de Marzo de 2016). Educación emocional en el ámbito escolar. Recuperado el 22 de Junio de 2017, de www.mailxmail.com/curso-emocional-escolar
- Stein., H. (2010). Tratado de los trastornos de ansiedad. Barcelona: LEXUS Editores.
- Súarez, E. (2013). Comportamientos alarmantes infantiles y juveniles. Madrid.
- Villagrez, S. (2002). Ideas irracionales en estudiantes de magisterio en educación bilingüe. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Bologna, E. (2011). Estadística para psicología y educación. Córdoba. Editorial Brujas.

ANEXO I

Propuesta: “Ideas irracionales y ansiedad”.

Introducción

Las ideas irracionales y la ansiedad son fenómenos psicológicos fundamentales en el estudio del comportamiento humano, ya que por la manifestación de los mismos la conducta puede trastornarse y llevar a la persona que los padece enfrentarse a situaciones de riesgos que puedan afectar tanto su salud e integridad física.

Las personas a las cuales está dirigida esta propuesta de intervención en la aparición de los fenómenos antes mencionados son principalmente estudiantes comprendidos entre los 16 a 20 años de edad, que estudian en la Escuela Nacional de Ciencias Comerciales de Occidente de la cabecera departamental de Quetzaltenango, la mayoría de perfil socioeconómico medio y bajo, de ambos géneros con diversidad de credos religiosos aunque también puede aplicarse a diferentes grupos de personas de diversas clases sociales, edades, credos religiosos y grados académicos con algunos ajustes en su ejecución.

Justificación

Las ideas irracionales son una serie de pensamientos que toda persona tiene acerca de sí misma y de las que lo rodean, estas pueden estar o no fundamentadas en la realidad, se caracterizan por ser inflexibles y difíciles de manejar, muchas de ellas son dañinas para toda aquella persona que constantemente vive experimentándolas ya que estas pueden ser generadoras de estados mentales como la ansiedad la cual es en la actualidad uno de los problemas mentales que más requieren de atención clínica y asesoría profesional.

La mayoría de las personas que experimentan las perturbaciones de las ideas irracionales y los síntomas de la ansiedad ignoran el origen y el tratamiento de las mismas, por lo tanto, se plantea esta serie de ejercicios que puede ser implementada en cualquier establecimiento educativo u organizacional que cuente con asesoría profesional con el objetivo de reducir los efectos negativos en el comportamiento.

Objetivo general

- ✓ Reducir los niveles de ideas irracionales y ansiedad en los jóvenes estudiantes.

Objetivos específicos

- ✓ Comprender la dinámica de la presencia de las ideas irracionales como generadoras de ansiedad en los estudiantes.
- ✓ Establecer una guía de tratamiento para las ideas irracionales y ansiedad en jóvenes estudiantes.
- ✓ Establecer pautas de psicoeducación y cuidado de la salud mental para prevenir la aparición de fenómenos psicológicos como las ideas irracionales y la ansiedad

Metodología

Después de finalizado el estudio y haber obtenido datos relevantes y necesarios para la comprensión de la psique humana y de haber indagado en dos fenómenos psicológicos muy interesantes y fundamentales el investigador propone utilizar en una intervención terapéutica el desarrollo de actividades como:

- **La Restructuración cognitiva**
- **La detección de las interpretaciones distorsionadas**
- **Autoregistro de conducta**
- **La discusión de las interpretaciones distorsionadas**
- **Psicoeducación**

Se toma como base que el acto de registrar y analizar las cogniciones y conductas propias tiene por sí mismo efectos terapéuticos favorables. Normalmente las personas afirman que el ver su propio pensamiento escrito les ayuda a darse cuenta de que el mismo no es correcto.

Este fenómeno, denominado descentramiento, consiste en un proceso por el cual el paciente toma distancia de sus propias ideas, comienza a percibir las como posibles interpretaciones y no como realidades confirmadas. Una vez que la persona se ha entrenado en la detección de sus pensamientos automáticos y ha comprendido la lógica del modelo cognitivo, el segundo gran paso es la discusión cognitiva.

El ejercicio de escribir durante la reestructuración cognitiva debe ser visto como un paso fundamental por varios motivos. En primer lugar, porque ello aumenta la manipulación de la información en la memoria de trabajo, facilitando así su traspaso a la memoria de largo plazo y la consolidación final del aprendizaje.

El realizar un resumen, un cuadro sinóptico, una lista de palabras clave constituyen en sí mismos instancias en el aprendizaje. El resumen del texto muchas veces no es para ser leído, sino que el mismo acto de sintetizar por escrito las ideas importantes es lo que ayuda a fijarlas. La Reestructuración Cognitiva es sin lugar a dudas uno de los procedimientos más ricos y efectivos que nos ha brindado la psicología aplicada a la clínica. La cognición, la conducta y la emoción se entrelazan en un vínculo inseparable, el cual se encuentra a su vez influido por todo un conjunto de factores ambientales.

