

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN PABLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO EMPRESARIALES Y**

**HUMANAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



Universidad Católica  
**San Pablo**

**CREENCIAS IRRACIONALES Y ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA**

**COVID 19 EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DEL PERÚ**

Tesis presentada por la Bachiller:

**KATY ELIZABETH PATIÑO**  
**ORDOÑEZ**

Para optar por el Título Profesional de

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Asesora: Ps. Ada Frecia Huerta De  
Bermejo

**AREQUIPA-PERÚ, 2022**

## **Dedicatoria**

*A mi madre, por su entrega constante, infinito amor y apoyo incondicional y a mi padre por ser mi mentor y ejemplo de lucha y fortaleza.*

*Gracias por su ejemplo y por su amor.*

## **Agradecimientos**

*Agradezco a mi padre celestial, Dios por estar en cada momento de mi vida guiando mi camino y mostrándome la misión que me ha sido otorgada.*

*A mis padres por permitirme estudiar y por enseñarme la importancia del estudio, de los valores y del honor.*

*A mi hogar académico, la Universidad Católica San Pablo por mostrarme la importancia de la responsabilidad y compromiso.*

*A todos mis maestros por su formación y dedicación, a mi Asesora Ada y a mi profesor Guillermo, por haberme enseñado el significado de vocación.*

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre las Creencias Irracionales y el Estrés durante la pandemia COVID-19 en estudiantes de Universidades Privadas del Perú, es una investigación de tipo correlacional y se evaluaron 300 estudiantes utilizando un muestreo aleatorio entre las edades de 17 a 31 años. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 elaborado por Arturo Barraza para medir el estrés, y el Registro de opiniones de Albert Ellis para hallar las Creencias Irracionales que se dan en alumnos, ambos instrumentos han sido validados y utilizados en Perú. Este estudio es cuantitativo, se utilizaron pruebas estadísticas no paramétricas siguiendo la normalidad de los datos.

Se halló que existe una correlación positiva significativa débil entre las creencias irracionales subescala “A”, subescala “B”, subescala “D”, subescala “E” y subescala “F” y el estrés, a excepción de la sub escala “C” en la que no se encontró relación.

**Palabras Clave:** Creencias Irracionales, estrés, estudiantes universitarios, pandemia COVID-19.

## **ABSTRACT**

The present studio had the objective of determining if there is a relationship between Irrational Beliefs and Stress during the pandemic for COVID-19 in students of Private Universities of Peru during the pandemic, it is a correlational type investigation and 300 students were evaluated using a random sampling between the ages of 17 to 31 years, The SISCO SV-21 Academic Stress Inventory prepared by Arturo Barraza was used to measure Stress, and the Albert Ellis Record of Opinion to find the Irrational Beliefs that occur in students, both instruments have been validated and used in Peru. This study is quantitative, non-parametric statistical tests were used following the normality of the data. It was found that there is a weak significant positive correlation between irrational beliefs subscale “A”, subscale “B”, subscale “D”, subscale “E” and subscale “F” and stress, except for the “C” subscale where no relationship was found.

**Key words:** Irrational beliefs, stress, college students, pandemic COVID-19.

## INDICE

RESUMEN .....	iii
ABSTRACT .....	iv
CAPÍTULO I: .....	1
INTRODUCCIÓN .....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
Justificación .....	2
Pregunta de Investigación: .....	4
Objetivos de Investigación:.....	4
CAPÍTULO II .....	5
MARCO TEÓRICO.....	5
Creencias Irracionales.....	5
Terapia Racional Emotiva Conductual .....	8
Estrés.....	12
Tipos de estrés.....	14
Causas .....	14
Componentes.....	15
Fases.....	15
Eje hipotálamo hipósifo corticosuprarrenal (H.H.A.).....	16
Consecuencias.....	16

Tratamiento .....	17
Antecedentes .....	19
Hipótesis .....	20
CAPÍTULO III.....	21
MÉTODOLOGÍA.....	21
Diseño de Investigación.....	21
Participantes.....	21
Criterios de inclusión .....	21
Criterios de exclusión .....	21
Instrumentos:.....	22
Ficha sociodemográfica .....	22
Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) .....	22
Registro de Opiniones (REGOPINA).....	23
Procedimiento .....	24
Análisis de datos .....	25
CAPITULO IV.....	25
RESULTADOS.....	25
Análisis de la distribución normal en las variables de estudio .....	25
Relación entre creencias irracionales y total de estrés académico.....	26

Análisis descriptivo de los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.....	28
Análisis descriptivo de los niveles de Creencias Irracionales por subescalas en estudiantes universitarios .....	28
Análisis descriptivo de estrés global según el sexo de los estudiantes .....	31
Análisis descriptivo de Creencias Irracionales por subescalas según el sexo de los estudiantes .....	32
CAPITULO V .....	36
DISCUSIÓN .....	36
Referencias Bibliográficas .....	42
ANEXOS .....	47
Anexo A: Consentimiento Informado.....	47
Anexo B: Ficha Sociodemográfica .....	48
Anexo C: Instrumento Psicológico SISCO.....	48
Anexo D: Instrumento Psicológico REGOPINA.....	50

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

La identificación temprana de Creencias Irracionales y de estrés impacta en el desarrollo académico de los universitarios, mejorando su rendimiento al incrementar pensamientos racionales y disminuir alteraciones en su salud mental. En el presente estudio se busca establecer la relación entre las Creencias Irracionales y el estrés en estudiantes de universidades privadas del Perú, asimismo mostrar la información obtenida por cada variable descriptiva y comparativamente, con ello validar la hipótesis propuesta. Por esta razón se ha realizado un estudio correlacional.

Dentro del primer capítulo se realizará el planteamiento del problema, la hipótesis, los objetivos de la investigación y la justificación del por qué se escogieron las variables de estudio y las limitaciones de la investigación.

En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico, en donde se comparten los fundamentos sobre las Creencias Irracionales y el estrés desde los inicios de los términos señalados por los autores que los determinaron como tal, asimismo algunas investigaciones en el tiempo que se relacionan con la presente investigación.

En el tercer capítulo se señala la metodología que se utilizó junto con el diseño de investigación y los instrumentos psicométricos que se seleccionaron. Añadiendo también el proceso de obtención de datos y criterios para obtener los resultados.

En el cuarto capítulo se comparten los resultados obtenidos cumpliendo así con la información de los objetivos generales y específicos señalados, y el contraste de la hipótesis de la investigación que corresponde.

En el quinto capítulo se realizó la discusión, en donde se trabaja el contraste de los resultados obtenidos con antiguas investigaciones similares, junto con las conclusiones y observaciones de la misma que apoyen a estudios futuros en la rama de la psicología.

Finalmente se adjuntan las referencias utilizadas para apoyar la investigación y los anexos que incluyen parte de la metodología e instrumentos utilizados.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **Justificación**

El estrés según Selye es la respuesta para que el organismo se adapte ante las amenazas, viene del termino stringere: “El que significa provocar tensión, esta reacción fisiológica se da ante una situación que se ha percibido como una amenaza o demanda que no se puede evitar” (Martinez, 2017).

Martinez (2017) refiere que el estrés es considerado como una enfermedad que afecta la salud de las personas a nivel mundial, es lo más similar a un limitante para el desarrollo óptimo e integral de las personas, pues afecta las dimensiones físicas y psicológicas como lo vemos en la investigación de Alejo et al. (2007), al encontrar: “Mayor prevalencia de estrés post traumático y problemas de recuperación en las personas mayores de 35 años”

Es resultado de las exigencias, enseñanzas que parten de la cultura, y del modo en el que viven y afrontan situaciones aversivas de forma prolongada, tiene efectos negativos para la salud como la liberación de hormonas como el cortisol que debilita el organismo a largo plazo, esto lo vuelve propenso a padecer enfermedades de todo tipo, como el COVID - 19, cáncer, obesidad y enfermedades cardiovasculares (Deissy et al., 2017).

Debido a la pandemia ocasionada por el nuevo coronavirus, se da el escenario que reúne todas las condiciones para que el organismo despliegue la respuesta de estrés como la muerte de personas cercanas, el posible contagio y no sobrevivir, tener una secuela neurológica, junto a la incertidumbre de no saber por cuánto tiempo más continuará esta emergencia sanitaria, así como la crisis económica a la que se enfrentan muchas familias (Lozano, 2020).

Este fenómeno se evidencia en diferentes partes del mundo como en China, Huang et al., (2020) encontró: “Incidencia en el trastorno de ansiedad y de estrés en el personal médico”, al igual que Qiu et al., (2020) quienes encontraron: “Problemas psicológicos en la gente que es mayor de 60 años seguidas del grupo etario de 18 a 30 años”

Es importante mencionar que así como el organismo reacciona frente a amenazas externas como la pandemia por COVID - 19 generando estrés, también se puede reaccionar y tener respuestas emocionales disfuncionales debido a pensamientos negativos que contribuyen a que un contexto se interprete como amenazante (Barrio et al., 2006).

