



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN
ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA, DEL DISTRITO DE COMAS

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con
mención en Psicología Educativa

Autor:

Agreda Armijos, Reynaldo

Asesor:

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio

ORCID: 0000-0003-1946-6831

Jurado:

Diaz Hamada, Luis Alberto

Cuya Barzola, Cesar

Lucich Rivera, Esther Amelia

Lima - Perú

2024

CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA, DEL DISTRITO DE COMAS

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	es.slideshare.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	www.redalyc.org Fuente de Internet	2%
5	docplayer.es Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	1%
8	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN
ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA, DEL DISTRITO DE COMAS**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología con mención en
psicología educativa

Autor:

Agreda Armijos, Reynaldo

Asesor:

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio

ORCID: 0000-0003-1946-6831

Jurado:

Diaz Hamada, Luis Alberto

Cuya Barzola, Cesar

Lucich Rivera, Esther Amelia

Lima – Perú

2024

Pensamientos

“He encontrado el significado de mi vida, al ayudar a los demás a encontrar en sus vidas, un significado”.

Viktor Frankl.

Pensamientos

“Ser feliz no significa que todo sea perfecto, significa que has decidido ver más allá de las imperfecciones.”

Albert Ellis

Dedicatoria

A mis padres Reynaldo Agreda y Melitina Armijos, por mostrarme el camino de la superación y nunca dejar de confiar en mí.

A mis hermanos Dany y Carla Agreda, que gracias a su apoyo incondicional puedo seguir con mi línea profesional.

A mis dos sobrinos Ian y Danna Agreda, por ser mi mayor motivación e inspiración de seguir perseverando en la vida.

A mi novia y compañera de vida Anghilee Chuquizuta, por ser mi impulso para seguir logrando mis metas.

A mi suegro Manuel Chuquizuta Pizarro, quien desde el cielo me sigue brindando la fortaleza y motivación; y, quien en vida me enseñó que no hay vayas que no se pueda superar.

A mis mentores que guiaron mi camino y que sin sus consejos no sería el profesional que soy hoy.

Agradecimientos

A mis padres, por ser mi ejemplo de valores y principios. A mis hermanos que me enseñaron con su ejemplo que juntos como familia podemos lograr muchas cosas. A mi sobrino Ian por enseñarme el valor de la perseverancia y el amor a la vida. A mi novia Anghilee por su incondicional apoyo y acompañamiento en cada meta que me trazo y ser esa persona y profesional que siempre persevera.

A mi asesor, Vicente Mendoza, por el acompañamiento, orientación y gran referente de profesional en el campo de la psicología educacional.

A mi alma mater que me vio crecer como persona y profesional, que me enseñó una forma diferente de ver y vivir la vida, que sin esa experiencia nada de esto sería posible.

Índice

Resumen	1
Abstract	2
I. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Descripción y formulación del problema.....	4
1.2. Antecedentes.....	7
1.2.1. Antecedentes Nacionales	7
1.2.2. Antecedentes Internacionales.....	10
1.3. Objetivos.....	12
1.3.1. Objetivo General.....	12
1.3.2. Objetivos Específicos.....	12
1.4. Justificación.....	13
1.5. Hipótesis.....	14
1.5.1. Hipótesis general.....	14
1.5.2. Hipótesis específicas.....	14
II. MARCO TEÓRICO	16
2.1. Bases teóricas sobre el tema de Investigación.....	16
2.1.1. Creencias Irracionales.....	16
2.1.1.1. Terapia Racional Emotiva – Conductual (TREC).....	16
2.1.1.2 Principios Básicos de la TREC.....	18
2.1.1.3. Los sentimientos negativos.....	19
2.1.1.4 Principales ideas irracionales.....	20
2.1.1.5. Creencias irracionales en la niñez y adolescencia.....	21
2.1.2. Ansiedad Ante los Exámenes.....	23
III. MÉTODO	25

3.1. Tipo de Investigación.....	25
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	25
3.3. Variables.....	25
3.4. Población y muestra.....	26
3.5. Instrumentos.....	27
3.6. Procedimientos.....	30
3.7. Análisis de datos.....	30
3.8. Consideraciones Éticas.....	31
IV. RESULTADOS.....	32
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	38
VI. CONCLUSIONES.....	40
VII. RECOMENDACIONES.....	41
VIII. REFERENCIAS	42
IX. ANEXOS	47