Con o planteado se puede estructurar un cronograma de actividades que puede quedar de la siguiente manera:

Sesión 1 90 min.	Reestructuración cognitiva	Consiste principalmente en determinar como son los patrones de pensamiento que puedan afectar a la persona.
Sesión 2 90 min.	La detección de las interpretaciones distorsionadas	Esta es utilizada para identificar y corregir las emociones y pensamientos que afectan el comportamiento principalmente el pensamiento negativo.
Sesión 3 90 min.	Autoregistro de conducta	Consiste en aprender a registrar y escribir las conductas con el objetivo de distanciarse de ellas una vez puestas en el papel.
Sesión 4 90 min.	La discusión de las interpretaciones distorsionadas	En este ejercicio se ponen en debate las creencias del sujeto verificando si estas tienen o no fundamento en la realidad.
Sesión 5. 60 min.	Psicoeducación	En esta sesión se le brindan a la persona consejos profesionales en el cuidado de su salud mental, también se le dan algunas pautas de conducta y forma de relacionarse con las personas para su desarrollo personal.

Evaluación de la propuesta

Al finalizar con las actividades del programa se puede hacer una retroalimentación con los participantes donde se destacan la observación lo positivo, negativo interesante y algunas sugerencias para la próxima sesión.

ANEXO II

Procedimiento estadístico:

Puesto 1	
<i>Idea irracional 1</i>	
Media	5.70967742
Error típico	0.36023018
Mediana	5
Moda	9
Desviación estándar	2.83645528
Varianza de la muestra	8.04547858
	-
Curtosis	1.47543419
Coefficiente de asimetría	0.02892443
Rango	8
Mínimo	1
Máximo	9
Suma	354
Cuenta	62

Puesto 2	
<i>Idea irracional 8</i>	
Media	5.58064516
Error típico	0.32484662
Mediana	5
Moda	9
Desviación estándar	2.55784481
Varianza de la muestra	6.54257007
	-
Curtosis	1.28252493
Coefficiente de asimetría	0.30434509
Rango	8
Mínimo	1
Máximo	9
Suma	346
Cuenta	62

Puesto 4	
<i>Idea irracional 2</i>	
Media	4.85483871
Error típico	0.23546793
Mediana	4
Moda	4
Desviación estándar	1.85407636
Varianza de la muestra	3.43759915
Curtosis	0.60695627
Coefficiente de asimetría	0.95285401
Rango	7
Mínimo	2
Máximo	9
Suma	301
Cuenta	62

Puesto 5	
<i>Idea irracional 7</i>	
Media	4.80645161
Error típico	0.32345202
Mediana	4
Moda	4
Desviación estándar	2.54686377
Varianza de la muestra	6.48651507
Curtosis	0.70497536
Coefficiente de asimetría	0.61749374
Rango	8
Mínimo	1
Máximo	9
Suma	298
Cuenta	62

Puesto 7	
<i>Idea irracional 10</i>	
Media	4.61290323
Error típico	0.29481222
Mediana	4
Moda	4
Desviación estándar	2.32135375
Varianza de la muestra	5.38868324
	-
Curtosis	0.10611612
Coefficiente de asimetría	0.86307122
Rango	8
Mínimo	1
Máximo	9
Suma	286
Cuenta	62

Puesto 8	
<i>Idea irracional 4</i>	
Media	4.19354839
Error típico	0.25487184
Mediana	4
Moda	3
Desviación estándar	2.00686289
Varianza de la muestra	4.02749868
	-
Curtosis	1.39075526
Coefficiente de asimetría	1.34741162
Rango	8
Mínimo	1
Máximo	9
Suma	260
Cuenta	62

Puesto 10

Idea irracional 5

Media	3.66129032
Error típico	0.22169906
Mediana	4
Moda	4
Desviación estándar	1.74566018
Varianza de la muestra	3.04732946
Curtosis	2.46851196
Coficiente de asimetría	1.01995486
Rango	8
Mínimo	1
Máximo	9
Suma	227
Cuenta	62

Puesto 1		Puesto 2		Puesto 3	
<i>Idea irracional 1</i>		<i>Idea irracional 8</i>		<i>Idea irracional 6</i>	
Media	57.10	Media	55.81	Media	53.39
Error típico	3.60	Error típico	3.25	Error típico	3.19
Mediana	50	Mediana	50	Mediana	40
Moda	90	Moda	90	Moda	40
Desviación estándar	28.36	Desviación estándar	25.58	Desviación estándar	25.15
Varianza de la muestra	804.5478583	Varianza de la muestra	654.257007	Varianza de la muestra	632.601798
	-		-		-
	1.4754341		1.282524		1.109370
Curtosis	88	Curtosis	93	Curtosis	32
Coeficiente de asimetría	0.028924431	Coeficiente de asimetría	0.30434509	Coeficiente de asimetría	0.51581096
Rango	80	Rango	80	Rango	80
Mínimo	10	Mínimo	10	Mínimo	10
Máximo	90	Máximo	90	Máximo	90
Suma	3540	Suma	3460	Suma	3310
Cuenta	62	Cuenta	62	Cuenta	62