Este tipo de pensamientos se llaman creencias irracionales (C. I) las cuales son esquemas mentales evaluativos, exigencias absolutistas que se expresan como demandas y obligaciones que generan respuestas emocionales como estrés, angustia, ansiedad y depresión (Rasco & Suarez, 2017).

Se han encontrado en investigaciones que demuestran la correlación entre estas variables como en los trabajos de Amutio y Smith (2008), Macavei y Miclea (2008) quienes encuentran relación entre creencias irracionales, estrés, tristeza y depresión” y Medina (2017) quien halló la relación entre el estrés y las creencias irracionales, siendo las más

encontradas: La indefensión acerca del cambio y la creencia relacionada a la influencia del pasado”

Por lo anteriormente expuesto esta investigación es importante porque busca esclarecer cuál es la C.I. más frecuentes que hacen vulnerables a los estudiantes universitarios a generar estrés, de ese modo poder prevenir y reestructurar la C.I. que se estén presentando. Logrando así una reestructuración en el pensamiento y un afrontamiento adecuado frente a los diversos agentes estresores que se presenten en la vida de los estudiantes, permitiendo así una vida física y mental sana (Calvete & Cardeñoso, 2001).

***Pregunta de Investigación:***

¿Cómo será la relación entre las creencias irracionales y el estrés en estudiantes de Universidades Privadas del Perú durante la pandemia por COVID-19?

***Objetivos de Investigación:***

**General**

Determinar cómo se da la relación entre las creencias irracionales y el estrés en estudiantes de Universidades Privadas del Perú durante la pandemia por COVID-19

**Específicos:**

Identificar cuáles son las Creencias Irracionales que se presentan más en estudiantes de Universidades Privadas del Perú durante la pandemia por COVID-19

Determinar la presencia de estrés en estudiantes de Universidades Privadas del Perú durante la pandemia por COVID-19

Identificar cuáles son las Creencias Irracionales que se presentan según el sexo, en estudiantes de Universidades Privadas del Perú durante la pandemia por COVID-19.

Determinar los niveles de estrés que se presenten según el sexo, en estudiantes de Universidades Privadas del Perú durante la pandemia por COVID-19.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Creencias Irracionales**

Las creencias son consecuencia de experiencias tempranas que se han convertido en esquemas mentales en el individuo, teniendo prioridad los factores ambientales, lo aprendido en los núcleos de formación más cercanos al ser humano. Estas se entienden como una referencia o como un grupo de normas que rigen la forma de actuar y de desarrollarse en el medio. Es el modo en

el que se perciben y se entienden las cosas que suceden en el entorno, como los sucesos dados en las relaciones intrapersonales e interpersonales (Calvete & Cardeñoso, 2001).

Ellis refiere que las creencias irracionales (C.I.), son pensamientos sin base racional, es decir irracionales, esquematizados bajo un sistema de creencias, conocidos como “los deberías”, se encuentran en esquemas mentales distorsionados. Las C.I. se toman como un absoluto, cuando se piensa que las cosas que suceden no son influenciadas por las acciones propias del hombre. Se convierten en una dificultad para el ser humano para adaptarse al medio y actuar funcionalmente (Calvete & Cardeñoso, 2001).

Pervin (2003) refiere que este sistema de creencias se distingue en los individuos por: “El concepto o idea de las mismas, por la convicción con la que se creen sus demandas y por la respuesta emocional que se obtiene. Según José y Navas (1981) las C.I. se dan a

consecuencia de cualquier pensamiento, emoción o conducta disfuncional, perturbando el desarrollo y el auge del hombre” originando conductas y hechos autodestructivos, limitando el despliegue personal e interpersonal del ser humano.

Por otra parte, las creencias racionales (C.R.), denominadas como creencias constructivas, permiten la supervivencia, el desarrollo y la adaptación del hombre al medio para la ejecución de objetivos y logro de metas. Las C.I. conocidas también como creencias destructivas tienen como fundamento a la subjetividad, se da una percepción equivocada de los hechos reales, teniendo como consecuencia la insatisfacción, esto puede interferir en la supervivencia y felicidad del hombre (Ellis & Harper, 1976).

Ellis et al., (1990) describió 11 Creencias Irracionales:

Es una necesidad excesiva para el hombre que lo amen y aprueben por la gente que es importante para él.

Es necesario ser competente y capaz de lograr cualquier cosa que el hombre se proponga para poder considerarse una persona valiosa.

Las personas que son malas, perversas y no actúan como se debería deben ser severamente castigadas.

Es horrible y es una catástrofe que las cosas no salgan como uno lo desea.

La desgracia y la infelicidad del ser humano se dan por fenómenos externas, y el hombre es incapaz de controlar las emociones perturbadoras que eso le causa.

Todas aquellas cosas que son amenazantes, peligrosas o que le preocupan al hombre deben ser evitadas como sea.

Es mucho más sencillo evitar los problemas, obstáculos y obligaciones que enfrentarlos.

Siempre se debe depender de los demás y confiar en personas más fuertes.

Las cosas difíciles que ocurrieron en el pasado siempre van a determinar el presente, porque seguirán afectando siempre.

Siempre debe haber una preocupación significativa por las vicisitudes y perturbaciones de los demás.

Para cada problema siempre hay una forma perfecta de resolverlo, definitivamente hay que encontrarla o todo será un fracaso.

Estas 11 Creencias Irracionales fueron sintetizadas en 3 C.I. básicas con respecto a:

- Con respecto a uno mismo: “Debo hacer las cosas correctamente y por tanto ser merecedor de la aprobación de los demás por mis buenas acciones.
- Otra u otras personas: Deberían ser amables, justas y corteses.
- La vida, el mundo: Deben proporcionar situaciones adecuadas y sencillas para lograr lo que se quiere sin mucha dificultad o molestia.

Postula que cuando los sucesos de la vida no se dan en esas condiciones se manifiestan pensamientos irracionales llenos de emociones perturbadoras. Estos aparecen por exigencias absolutistas:

- Tremendismo: Es terrible
- No soportantitis: No puedo soportarlo
- Condena: Él es de lo peor - Autocondena: No valgo nada

Según Ellis las perturbaciones emocionales están relacionadas en la mayoría de casos con alguna de las C. I. El objetivo de Ellis en la terapia es detectar y reestructurar tanto las evaluaciones erróneas de la realidad como las creencias absolutistas y anti empíricas que las originan. Logrando que estos pensamientos sean racionales y funcionales para la vida del hombre.

Por otro lado, la racionalidad es el pensar, actuar y sentir de manera funcional, esto permite la supervivencia, el bienestar y el éxito del ser humano, pues la persona racional es capaz de comprender y de hacerse cargo de la realidad tal cual es. Dirige su trabajo hacia la productividad, es social y busca relaciones interpersonales estables y positivas en el grupo en el que se desenvuelve, desarrollando lazos afectivos con algunos miembros (José & Navas, 1981).

### ***Terapia Racional Emotiva Conductual***

Ellis (2000) postula que la Terapia Racional Emotiva Conductual (T.R.E.C.) puede lograr en el proceso que el hombre sea un científico eficiente, trabajando con el propósito de reestructurar los pensamientos irracionales a racionales, obteniendo formas de pensar saludables, proponiendo herramientas idóneas para que el hombre aprenda a vivir con preferencias y no con dogmas absolutistas nocivos. En su terapia propone tres ideas filosóficas básicas: Sentirse mejor, estar mejor, y seguir mejorando.

Señala que el hombre puede identificar de manera consciente los dogmas absolutistas: Los “tendría qué”, “debería o tengo que” que desarrolla dirigidos a él mismo, a los demás y al mundo.

Su propósito es que el hombre logre tener y expresar sus sentimientos de manera funcional y efectiva para su desarrollo, incluyendo los que se originan por hechos

desagradables en su vida. Asimismo, propone que la persona mantenga sus propósitos e ideales con satisfacción sin perturbarse por exigencias o imposiciones absolutistas generadas por él mismo o los demás.

Busca concientizar que no son los acontecimientos que suceden los que generan una consecuencia emocional, sino el sistema de creencias o inferencias que el hombre ha introducido en sus pensamientos y filosofía de vida.

Enseña que de manera independiente cada uno tiene la posibilidad de debatir las C.I. y modificarlas a través de diversas técnicas, como las cognitivas, conductuales y emocionales, llegando a desarrollar una filosofía de vida funcional.

### **Filosofías básicas de afrontamiento racional**

Ellis (2000) menciona tres filosofías básicas en su terapia como veremos a continuación:

- Aceptarse a sí mismo incondicionalmente: Respeto y aceptación por uno mismo en todas las situaciones, aunque no todo lo que haga sea perfecto o, aunque otras personas no lo aprueben o acepten.

-Aceptar al otro incondicionalmente: Respetar al otro, aunque no se acepte todas las acciones o comportamientos que realice. Logrando el entender y comprender al otro, a través de la compasión.