Lista de Tablas

N°	Titulo	Pág.
Tabla 1	Distribución de la muestra, según sexo	27
Tabla 2	Análisis de confiabilidad del Inventario de Actitudes y Creencias Irracionales	28
Tabla 3	Análisis exploratorio de los datos y ajuste de la distribución de los datos	30
Tabla 4	Nivel de Creencias Irracionales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de comas	32
Tabla 5	Nivel de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de comas	33
Tabla 6	Relación entre las creencias irracionales y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de comas.	34
Tabla 7	Relación entre las creencias irracionales y la sub escala Preocupación de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de comas.	35
Tabla 8	Relación entre las creencias irracionales y la sub escala Situaciones de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de comas.	35
Tabla 9	Relación entre las creencias irracionales y la sub escala Reacción Fisiológica de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de comas.	36
Tabla 10	Relación entre las creencias irracionales y la sub escala Evitación de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de comas.	36

Lista de Figuras

Figura 1.....32

Figura 2.....33

Resumen

Objetivo: Investigar el vínculo existente entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes, en alumnos de una institución educativa de comas. **Método:** Se utilizó un diseño correlacional. La población y muestra está compuesta por 200 estudiantes de ambos sexos que asistían a la escuela secundaria. Se utilizaron la Escala de Actitudes y Creencias, también conocida como CAEX, y el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes. **Resultados:** A nivel general, se muestran una conexión directa altamente significativa ($p < .001$), pero de baja intensidad entre la ansiedad ante las pruebas y las creencias irracionales. La correlación entre las creencias irracionales y las subescalas de la variable de ansiedad durante los exámenes muestran resultados similares. **Conclusión:** Se encontró una relación moderada entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes, pero estadísticamente significativa y positiva en los estudiantes de secundaria del distrito de comas, al igual que la relación entre creencias irracionales y las dimensiones de ansiedad ante los exámenes.

Palabras clave: estudiantes de secundaria, creencias irracionales, ansiedad ante los exámenes.

Abstract

Objective: To investigate the link between irrational beliefs and test anxiety in students of an educational institution in Comas. **Method:** A correlational design was used. The population and sample consisted of 200 students of both sexes who attended high school. The Attitudes and Beliefs Scale, also known as CAEX, and the Test Anxiety Questionnaire were used. **Results:** Overall, a highly significant ($p < .001$), but low intensity direct connection between test anxiety and irrational beliefs is shown. The correlation between irrational beliefs and the subscales of the test anxiety variable show similar results. **Conclusion:** A moderate relationship was found between irrational beliefs and test anxiety, but statistically significant and positive in high school students in the district of comas, as was the relationship between irrational beliefs and test anxiety dimensions.

Key words: high school students, irrational beliefs, test anxiety.

I. INTRODUCCIÓN

En el estudio de este constructo, tiene de marco referencial la teoría de Albert Ellis, la presente investigación examina la conexión de creencias irracionales y ansiedad ante exámenes, que causa malestar a los estudiantes de la básico regular y afecta directamente su rendimiento académico y estabilidad emocional, lo que puede resultar en un fracaso escolar. Este enfoque sostiene que las creencias irracionales son la fuente de las manifestaciones ansiosas, las cuales se originan en las demandas que la persona se hace a sí misma en el contexto escolar, así como en las creencias irracionales que la perturban en su entorno social y familiar (Pedroza, 2015)

Este estudio que relaciona las creencias irracionales y la ansiedad fue realizado a estudiantes de segundo a quinto grado de secundaria en un colegio del distrito de Comas.

Según el modelo racional emotivo de Ellis (1980; citado en García, 2014), las personas experimentan emociones que se ajustan a las circunstancias, llamadas emociones convenientes, mientras que las emociones inconvenientes son aquellas que no se ajustan a las circunstancias por ser falsas, ser órdenes o mandatos y causar emociones inadecuadas (como la depresión o la ansiedad). Por lo tanto, se evaluará en la población las creencias irracionales que tienen y si están relacionadas con las características ansiosas que muestran durante un examen.

El presente estudio se enfocará en las manifestaciones de ansiedad ante los exámenes relacionados con las creencias irracionales porque hay pocas investigaciones que relacionan.