Puesto 4		Puesto 5		Puesto 6	
<i>Idea irracional 2</i>		<i>Idea irracional 7</i>		<i>Idea irracional 9</i>	
Media	48.55	Media	48.06	Media	46.77
Error típico	2.35	Error típico	3.23	Error típico	2.97
Mediana	40	Mediana	40	Mediana	40
Moda	40	Moda	40	Moda	40
Desviación estándar	18.54	Desviación estándar	25.47	Desviación estándar	23.38
Varianza de la muestra	343.7599154	Varianza de la muestra	648.651507	Varianza de la muestra	546.800635
	0.606956269		0.70497536		0.17739081
Curtosis		Curtosis		Curtosis	
Coeficiente de asimetría	0.952854014	Coeficiente de asimetría	0.61749374	Coeficiente de asimetría	0.93649744
Rango	70	Rango	80	Rango	80
Mínimo	20	Mínimo	10	Mínimo	10
Máximo	90	Máximo	90	Máximo	90
Suma	3010	Suma	2980	Suma	2900
Cuenta	62	Cuenta	62	Cuenta	62

Puesto 7		Puesto 8		Puesto 9	
<i>Idea irracional 10</i>		<i>Idea irracional 4</i>		<i>Idea irracional 3</i>	
Media	46.13	Media	41.94	Media	40.81
Error típico	2.95	Error típico	2.55	Error típico	2.39
Mediana	40	Mediana	40	Mediana	40
Moda	40	Moda	30	Moda	50
Desviación estándar	23.21	Desviación estándar	20.07	Desviación estándar	18.84
Varianza de la muestra	538.86832 36	Varianza de la muestra	402.7498 68	Varianza de la muestra	355.0766 79
	-				
Curtosis	0.1061161 19	Curtosis	1.390755 26	Curtosis	1.826116 32
Coefficiente de asimetría	0.8630712 23	Coefficiente de asimetría	1.347411 62	Coefficiente de asimetría	1.049590 89
Rango	80	Rango	80	Rango	80
Mínimo	10	Mínimo	10	Mínimo	10
Máximo	90	Máximo	90	Máximo	90
Suma	2860	Suma	2600	Suma	2530
Cuenta	62	Cuenta	62	Cuenta	62

Puesto 10

Idea irracional 5

Media	36.61
Error típico	2.22
Mediana	40
Moda	40
Desviación estándar	17.46
Varianza de la muestra	304.73294 55
	2.4685119
Curtosis	59
Coficiente de asimetría	1.0199548 57
Rango	80
Mínimo	10
Máximo	90
Suma	2270
Cuenta	62

ANEXO III

Ficha Técnica del Inventario de ideas irracionales

NOMBRE: Inventario de Ideas Irracionales

AUTORES: Norberto Cuartero Requejo

DURACION: No hay límite de tiempo

APLICACIÓN: Individual o Colectiva

AMBITO DE APLICACIÓN: Adolescentes y Adultos

OBJETIVOS: Detectar las ideas auto-limitadoras particulares que contribuyen, de forma encubierta, a que se dé el estrés y la infelicidad.

CARACTERISTICAS: El cuestionario consta de 100 preguntas, al final la calificación que debe asignarse a cada respuesta y la interpretación de los resultados.

Ficha Técnica de la prueba STAI-82

NOMBRE: STAI-82

AUTOR: C.D. Spielberger, R.L.Gorsuch y R.E. Lushene

DURACION: No tiene límite de tiempo, pero tarda de 15 a 20 aproximadamente

APLICACIÓN: Individual o Colectivo

AMBITO DE APLICACIÓN: Adolescentes y Adultos

OBJETIVOS: El objetivo del cuestionario STAI es el evaluar los dos conceptos de la ansiedad.

Ansiedad estado:

Evalúa el estado emocional transitorio que se encuentra el sujeto, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo.

Ansiedad rasgo:

Evalúa la inclinación ansiosa, parcialmente estable la que caracteriza a los sujetos con orientación a percibir las situaciones como amenazadoras.

VALORACION: Se utiliza una plantilla perforada especialmente para coincidir en cada escala se lee SR o SE; la puntuación en cada escala puede ser entre un mínimo de 20 puntos a un máximo de 80 puntos.

CARACTERISTICAS: El identificar la ansiedad de la persona ya sea ansiedad estado la cual algo transitorio o la ansiedad rasgo es la ansiedad que se encuentra latente.