-Aceptar la vida incondicionalmente: Entender y aceptar que hay buenas y malas situaciones. Reconociendo con sabiduría aquellas que se pueden cambiar y aceptando las que no podrán ser cambiadas

## **Teoría ABC**

Ellis (2000) le asigna importancia a las emociones y conductas, pero precisa énfasis en las cogniciones; creencias y pensamientos, postula la teoría ABC explicándolo de la siguiente manera: La “A” son los hechos activadores que suceden, pareciera erróneamente que el agente activador es “C”, las consecuencias emocionales y conductuales, pero Ellis postula que “B”, las creencias y pensamientos de “A” son los responsables directos de “C”

## **Terapia**

(Ellis, 2000) señala que el proceso de esta terapia está conformado por 4 etapas:

### ***Primera Etapa: Psicodiagnóstico***

El terapeuta evalúa si la dificultad que afecta al paciente es interna con causa externa. Busca descubrir las C.I. y cuáles son los sucesos externos que las acontecen, puede hallar problemas sobre los problemas. Finalmente plantea metas realistas a través de un acuerdo mutuo con el paciente.

### ***Segunda Etapa: Insight intelectual***

Se asocia con la primera etapa y es considerada una de las más relevantes en el proceso de la terapia. Busca que el paciente concientice que sus C.I. son la causa de sus problemas emocionales y conductuales.

Busca descubrir qué C.I. son las que causan los problemas, realiza debates socráticos y funcionales para evidenciar la base no científica que apoya las creencias que desarrolla el paciente, demostrando que son falsas y que causan daño emocional y conductual en su vida, siendo poco funcionales para un desarrollo óptimo.

Seguidamente dirige su trabajo para lograr que el paciente se acepte a sí mismo, con sus virtudes y defectos, finalmente lo ayuda a concientizar la importancia de tener un

compromiso de trabajar por un largo tiempo para que la terapia sea efectiva, logrando reestructurar las C.I. a C.R.

### ***Tercera Etapa: Insight emocional.***

En esta etapa el terapeuta dirige su trabajo en conseguir un cambio de actitudes; creencias, conductas y emociones, para lograrlo tiene que reforzar la concientización sobre lo perjudicial que son las C.I. para la vida del paciente proponiéndolo C.R. funcionales y positivas para su vida.

Es una de las etapas más prolongadas, el terapeuta trabaja permanentemente la racionalización, busca enseñarle al paciente cómo darle solución a aquellos obstáculos que se puedan presentarse en el proceso.

Utiliza diálogos socráticos con el objetivo de enseñarle a razonar al paciente para poder confrontar las C.I. y estructurar las C.R., logrando automatizar las nuevas C.R. creadas en el paciente.

### ***Cuarta Etapa: Fortalecer hábitos racionales.***

En esta etapa el terapeuta refuerza la automatización de las C.R. aprendidas, uno de sus objetivos es darle independencia al paciente, logrando que este sea su propio terapeuta. Refuerza las técnicas trabajadas, dirigiéndolas a anticipar problemas futuros enseñándole posibles soluciones. A modo que las sesiones vayan reduciendo su frecuencia, siendo sólo enfocadas en seguimiento (Ellis et al., 1990).

## **Técnicas**

Ellis et al. (1990) propuso trabajar con diferentes técnicas. A continuación, serán mencionadas las más conocidas.

### ***Técnicas Cognitivas:***

En esta técnica las herramientas más utilizadas y conocidas son el debate, autorregistro, humor e intención paradójica y solución de problemas.

### ***Técnicas Conductuales:***

Las herramientas más empleadas son premios y castigos, tareas para la casa.

### ***Técnicas Emocionales:***

Las herramientas más utilizadas son autodescubrimiento, exposición a emociones no agradables, autodescubrimiento expresión emocional, autoconocimiento y ejercicios de superación a la vergüenza.

## **Estrés**

El uso del término estrés fue acuñado por un estudiante del área de salud, específicamente del área de medicina, Hans Selye, él estudió los síntomas de un grupo de pacientes encontrando que presentaban síntomas similares. Algunos de ellos eran fatiga, apatía, falta de interés por consumir alimento disminuyendo el peso de su cuerpo. Esta serie de síntomas los denominó: “Síndrome General de adaptación” (Berrío & Mazo, 2011).

Selye se interesó en los experimentos de ratas de laboratorio, encontró problemas linfáticos y gastritis, lo denominó estrés, llegó a la conclusión de que aquellos cambios fisiológicos tenían como etiología el estrés permanente. Continuó con sus investigaciones hallando que aquellos síntomas no tenían solamente causa en el estrés, sino que intervenían otros componentes como los sociales, las demandas y amenazas que se presentaban en el entorno social y que no eran manejadas por los hombres debido a su falta de adaptación (Berrío & Mazo, 2011).

(Martínez, 2017) entendió el estrés como respuesta emocional y estímulo. Señala que la respuesta se da debido a la interacción que tiene la persona con su entorno, dándose comúnmente ante un suceso perturbador o una amenaza. La respuesta que se da ante un suceso externo o interno puede ser positiva o negativa, y genera una respuesta tomada por la decisión del hombre.

Si se da una respuesta positiva es funcional para el individuo y genera un aprendizaje ante nuevas situaciones, en cambio si la reacción es negativa y permanente desata desórdenes en el organismo como se mencionó anteriormente, esto es debido a la mala adaptación al medio. Si esta reacción negativa permanece en distintos contextos haciéndose una respuesta habitual puede desencadenar estados de tensión, teniendo no solo reacciones fisiológicas, sino efectos negativos significativos en el organismo y en la vida del individuo (Mae et al., 2010).

Selye añadió a su literatura que el estrés puede ser contraproducente en todos los procesos y fases de la vida del hombre, como en el área educativa, dándose el estrés académico, esta perturba los procesos cognitivos, motores y fisiológicos, evidenciando una influencia negativa en la productividad escolar causando bajo rendimiento e inseguridad en los estudiantes a tal punto de faltar a las evaluaciones o retirarse antes de que estas empiecen, debido a su incapacidad para controlar sus emociones (Collazo et al., 2008).

Berrío y Mazo (2011) refieren en su investigación que en un gran porcentaje los estudiantes presentan estrés escolar, a consecuencia de las exigencias y valoración de los docentes y la de los padres. Selye encontró con sus futuras investigaciones que el estrés es la suma de múltiples factores (Díaz & Gómez, 2007).

### ***Tipos de estrés***

Según los autores De Luca et al., (2004) mencionan los siguientes tipos de estrés:

#### **Estrés Agudo:**

También conocido como eustrés, es considerado el estrés positivo, este se da a causa de un estímulo que genera estrés, su duración es corta y finaliza cuando el mismo ha desaparecido. Es productivo para el hombre pues lo ayuda a reaccionar y a responder con prontitud y eficacia ante situaciones externas que son percibidas como amenazas, logrando la protección de la vida y funcional para la supervivencia del ser humano.

#### **Estrés Crónico:**

También conocido como distrés, es considerado el estrés negativo a diferencia del eustrés su duración es permanente y la intensidad puede variar.

Estrés Crónico (Distrés): Se da cuando el estímulo aversivo es permanente y de intensidad variada. Es causado por estímulos externos constantes, la persona no reacciona de manera positiva, ya que el estímulo genera presión permanente afectando fisiológica y psicológicamente el organismo llegando a causar enfermedades secundarias y en ocasiones crónicas

### ***Causas***

Las causas son diversas, pero siguen un patrón, el generar una respuesta emocional ante un estímulo, este puede ser positivo o negativo. La respuesta que se genere va a depender los estilos de afrontamiento que cada persona haya desarrollado a lo largo de su vida, por tanto se da de manera subjetiva (De Luca et al., 2004).

### ***Componentes***

Se postulan diferentes componentes, en este caso se mencionarán los componentes: Estímulos estresores, respecto a los sucesos externos o internos que causan estrés en el individuo. Los síntomas fisiológicos o psicológicos generados como respuesta, y las habilidades de afrontamiento que utiliza el hombre para afrontar diferentes amenazas (Macías, 2009).

### ***Fases***

Según Melgosa (2006) menciona las siguientes fases del estrés:

#### **Fase de reacción o alarma**

El organismo reacciona frente a un agente estresor externo de manera automática, este mayormente es desconocido. La duración es corta, ya que el organismo tiene el tiempo suficiente para recuperarse. Se generan respuestas fisiológicas y psicológicas. En esta fase se liberan hormonas para aumentar la supervivencia (Moscoso, 2009) .

#### **Fase de resistencia**

Esta fase sucede cuando el organismo no tuvo el tiempo suficiente para recuperarse y continúa buscando una solución para enfrentar el agente estresor. Se generan los síntomas del estrés, al continuar en la búsqueda logra llegar a su estado óptimo.

#### **Fase de agotamiento**

En la siguiente fase el estrés continúa, el individuo no logró llegar a un estado óptimo abandonando la fase de adaptación generando la inestabilidad y enfermedad. Se manifiestan alteraciones psicosomáticas. Se presenta fatiga, ansiedad y en algunos casos depresión.