Dado que en esta población no se ha realizado ningún estudio sobre el tema, se abordará un vacío teórico. Esto permitirá identificar la conexión entre la ansiedad ante exámenes y las creencias irracionales. Para lograrlo, se utilizarán herramientas como el Inventario de Actitudes y Creencias en la primera variable y el Inventario de Ansiedad ante Exámenes - CAEX en la segunda variable, con el consentimiento informado de la población.

El problema, sus objetivos, hipótesis y fundamentación e importancia de la investigación se presentarán en el primer capítulo.

El Capítulo 2 presenta el marco teórico del estudio, así como las variables creencias irracionales y ansiedad ante exámenes.

El capítulo tres abordará los métodos de investigación, las características de la población y la muestra, los métodos y los instrumentos para medir y el análisis de datos.

En el capítulo cuatro se examinan estadísticamente los hallazgos y las hipótesis correspondientes a la propuesta del problema.

Finalmente, el quinto capítulo discute los resultados, las conclusiones y las recomendaciones.

1.1. Descripción y Formulación del problema

Ellis y Grieger (1981) a los pensamientos irracionales las define como ideas no objetivas o falsas que una persona hace sobre sí misma cuando está influenciada por aspectos innatos y aprendidos de cada persona. Se trata de "amplias generalizaciones" hechas a partir de datos observados. También señalan que las creencias irracionales surgen no sólo de la tendencia personal de un individuo a percibir el entorno con ciertas distorsiones, sino también de su razonamiento categórico sobre lo que "les debe pasar" o "les debería pasar", es decir, de esta manera, pueden lograr lo que absolutamente quieren. Ellis (1998) afirma también que estas creencias se forman a lo largo de la vida. Cuando estas creencias son razonables, ayudan al estudiante a superar dificultades académicas y muchas veces a alcanzar sus metas; por el contrario, cuando estas creencias son de naturaleza ilógica e irracional, conducen a un desequilibrio emocional, que a su vez se manifiesta como un comportamiento inadecuado que puede dañar y afectar la educación de un estudiante.

Considerando la experiencia se ha podido observar que en ocasiones el alumno estudiante de nivel secundaria frente a un examen manifiesta ideas irracionales (pensamientos negativos, irracionalidad) que limitan su rendimiento, concentración y capacidad de resolución del mismo, a ello agregando que también tiende a sentirse presionado por las exigencias familiares, sociales, de orden económico, laboral, entre otros, teniendo presente el sector a analizar; generándole sin darse cuenta mayor demanda, exigencias, desempeño y mayores situaciones de irracionalidad a nivel de sus pensamientos.

Pensamientos que suelen provocar cambios en su estado anímico y comportamental; por ejemplo, se retrae, está irritable, no completa las tareas o se desempeña mal y, por lo tanto, recibe calificaciones reprobatorias o aprobatorias; En algunos casos se produce fracaso escolar, ausencias, fracasos, malas notas y abandono escolar.

Hoy vivimos en una situación social en el que la competencia académica aumenta las exigencias, haciendo más preciso y rápido el trabajo a realizar, y los estudiantes tienden a adaptarse a esta dinámica, generando malentendidos que aumentan la ansiedad. Valera (2023) encontró en su investigación que la influencia de los pensamientos causados por pensamientos negativos conduce a una alta ansiedad, que es el punto de partida de la respuesta de ansiedad ante los exámenes.

Según el Compendio de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Psicológicos en su 5ta versión, una de las variables a evaluar en este enfoque es la ansiedad, la cual conceptualiza como una reacción repentina ante una amenaza inminente y se asocia con la tensión muscular y la vigilancia, la ansiedad generalizada se caracteriza por ser causada por una preocupación excesiva por el peligro, el futuro y un comportamiento cauteloso o evitativo (ansiedad) ante una variedad de eventos y actividades, que debida a una preocupación excesiva por el desarrollo de la capacidad o la calidad humana de las actividades escolares.

Según Álvarez et al. (2012, citados en Valera, 2023) La ansiedad ante los exámenes es la incertidumbre que muestra un estudiante sobre el examen que está a punto de realizar, y una mayor ansiedad ante los exámenes puede provocar ansiedad y pensamientos negativos. Es difícil concentrarse, no comprende las instrucciones y se pierde las preguntas y los problemas del examen.