### ***Eje hipotálamo hipósifo corticosuprarrenal (H.H.A.)***

Este eje es importante en el proceso del estrés, debido a que una de sus funciones principales es que el organismo se adapte ante las demandas externas de su entorno. Cuando se genera estrés, este eje modula la intensidad y duración de la respuesta de los glucocorticoides. Se da una relación entre el hipotálamo, la hipófisis y la glándula suprarrenal. El hipotálamo libera la hormona liberadora de corticotropina (CRH), para activa la hipófisis y produce la liberación de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) llegando a la glándula suprarrenal dándose la liberación y producción de glucocorticoides, por tanto, se generan niveles de cortisol.

En este proceso se pueden dar dos sucesos, el primero es que al liberar glucocorticoides también se libera adrenalina y noradrenalina, estas estimulan al hipotálamo logrando la disminución de CRH y ACTH en este caso se daría un equilibrio homeostático en el eje HHA. Este proceso se daría en el estrés agudo (Permuy, 2011).

El otro suceso que se puede dar se observa cuando el individuo no tiene suficientes técnicas de afrontamiento generando estrés crónico produciendo una alteración en el eje HHA, llevando a la liberación de cortisol continua, esto causaría producción excesiva de glucosa en la sangre, siendo perjudicial para la salud del hombre. Esto genera inestabilidad en la homeostasis del organismo debido las alteraciones neuroinmunológicas del sistema endocrino, esto llevaría a diferentes patologías fisiológicas y psicológicas como problemas en el hipocampo y depresión (Collazo et al., 2008).

### ***Consecuencias***

Una de las consecuencias del estrés es la activación del Sistema Nervioso Simpático, se da la producción de cortisol generando glucosa e insulina para que el cuerpo

genere más energía y puede dar una respuesta frente al estímulo amenazante. Cuando hay estrés crónico y se da la producción de cortisol permanente causa una alteración de las funciones inmunológicas. Esto causa una inestabilidad en el sistema nervioso, endocrino e inmune, generando una alteración en el equilibrio homeostático

(M. Moscoso, 2009).

Estas alteraciones fisiológicas vuelven proclive al individuo a desencadenar el desarrollo de cáncer, ya que el cuerpo se debilita, centra sus energías en protegerse del estrés descuidando otras áreas importantes, causando un desequilibrio en el sistema simpático y el sistema neurovegetativo. Esta alteración puede tener como consecuencia enfermedades cardiovasculares, metabólicas, sexuales, endocrinas, psicológicas y alteraciones del sueño (De Luca et al., 2004).

### ***Tratamiento***

#### **Terapia cognitivo racional emotiva**

La terapia tiene como objetivo identificar las evaluaciones erróneas que hace el individuo de la realidad conocidas como creencias irracionales y reestructurarlas a creencias racionales. Busca identificar cuáles son las situaciones que generan malestar emocional y plantea metas realistas a través de un acuerdo y compromiso con el paciente. Señala que los pensamientos y creencias “B”, sobre los sucesos activadores son los responsables más directos de las consecuencias emocionales “C”. La terapia consta de 4 etapas: diagnóstico, Insight intelectual, insight emocional y fortalecer hábitos racionales. Es por ello que busca la reestructuración del pensamiento, utiliza técnicas cognitivas, conductuales y emocionales como el dialogo socrático, el debate y autoregistros.

Dirigiéndose a que el individuo se convierta en su propio terapeuta, dándole herramientas y posibles soluciones frente a diferentes acontecimientos futuros (Ellis et al., 1990).

### **Terapia cognitiva centrada en Mindfulness**

Esta terapia es dirigida a vivir el momento dado en el presente el “aquí y ahora”, tiene base en la meditación y busca concientizar todos los sucesos que se dan en el entorno. Propone el cuestionar el esfuerzo por eliminar o reducir el estrés y la reacción emocional por ello, ya que considera que esa preocupación constante produce más tensión y estrés, por tanto busca un cambio de actitud frente a los sucesos desagradables que pueda tener el individuo, asimismo enseña a concientizar que tanto las emociones positivas como negativas son respuestas genuinas del hombre llevando a la aceptación y congruencia de sí mismo (Moscoso, 2010).

### **Terapia cognitivo conductual a través de inoculación de estrés**

Es una técnica cognitivo conductual, busca que el individuo logre entender y controlar sus reacciones frente al estímulo estresor. Busca indagar sobre los sucesos que tienen la respuesta emocional de temor. La técnica la trabaja en tres fases, educación, adquisición de habilidades y aplicación. Trabaja el diálogo y la reestructuración de pensamientos negativos a positivos. Se apoya de ejercicios de relajación muscular de manera progresiva. Sigue cuatro pasos: Evaluar las posibilidades de que el suceso temido se repita, enseñar a controlar las conductas de evitación a través de la detención de pensamiento y reflejo tranquilizante, moderar los sucesos de autocrítica usando auto-diálogo y reestructuración cognitiva, enseñar habilidades de solución frente al suceso temido, incidir en el aprendizaje de las habilidades de solución (Caballo, 2008).

## **Antecedentes**

### **Antecedentes Nacionales**

En algunas investigaciones en la ciudad de Lima se ha encontrado relación entre el estrés y las (C.I.) como lo podemos ver en el trabajo Aranda (2015) quien encontró que los sucesos externos son la causa de las miserias humanas y los individuos reaccionan emocionalmente de acuerdo a los estilos de afrontamiento que tengan. Señala que éste puede modificar el enfoque dirigido a la emoción por uno dirigido al problema.

Asimismo Osorio (2018) halló una correlación positiva entre las variables C.I. y estrés, encontrando en mayoría las creencias irracionales; 3 terrible, 2 ser eficaz e inteligente y 4 hechos externos, siendo las personas de sexo femenino las que obtuvieron mayor puntuación en la escala de estrés y Hurtado et al., (2018) encontraron que a mayor C.I. en la dimensión de evaluación se utilizan más estrategias conductuales, emocionales y religión.

### **Antecedentes Internacionales**

Se han encontrado en diferentes investigaciones a nivel internacional la relación entre estrés y creencias irracionales como Macavei y Miclea (2008) quienes realizaron un estudio en Cluj Nacopa hallaron la correlación entre las Creencias irracionales (C.I.), estrés, depresión y tristeza, por otro lado Amutio y Smith (2008) también evidenciaron en su investigación la correlación entre C. I. y estrés percibido. Asimismo Torrez et al., (2018) en su investigación en México hallaron una correlación significativa entre C.I.; necesidad de ser aprobado - altas autoexpectativas y entre culpabilización y la indefensión, identificando que los niveles de estrés y de creencias irracionales se encuentran en los estudiantes que cursan una maestría.

Medina (2017) quien realizó un estudio en Ambato halló relación significativa entre el estrés y la C.I. de indefensión e influencia del pasado, como Vallejo (2017), encontrando la relación entre creencias y estrés en estudiantes. Las C.I. que más se encontraron fueron visión catastrófica, falacia de cambio, y deberías, indicando que se deben tener las cualidades suficientes o se le tendría que facilitar al individuo todas aquellas actividades que tenga que realizar.

Amate y De la fuente (2019) en su investigación en España hallaron la relación interdependiente entre las C.I. y el estrés (ansiedad) ante los exámenes, en la misma línea Chan y Sun (2020) hallaron que los universitarios de Hong Kong que presentaban altos niveles de creencias irracionales eran más proclives a presentar ansiedad, estrés y depresión.

Los autores Yildiz et al., (2018) en un estudio de estudiantes Turcos encontraron relación entre las creencias irracionales y el estrés teniendo como mediador a la autoestima, encontrando que si se reducen las creencias irracionales y se aumenta la autoestima se reducirán los niveles del estrés, de igual modo Balkis y Duru (2019) hallaron que algunas creencias irracionales como, la necesidad de logro, aprobación y de consuelo se relacionan con estados emocionales negativos. Indican que las creencias racionales son moderadores entre las C.I. y el estrés.

### ***Hipótesis***

H1: Existe relación entre las creencias irracionales y el estrés en estudiantes de Universidades Privadas del Perú durante la pandemia. En el sentido que los estudiantes con la creencia irracional de necesidad de afecto y reconocimiento presentan niveles altos de estrés.

H0: No existe relación entre las creencias irracionales y el estrés.

## **CAPÍTULO III MÉTODOLOGÍA**

### **Diseño de Investigación**

Es Cuantitativo debido a que se utilizaron pruebas psicométricas y estadística descriptiva e inferencial. Es no experimental, porque las variables no fueron manipuladas. Transversal porque la muestra fue evaluada una sola vez y descriptivo correlacional porque se buscó la relación entre ambas variables (Ato et al., 2013).

### **Participantes**

Se evaluaron a 300 estudiantes de universidades privadas del Perú mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia (Ato et al., 2013).

### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes de Universidades Privadas del Perú que respondieron el cuestionario
- Estudiantes de 17 y 31 años.
- Estudiantes que completen en su totalidad los formularios
- Estudiantes que acepten el consentimiento informado

### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de Universidades Nacionales del Perú menores de 16 años y mayores de 32 años
- Estudiantes egresados
- Adolescentes y jóvenes que no sean universitarios.

## **Instrumentos:**

### ***Ficha sociodemográfica***

La presente ficha solicitó algunos datos relevantes de los participantes para la investigación como la edad, el sexo, la ciudad de origen, la carrera y el semestre que cursan.

### ***Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico***

#### ***(SISCO SV-21)***

Creada por Barraza (2018), mide los niveles de estrés que pueden presentar los individuos, propone 3 niveles de estrés: Nivel de estrés leve, Nivel de estrés moderado y Nivel de estrés severo. La prueba consta de 15 ítems divididos en 5 apartados, el primer ítem consta de una pregunta dicotómica, su finalidad es verificar si la persona ha presentado algún nivel de preocupación o nerviosismo (estrés), esta respuesta será definitiva para la continuación de la elaboración del instrumento. El segundo ítem busca indagar en qué intensidad el individuo siente que ha presentado estrés. Los 4 ítems siguientes miden la dimensión estresores, los 4 ítems subsiguientes miden la dimensión síntomas (reacciones) y los 5 últimos ítems miden la dimensión estrategias de afrontamiento, considerándose como válida por el juicio de expertos.

Esta versión fue validada en Perú, Lima – Callao por (Mattos & Taracaya, 2021), se evaluó a una población de 371 personas. Para establecer la fiabilidad se utilizaron los índices de alfa y omega, obteniendo .72 en la dimensión de estresores, .81 para síntomas y .79 para estrategias de afrontamiento, y los índices .74, .82, .80 siguiendo el orden correspondiente de las dimensiones. Determinando la validez de consistencia interna mediante un análisis factorial confirmatorio, utilizando la metodología de máxima verosimilitud obteniendo índices considerados aceptables (CFI .956).

### ***Registro de Opiniones (REGOPINA)***

Fue creado por Davis et al., (1982), su objetivo es identificar la relación entre Ideas Irracionales, estrés y la infelicidad en los estudiantes. La aplicación del instrumento será individual y dura 20 minutos aproximadamente. Consta de 65 ítems con alternativas de Verdadero o Falso.

Evalúa 6 creencias irracionales que serán representadas por las escalas “A”, “B”, “C”, “D”, “E” y “F”. Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas que son importantes para uno (A), Debemos ser extremadamente competentes en todo lo que realizamos (B), Ciertos actos son condenables y aquellos que los realizan deben ser castigados (C), Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como uno quiere que fueran (D), La infelicidad es causada por hechos externos, es impuesta por la gente y por los sucesos (E), Si algo afectó significativamente nuestra vida, siempre seguirá afectándola (F)

Propone acorde a los resultados los siguientes estilos de pensamiento: Altamente Racional  $\leq 14$ , Racional 15-20, Tendencia Racional 21 – 24, Tendencia Irracional 25 – 28, Irracional 29 – 34 y Altamente Irracional  $\geq 34$ .

Este instrumento fue adaptado por Guzmán (2012) en Perú en una investigación realizada en Lima – Este, encontrando un Alfa de Cronbach de .61, por otro lado, las correlaciones entre las 6 subescalas y el puntaje total fluctúan entre los porcentajes .44 y .68, encontrando significancia al .01 considerándose el puntaje aceptable y apropiado. La validez se estableció por la evaluación de 6 jueces especializados en el área de Terapia Racional Emotiva, quienes consideraron que el puntaje de .92 y .98 para las 6 subescalas y

.95 V de Aiken para el total de la prueba es consistente, se considera elevado y significativo.

### **Procedimiento**

En primer lugar, se solicitó el permiso respectivo con las Instituciones que se consideren posibles realizar la investigación como la Universidad Católica San Pablo, la Universidad Católica Santa María, para que los docentes puedan hacer envío del formulario durante las clases que consideren pertinentes. En segundo lugar, se trabajó con población universitaria de manera libre. Se hizo el envío del enlace del formulario de Google Forms realizado de forma digital, a través de redes sociales como Whatsapp, Facebook, e Instagram. El presente documento tuvo toda la información necesaria del estudio, contó con la ficha sociodemográfica, los instrumentos consignados y el consentimiento informado.

En los cuestionarios se indicaron el título de la investigación y las instrucciones de llenado, precisando que las respuestas tienen que ser acorde al momento de la realización de la prueba y no referentes al pasado. Al finalizar la solución del formulario digital los participantes enviaron los resultados al correo del receptor de manera automática.

En el procedimiento se realizaron cambios en la muestra, y se evaluó a estudiantes entre 17 a 31 años y se incluyeron otras ciudades del Perú, aparte de Arequipa. Utilizando los resultados obtenidos vía online de estudiantes de distintas partes del país. Esta modificación se realizó con la intención de tener una muestra más grande y así obtener resultados más generalizables a la población, ya que debido al contexto de pandemia por coronavirus se limitó la recolección de datos.

### **Análisis de datos**

Se trabajó en el programa IBM, SPSS STATISTICS versión 23. Se usó distribución de frecuencias, medidas de tendencia central y de dispersión para el método descriptivo. Se determinó la normalidad de los datos mediante la prueba de Kormogórov-Smirnov. Se determinó que los datos recogidos no contaban con una distribución normal y por esto se utilizaron pruebas no paramétricas como la correlación de Spearman.

## **CAPITULO IV RESULTADOS**

Los resultados se presentarán según el orden del estudio, en primer lugar, se compartirán las tablas de normalidad, posteriormente el análisis de correlación y finalmente el análisis descriptivo de las variables de manera independiente. Se inicia con los datos del total de estrés académico, seguido de los datos de cada una de las Creencias Irracionales (C.I.)

### **Análisis de la distribución normal en las variables de estudio**

En la tabla 1 se observa que la variable estrés no presenta una distribución normal, dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ( $p < 0.05$ ). Por lo que, para efectuar los análisis estadísticos correspondientes se utilizó estadística no paramétrica.

**Tabla 1**

*Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de Estrés*

Variables	Media	D.E.	K-S	P
Síntomas	49.29	17.660	0.324	0.000

Estresores	51.96	50.716	0.369	0.000
Estrategias	51.49	16.818	0.312	0.000
Total	47.75	15.432	0.380	0.000

---

\*p < 0.05

---

En la tabla 2 se observa las variables de Creencias Irracionales no presentan una distribución normal, ya que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ( $p < 0.05$ ) a excepción de la dimensión A. Por ello, para los análisis estadísticos correspondientes se utilizó estadística no paramétrica.

**Tabla 2**  
*Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de Creencias Irracionales*

Variables	Media	D.E.	K-S	p
A	49.8	31.841	0.331	9.000
B	67.7	28.855	0.225	0.000
C	72.22	29.706	0.255	0.000
D	63.77	30.344	0.194	0.000
E	61.34	30.568	0.184	0.000
F	52.58	33.653	0.209	0.000
ESTILO DE PENSAMIENTO	52.01	29.797	0.230	0.000

---

\*p < 0.05

---

### **Relación entre creencias irracionales y total de estrés académico**

En la tabla 3 se aprecia que el coeficiente de correlación de Spearman indica que existe una relación positiva débil entre el total de estrés académico y las subescalas de Regopina “A”, “B”, “D”, “E” y “F”.

La correlación más significativa es entre el total de estrés académico y la sub escala “F” Las cosas difíciles que ocurrieron en el pasado siempre van a determinar el presente, porque seguirán afectando siempre ( $r=.199$ ,  $p < 0.01$ ). Seguida de la relación con la subescala “B” Es necesario ser competente y capaz de lograr cualquier cosa que el hombre se proponga para poder considerarse una persona valiosa ( $r=.196$ ,  $p < 0.01$ ). La siguiente en el orden sería la relación con la subescala “D” Es terrible y catastrófico que las cosas no salgan perfectamente como uno quiere ( $r=.186$ ,  $p < 0.01$ ). Seguido de la relación con la subescala “E” La desgracia y la infelicidad del ser humano se da por causas externas, y el hombre no tiene la capacidad de controlar las emociones perturbadoras que eso le causa ( $r=.142$ ,  $p < 0.05$ ). La última escala que se relaciona con la variable total estrés académico de manera poco significativa es la subescala “A” Es una necesidad excesiva para el hombre el ser amado y aprobado por las personas que considera importantes de su entorno ( $r=.133$ ,  $p < 0.05$ ). Esto quiere decir que a mayor es la presencia de creencia irracional mayor es el nivel de estrés académico.

**Tabla 3**  
*Coefficiente de correlación de Spearman entre variables de C.I. y total de estrés académico*

	Total estrés académico	
	r	p
A	.133*	0.021
B	.196**	0.001
C	-0.002	0.975
D	.186**	0.001
E	.142*	0.014
F	.199**	0.001

\*\* La correlación es significativa al nivel 0.01

\* La correlación es significativa al nivel 0.05

---

### **Análisis descriptivo de los niveles de estrés académico en estudiantes**

#### **universitarios**

En la tabla 4 se aprecia que el 30.0% de los estudiantes tienen nivel de estrés bajo, el 44.7% presenta nivel medio. Quienes tienen nivel de estrés alto son el 25.3% de la muestra total.

**Tabla 4**  
*Niveles de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Perú*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	90	30.0
Medio	134	44.7
Alto	76	25.3
Total	300	100.0

### **Análisis descriptivo de los niveles de Creencias Irracionales por subescalas en estudiantes universitarios**

En la tabla 5 se aprecia que el 54% de los estudiantes tienen un nivel racional en la C.I. "A" el 12.7 % presenta tendencia racional. Ninguno de los estudiantes presenta tendencia irracional. Quienes presentan creencia irracional son el 33.3 % de la muestra total.

**Tabla 5**  
*Categorías por Creencia Irracional "A". Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Racional	162	54.0
Tendencia Racional	38	12.7

Tendencia Irracional	0	0.0
Irracional	100	33.3
Total	300	100.0

En la tabla 6 se aprecia que el 16% de los estudiantes tiene un nivel racional en la C.I. “B”, el 0.6 % presenta tendencia racional y el 30% presenta tendencia irracional. Quienes presentan creencia irracional son el 53.4% de la muestra total.

**Tabla 6**  
*Categorías por Creencia Irracional “B”. Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Racional	48	16.0
Tendencia Racional	2	0.6
Tendencia Irracional	90	30.0
Irracional	160	53.4
Total	300	100.0

En la tabla 7 se aprecia que el 18% de los estudiantes tiene un nivel racional en la C.I. “C”, el 0.3% presenta tendencia racional y el 15.3% presenta tendencia irracional. Quienes presentan creencia irracional son el 66.4% de la muestra total.

**Tabla 7**  
*Categorías por Creencia Irracional “C”. Ciertos actos no solo son condenables o viles, y la gente que los realizan debería ser avergonzada y castigada*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Racional	54	18.0
Tendencia Racional	1	0.3
Tendencia Irracional	46	15.3
Irracional	199	66.4

Total	300	100.0
-------	-----	-------

En la tabla 8 se aprecia que el 24.7% de los estudiantes tiene un nivel racional en la C.I. “D”. Ninguno presenta tendencia racional y el 23.7% presenta tendencia irracional. Quienes presentan creencia irracional son el 51.6 % de la muestra total.

**Tabla 8**

*Categorías por Creencia Irracional “D” Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría como a uno le gustaría que fueran*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Racional	74	24.7
Tendencia Racional	0	0.0
Tendencia Irracional	71	23.7
Irracional	155	51.6
Total	300	100.0

En la tabla 9 se aprecia que el 29% de los estudiantes tiene un nivel racional en la C.I. “E”. Ninguno presenta tendencia racional y el 23% presenta tendencia irracional. Quienes presentan creencia irracional son el 48% de la muestra total.

**Tabla 9**

*Categorías por la Creencia Irracional “E”. La infelicidad humanada es causada por los hechos externos, nos es impuesto por la gente y los acontecimientos*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Racional	87	29.0
Tendencia Racional	0	0.0
Tendencia Irracional	69	23.0
Irracional	144	48.0
Total	300	100.0

En la tabla 10 se aprecia que el 40.7% de los estudiantes tiene un nivel racional en la C.I. “F” Ninguno presenta tendencia racional y el 19.7 presenta tendencia irracional.

Quienes presentan creencia irracional son el 39.6 % de la muestra total.

**Tabla 10**

*Categorías por Creencia Irracional “F” Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Racional	122	40.7
Tendencia Racional	0	0.0
Tendencia Irracional	59	19.7
Irracional	119	39.6
Total	300	100.0

#### **Análisis descriptivo de estrés global según el sexo de los estudiantes**

Se observa en la tabla 11 que la mayoría de los varones (41%) tienen nivel de estrés bajo, lo contrario de la mayoría de las mujeres (46%) quienes presentan un nivel de estrés medio.

**Tabla 11**

*Niveles de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Perú*

Niveles	Frecuencia		Porcentaje	
	Mujer	Varón	Mujer	Varón
Bajo	63	27	27.0	41.0
Medio	108	26	46.0	39.0
Alto	63	13	27.0	20.0
Total	234	66	100.0	100.0

**Análisis descriptivo de Creencias Irracionales por subescalas según el sexo de los estudiantes**

Se observa en la tabla 12 que las mujeres (56%) como los varones (47%) se caracterizan por presentar mayoritariamente un nivel de creencia Racional. En ambos casos el puntaje que sigue es de Creencia Irracional 31% en el caso de las mujeres y 41% en el caso de los varones.

**Tabla 12**

*Niveles de Creencia Irracional "A". Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno en Estudiantes Universitarios del Perú, según el sexo*

Niveles	Frecuencia		Porcentaje	
	Mujer	Varón	Mujer	Varón
Racional	131	31	56.0	47.0
Tendencia Racional	0	0	0.0	0.0
Tendencia Irracional	30	8	13.0	12.0
Irracional	73	27	31.0	41.0
Total	234	66	100.0	100.0

Se observa en la tabla 13 que tanto las mujeres (52%) como los varones (56%) se caracterizan por presentar mayoritariamente un nivel de creencia Irracional. En ambos casos el puntaje que sigue es de Tendencia Irracional, siendo un 30% del total.

**Tabla 13**

*Niveles de Creencia Irracional "B". Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles en Estudiantes Universitarios del Perú según el sexo*

Niveles	Frecuencia		Porcentaje	
	Mujer	Varón	Mujer	Varón

Racional	39	9	17.0	14.0
Tendencia Racional	2	0	1.0	0.0
Tendencia Irracional	70	20	30.0	30.0
Irracional	123	37	52.0	56.0
Total	234	66	100.0	100.0

Se observa en la tabla 14 que tanto las mujeres (63%) como los varones (79%) se caracterizan por presentar mayoritariamente un nivel de creencia Irracional. El puntaje que sigue es de Creencia racional (21%) en el caso de las mujeres y tendencia irracional (12%) en el caso de los varones.

**Tabla 14**

*Niveles de Creencia Irracional "C". Ciertos actos no solo son condenables o viles, y la gente que los realizan debería ser avergonzada y castigada en Estudiantes Universitarios del Perú según el sexo*

Niveles	Frecuencia		Porcentaje	
	Mujer	Varón	Mujer	Varón
Racional	48	6	21.0	9.0
Tendencia Racional	1	0	1.0	0.0
Tendencia Irracional	38	8	15.0	12.0
Irracional	147	52	63.0	79.0
Total	234	66	100.0	100.0

Se observa en la tabla 15 que tanto las mujeres (50%) como los varones (56%) se caracterizan por presentar mayoritariamente un nivel de creencia Irracional. El puntaje que sigue en el caso de las mujeres es tanto para creencia racional como para tendencia irracional (25%). En el caso de los varones el siguiente puntaje es el de creencia racional (24%).

**Tabla 15**

*Niveles de Creencia Irracional "D". Niveles de Creencia Irracional "D". Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran en Estudiantes Universitarios del Perú según el sexo*

Niveles	Frecuencia		Porcentaje	
	Mujer	Varón	Mujer	Varón
Racional	58	16	25.0	24.0
Tendencia Racional	0	0	0.0	0.0
Tendencia Irracional	58	13	25.0	20.0
Irracional	118	37	50.0	56.0
Total	234	66	100.0	100.0

Se observa en la tabla 16 que tanto las mujeres (48.2%) como los varones (47%) se caracterizan por presentar mayoritariamente un nivel de creencia Irracional. En ambos casos el puntaje que sigue es de Creencia racional (27.4%) en el caso de las mujeres y (35%) en el caso de los varones.

**Tabla 16**

*Niveles de Creencia Irracional "E". La infelicidad humanada es causada por los hechos externos, nos es impuesto por la gente y los acontecimientos en Estudiantes Universitarios del Perú según el sexo*

Niveles	Frecuencia		Porcentaje	
	Mujer	Varón	Mujer	Varón
Racional	64	23	27.4	35.0
Tendencia Racional	0	0	0.0	0.0
Tendencia Irracional	57	12	24.4	18.0
Irracional	113	31	48.2	47.0
Total	234	66	100.0	100.0

Se observa en la tabla 17 que las mujeres (40.0%) se caracterizan por presentar mayoritariamente un nivel de Creencia Racional y los varones el mismo puntaje para creencia racional como creencia irracional en (42.5%). El puntaje que sigue en el caso de las mujeres es de Creencia Irracional (39%)

**Tabla 17**

*Niveles de Creencia Irracional "F" Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando en Estudiantes Universitarios del Perú según el sexo*

Niveles	Frecuencia		Porcentaje	
	Mujer	Varón	Mujer	Varón
Racional	94	28	40.0	42.5
Tendencia Racional	0	0	0.0	0.0
Tendencia Irracional	49	10	21.0	15.0
Irracional	92	28	39.0	42.5
Total	234	66	100.0	100.0

Se observa en la tabla 18 que la subescala "C" Ciertos actos no solo son condenables o viles, y la gente que los realizan debería ser avergonzada y castigada es la que presenta mayor porcentaje de Creencia Irracional (66.3%) a comparación con las demás.

**Tabla 18**

*Niveles de subescalas de Creencia Irracional por porcentaje*

Subescalas	Niveles				Total
	Racional	Tendencia Racional	Tendencia Irracional	Irracional	Total
A	54	0	12.7	33.3	100.0
B	16	0.7	30.0	53.3	100.0

C	18	0.3	15.3	66.4	100.0
D	24.7	0	23.7	51.6	100.0
E	29	0	23	48	100.0
F	40.7	0	19.7	39.6	100.0

## **CAPITULO V**

### **DISCUSIÓN**

En la presente investigación se buscó determinar si existe relación entre las Creencias Irracionales (C.I.) y el estrés en estudiantes de Universidades Privadas del Perú durante la pandemia COVID-19 en una muestra de 300 estudiantes de universidades privadas del Perú. En los resultados se encontró que existe una relación positiva significativa débil entre el estrés y las C.I. como lo mencionó (Aranda, 2015) en su investigación en Perú, quién encontró mayor relación entre estrés y la C.I. “E”, lo que indica que los sucesos externos causan las miserias humanas y los individuos reaccionan de determinada manera acorde a sus estilos de afrontamiento.

Se encontró correlación positiva, significativa débil entre estrés académico y las C.I. “B” Es necesario ser competente y capaz de lograr cualquier cosa que el hombre se proponga para poder considerarse una persona valiosa, presenta una correlación directa, positiva con el total de estrés académico ( $r=.196$ ,  $p< 0.01$ ), “D” Es terrible y catastrófico que las cosas no salgan perfectamente como uno quiere, tiene una correlación directa, positiva con el total de estrés académico ( $r=.186$ ,  $p< 0.01$ ), “E” La desgracia y la infelicidad del ser humano se da por causas externas, y el hombre no tiene la capacidad de controlar las emociones perturbadoras que eso le causa, tiene una correlación directa positiva débil

con el total de estrés académico ( $r=.142$ ,  $p<0.05$ ) al igual que (Osorio, 2018) en su estudio y Hurtado et al. (2018). Indicando que a mayor presencia de C.I se da mayor presencia de estrés, lo mismo que encontró en su estudio. Ello sostiene que la presencia de C.I. es perjudicial para el rendimiento académico pudiendo causar estrés, ansiedad y depresión (Macavei & Miclea, 2008) Siguiendo la línea de estas investigaciones Amutio y Smith (2008), Chan y Sun (2020) señalan la presencia de esta correlación (Balkis & Duru, 2019)

Respecto a las demás subescalas se encontró la relación entre estrés y la C.I. "A" Es una necesidad excesiva para el hombre el ser amado y aprobado por las personas que considera importantes de su entorno tiene una correlación directa positiva débil con el total de estrés académico ( $r = .133$ ,  $p <0.05$ ) como lo encontró Torrez et al., (2018) en su investigación, relacionando estas variables con altas autoexpectativas y entre culpabilización e indefensión.

Esta correlación señala que los universitarios que presentan más C.I. desarrollan estrés y ansiedad, como lo mencionan Amate y De la fuente (2019), Chan y Sun (2020) . Yildiz et al. (2018) añade la variable de autoestima, señalando que esta puede reducir los estados emocionales negativos como el estrés.

Por otro lado, se encontró la relación entre estrés académico y la C.I. "F" Las cosas difíciles que ocurrieron en el pasado siempre van a determinar el presente, porque seguirán afectando siempre ( $r=.199$ ,  $p< 0.01$ ) siendo la C.I. con la correlación más alta de este estudio como lo señala Medina (2017) quién halló la relación con la C.I. de indefensión y la influencia del pasado, como Vallejo (2017) quién señaló la importancia de reconocer qué cualidades tendrían que tener los estudiantes o hallar cuáles son las que se les tendría que enseñar para poder realizar sus actividades de manera satisfactoria.

Acorde a los resultados no se encontró relación entre la C.I. “C” Las personas que son malas, perversas y no actúan como deberían, deben ser severamente castigadas y estrés a diferencia de Torrez et al. (2018) quien sí halló correlación identificando que a mayor nivel de estrés mayor creencia irracional.

Respecto a nivel de estrés se obtuvo que el 44.7% de la población presenta nivel de estrés medio, seguido del 25.3% de la población que presenta estrés alto, por otro lado se encontró que la C.I. que más se presenta es la “C” Las personas que son malas, perversas y no actúan como deberían, deben ser severamente castigadas con un 66.3% lo que hace que las personas tengan una alta conducta de agresividad.

Respecto a la medición de C.I. por sexo, se encontró que la mayoría de C.I. son más frecuentes en los hombres que en las mujeres “A” Es una necesidad excesiva para el hombre el ser amado y aprobado por las personas que considera importantes de su entorno (mujeres 31%=, varones =41%), “B” Es necesario ser competente y capaz de lograr cualquier cosa que el hombre se proponga para poder considerarse una persona valiosa (mujeres 52% =, varones =56%) , “C” Las personas que son malas, perversas y no actúan como deberían, deben ser severamente castigadas (mujeres = 63%, varones =79%), “D” Es terrible y catastrófico que las cosas no salgan perfectamente como uno quiere (mujeres = 50%, varones =56%), “F” Las cosas difíciles que ocurrieron en el pasado siempre van a determinar el presente, porque seguirán afectando siempre (mujeres =39%, varones =42.5%) a excepción de la C.I. “E La desgracia y la infelicidad del ser humano se da por causas externas, y el hombre no tiene la capacidad de controlar las emociones perturbadoras que eso le causa, ya que quienes presentan mayor porcentaje de C.I. son las mujeres (mujeres = 48,2%, varones =47%). Como se encuentra en la investigación de Hurtado et al.,

(2018) quienes reportan que los varones presentan mayor porcentaje frente a las C.I. de necesidad de aprobación (“A”=58%) y necesidad de control (“D” = 66.7%)

Respecto a la medición de estrés por sexo, se encontró que las mujeres presentan mayor porcentaje de estrés que los hombres, puntuando 27% sobre los varones 20% al igual que Osorio (2018) y (Collazo et al., 2008) en su investigación.

Dentro de las limitaciones que se observan en el estudio, se tuvo dificultad para poder encontrar la población necesaria debido al contexto de pandemia, lo cual tomó más tiempo de lo esperado y se requirió hacer cambios en la investigación como ampliar el rango de edad y el origen de la muestra. Asimismo, se tuvo que eliminar parte de la misma debido a información errónea brindada por los participantes, ya que esta no se pudo corroborar al ser datos obtenidos por recursos de vía online. Por ello, estudios posteriores deben considerar la diferencia que hay en el número de participantes entre varones y mujeres, ya que pueden afectar la interpretación de los resultados.

Además, se tuvo como limitación encontrar antecedentes en Perú que precedan las la investigación y por tanto el contraste de los resultados. Esto también se observa a consecuencia de que no se encuentra variedad de instrumentos validados en Perú que consideren las variables de estrés y de C.I.

Se recomienda considerar tomar en cuenta estudios psicológicos internos de universidades que busquen indagar sobre el estado mental de los estudiantes, para así poder identificar la presencia de relación con las creencias irracionales. Asimismo, se sugiere crear instrumentos de estrés y de C.I. validados en Perú para facilitar el desarrollo de posteriores investigaciones.

Por otro lado, dado que la presente investigación es una de las muy pocas que considera evaluar la relación entre estrés y C.I. en la ciudad de Arequipa, se considera de gran impacto para el inicio de futuras investigaciones y para consideraciones de nuevos abordajes en las instituciones escolares, académicas y universitarias.

Por tanto, se concluye que la hipótesis presentada se cumple al encontrar la relación entre el estrés académico y las creencias irracionales. Si bien la relación es débil, pero significativa, está presente y sería importante considerar investigaciones de corte experimental que permitan determinar la causalidad de estas variables.

Asimismo, respecto a los objetivos específicos se obtuvo que el mayor porcentaje de la muestra presenta estrés medio y alto, encontrando que las mujeres presentan mayores niveles de estrés. En la misma línea se halló que la C.I. que más se presenta es la “C” Las personas que son malas, perversas y no actúan como deberían, deben ser severamente castigadas. Encontrando que la mayoría de hombres presenta mayor porcentaje de creencias Irracionales como lo vemos en la subescala “A” Es una necesidad excesiva para el hombre el ser amado y aprobado por las personas que considera importantes de su entorno, “B” Es necesario ser competente y capaz de lograr cualquier cosa que el hombre se proponga para poder considerarse una persona valiosa, “C” Las personas que son malas, perversas y no actúan como deberían, deben ser severamente castigadas, “D” Es terrible y catastrófico que las cosas no salgan perfectamente como uno quiere y “F” Las cosas difíciles que ocurrieron en el pasado siempre van a determinar el presente, porque seguirán afectando siempre, a excepción de la subescala “E” La desgracia y la infelicidad del ser humano se da por causas externas, y el hombre no tiene la capacidad de controlar las emociones perturbadoras que eso le causa, ya que en este caso las mujeres presentan mayor

presencia de creencia irracional. Señalando que los varones y las mujeres tienen distintas creencias, las cuales pueden variar por el estilo de pensamiento.

## Referencias Bibliográficas

- Alejo, E. G., Rueda, G., Ortega, M., & Orozco, L. C. (2007). Estudio epidemiológico del trastorno por estrés postraumático en población desplazada por la violencia política en Colombia. *Universitas Psychologica*, 6(3), 623-635.
- Amate, J., & De la fuente, J. (2019). La experiencia desagradable como determinante de las respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas de estrés académico en universitarios opositores. *Anales de Psicología*, 35(3), 472-482. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.3.323101>
- Amutio, A., & Smith, J. C. (2008). Stress and irrational beliefs in college students. *Ansiedad y Estrés*, 14.
- Aranda, M. J. C. (2015). Correlación entre las creencias irracionales y estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogodependientes de un centro de rehabilitación de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 10(1-2), 1-1.
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059.
- Balkis, M., & Duru, E. (2019). The protective role of rational beliefs on the relationship between irrational beliefs, emotional states of stress, depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(1), 96-112.
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. *Segunda versión de*, 21.

- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Berrío, N., & Mazo, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- Caballo, V. E. (2008). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (Vol. 2). Siglo Veintiuno de España.
- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (2001). Creencias, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos. *Psicothema*, 13(1), 95-100.
- Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. (2020). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516>
- Collazo, C. A. R., Rodríguez, F. O., & Rodríguez, Y. H. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Rev. Psiquiatr Clín*, 25, 23-29.
- Davis, M., McKay, M., & Eshelman, E. (1982). *Técnicas de autocontrol emocional Davis—Google Académico*.
- De Luca, P. A., Sánchez, A. M. E., Olan, P., & Salas, L. (2004). Integral Measurement of Chronic Stress. *Revista Mexicana de Ingeniería Biomédica*, 25(1), 60-66.
- Deissy, H. C., Genaro, C. A., David, M. Z., Olivier, G. M., Emiliano, A. A. G., Fausto, R. D., Hernández, M. E., & Nafissa, I. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *eNeurobiología*, 8(17), 2.
- Díaz, E. S. M., & Gómez, D. A. D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22.

- Ellis. (2000). *Usted puede ser feliz*. Paidós.
- Ellis, A., Grieger, R., & Marañón, A. S. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva* (Vol. 2). Desclée de Brouwer Barcelona, España.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1976). *A New Guide to Rational Living* (Hollywood, Wilshire Book Co.).
- Huang, J. Z., Han, M. F., Luo, T. D., Ren, A. K., & Zhou, X. P. (2020). Mental health survey of 230 medical staff in a tertiary infectious disease hospital for COVID-19. *Zhonghua lao dong wei sheng zhi ye bing za zhi= Zhonghua laodong weisheng zhiyebing zazhi= Chinese journal of industrial hygiene and occupational diseases*, 38, E001-E001.
- Hurtado, R. Z. E., Torrico, M. J. W., & Domínguez, Sergio. (2018). *Relación entre creencias académicas y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*.
- José, J., & Navas, R. (1981). Terapia racional emotiva. *Revista latinoamericana de psicología*, 13(1), 75-83.
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 52. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Macavei, B., & Miclea, M. (2008). An empirical investigation of the relationship between religious beliefs, irrational beliefs, and negative emotions. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 8(1).
- Macías, A. B. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 1.

- Mae, C., Cano-Vindel, A., Iruarrizaga, I., Dongil, E., & Martín Salguero, J. (2010). Relaciones entre estrés, tabaco y trastorno de pánico. *Ansiedad y estrés, 16*.
- Martinez, J. P. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Editorial Centro de Estudios Ramon Areces SA.
- Mattos, E. E., & Taracaya, M. N. B. (2021). *Estandarización del Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 en estudiantes universitarios de Lima y Callao, 2020*.
- Medina, W. J. (2017). *El estrés y su relación con las creencias irracionales en los Deportistas* [B.S. thesis]. Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica.
- Melgosa, J. (2006). *Sin estrés*. Editorial safeliz.
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit, 15*(2), 143-152.
- Moscoso, M. S. (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología, 13*, 11-29.
- Osorio, M. (2018). *Creencias irracionales y estrés en estudiantes de una Universidad Pública*.
- Permuy, M. S. L. (2011). *Manual de bases biológicas del comportamiento humano*. Montevideo: Departamento de Publicaciones, Unidad de Comunicación de la ....
- Pervin, L. A. (2003). *The science of personality*. Oxford university press.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General psychiatry, 33*(2).

- Torrez, G., Soria Benitez, Victor, & Razo Ramirez, Giovanni. (2018). *Estrés académico y su relación con las creencias irracionales de estudiantes universitarios*.
- Vallejo, P. V. (2017). *Distorsiones cognitivas y estrés en estudiantes universitarios* [B.S. thesis]. Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica.
- Yildiz, M. A., Baytemir, K., & Demirtas, A. S. (2018). Irrational beliefs and perceived stress in adolescents: The role of self-esteem. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 8(1).

## ANEXOS

### Anexo A: Consentimiento Informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en la presente investigación, cuyo objetivo es determinar si existe relación entre las Creencias Irracionales (C.I.) y el Estrés durante la pandemia COVID-19 en estudiantes universitarios, con el propósito de buscar soluciones futuras para que los estudiantes universitarios puedan tener un desarrollo académico y personal funcional.

**Título de investigación:** “Creencias Irracionales y Estrés durante la pandemia COVID-19 en estudiantes de universidades privadas del Perú”

Si está de acuerdo con participar en la siguiente investigación le solicitamos que complete los siguientes cuestionarios: una ficha sociodemográfica, un cuestionario de estrés y un cuestionario de creencias irracionales. La realización de los instrumentos le tomará un tiempo aproximado de 30 minutos.

En caso decida participar será de manera voluntaria. La información recepcionada será utilizada de manera confidencial y no se le dará ningún uso externo fuera de los de esta investigación.

#### **Declaración de consentimiento**

Por medio del presente documento manifiesto haber leído y entendido lo mencionado anteriormente. Acepto participar de modo voluntario en la realización de los cuestionarios para aportar en la presente investigación.

ACEPTO

NO ACEPTO

## **Anexo B: Ficha Sociodemográfica**

### **FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**

Proceda a completar los siguientes datos. La información personal que coloque será utilizada de manera confidencial en beneficio de la presente investigación.

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo:

Femenino

Masculino

Ciudad: \_\_\_\_\_

Carrera: \_\_\_\_\_

Semestre: \_\_\_\_\_

## **Anexo C: Instrumento Psicológico SISCO**

### **Inventario de Estrés Académico SISCO**

(Barraza, 2018)

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si
- No

Si usted escogió la opción “Si” puede continuar con el cuestionario, en caso contrario si eligió la opción “No” el cuestionario se da por concluido.

2. Con la idea de conseguir con mayor exactitud y el nivel de preocupación o nerviosismo señale con una “X”, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### 3. Dimensiones

Se presentarán opciones para responder cada una de las siguientes dimensiones, respecto a aspectos que pueden estresar a los estudiantes en mayor a menor medida.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

Marca con una “x” cuál es la frecuencia en la que estos aspectos te estresan.

#### Dimensión estresores

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

#### 4. Dimensión síntomas

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

#### 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lloque me estresa						

Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

### **Anexo D: Instrumento Psicológico REGOPINA**

#### **Registro de opiniones**

(Guzman, 2012)

No es necesario que piense reflexione mucho tiempo en cada ítem. Lea atentamente cada ítem. Señale si considera verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación. Le recordamos que puede contestar lo que realmente piensa y no lo que cree que debería pensar.

1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.
2. Odio equivocarme en algo.
3. La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
6. “Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza”.
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.
9. Las personas malas deben ser castigadas.
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.
11. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.
12. Es casi imposible superar la influencia del pasado.
13. Quiero gustar a todo el mundo.
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.
17. Yo mismo provoco mi propio mal humor.
18. Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.

23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.
25. Si no le gusta a los demás es su problema, no el mío.
26. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores.
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.
29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.
35. Cuanto más problema tiene una persona, menos feliz es.
36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.
38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.
41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.
42. Somos esclavos de nuestro pasado.
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
44. Me trastorna cometer errores.
45. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.
47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
49. Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
52. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
54. Básicamente, la gente nunca cambia.
55. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
57. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.

58. Raras veces me perturban los errores de los demás.
59. El hombre construye su propio infierno interior.
60. No miro atrás con resentimiento.
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.
62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.
63. Hay gente que me altera el humor.
64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.
65. Hay tristezas que jamás se superan.