Sabemos que, según un informe emitido por el Congreso Español de Psicología, aproximadamente 117 millones de niñas, niños y jóvenes en todo el mundo sufrieron trastornos de ansiedad en 2019, y los miedos no tratados en este grupo de edad pueden provocar depresión, actividades escolares y ausencias escolares, provocando una disminución de las actividades sociales y educativas. Paralelamente, un estudio realizado por el centro de Estadística e Informática (2022; citado en SENJU (2023), reportó que el 32,3% de los adolescentes y juveniles de 15 a 29 años se ven afectados por problemas de salud mental y emocional. El 23% de los jóvenes se sintió deprimido, ansioso, triste, deprimido, triste o desesperanzado, y el 5,6% de los jóvenes pensó en suicidarse o hacerse daño nuevamente, y esto continúa perturbando su rendimiento académico, incluidos los estudiantes de secundaria. Teniendo presente estos datos podemos también indicar dentro de la experiencia en el ámbito Educativo de la Básica Regular, Nivel Secundaria que los estudiantes manifestando dificultades ansiosas, sobre todo, durante los periodos de exámenes, reflejándose en su rendimiento académico, teniendo presente que a diferencias la población estudiantil pertenece a un sector emprendedor como es el distrito de comas el cual se encuentra dentro del cono norte.

Después de todo lo mencionado anteriormente podemos concluir que, si las creencias irracionales son aquellas percepciones que elaboramos a partir de ciertas situaciones y que son irracionales porque nos llevan a sufrir y por otro lado sabemos que la ansiedad ante los exámenes son reacciones que no permite que el estudiante de nivel secundaria pueda enfocarse y lograr los resultados esperados, generando expectativas de bajo rendimiento académico, en

ese sentido habría que preguntarnos cómo se relacionan estas variables, sin embargo, no hay muchos estudios que se hayan enfocado en los estudiantes de secundaria, por lo que sería interesante realizar un análisis mucho más objetivo basado en la objetividad científica a partir de los datos específicamente contextualizados del distrito de comas de una institución educativa de secundaria. Bajo estas circunstancias, planteamos la siguiente pregunta: ¿Cuál es la correlación entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa particular del distrito de comas?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes Nacionales

Un grupo de estudiantes de pregrado de la Universidad Tecnológica del Perú formó parte de la investigación realizada por Ángeles (2020). El objetivo de este estudio fue investigar si las creencias ilógicas se asocian o no con la ansiedad estado. La investigación se realizó con 449 estudiantes de todas las facultades utilizando un diseño descriptivo correlacional. Para evaluar sus creencias se utilizaron diferentes evaluaciones, incluyendo el Inventario de Creencias Irracionales de Calvete y Cardeñoso, así como el Inventario de Ansiedad de Estado SXE de Spielberger, Gorsuch y Lushene. Estos instrumentos fueron examinados para determinar su validez y fiabilidad. Los resultados indican que una variedad de creencias irracionales está relacionada con el estado de ansiedad de los estudiantes de la muestra. Por lo tanto, es importante destacar que no hay diferencias estadísticas entre los estudiantes varones y mujeres en cuanto a la ansiedad y las creencias irracionales.

Trejo (2023), su estudio tenía como objetivo determinar la posible conexión entre las variables de creencias irracionales y la ansiedad estado-rasgo. El estudio tuvo un nivel descriptivo, un tipo básico y un diseño correlacional. 150 adolescentes varones y mujeres que aspiraban a la Escuela de Suboficiales de la PNP participaron en el muestreo no probabilístico.

El Inventario de creencias irracionales de Ellis y la Escala de ansiedad Estado-rasgo STAI se utilizaron para recopilar los datos. Los hallazgos del estudio demuestran que sí se encontró una relación directa y significativa entre la ansiedad estado-rasgo y las creencias de necesidad de afecto, afán de perfeccionamiento, ideas de catástrofe, miedo al desconocido, evitación de problemas, deseo de protección, determinismo del pasado y ocio indefinido.

Valera (2018) en su investigación titulada "Programa Cognitivo Conductual para reducir la ansiedad ante exámenes en escuelas primarias", buscó evaluar el impacto de un programa creado utilizando el enfoque cognitivo conductual para reducir la ansiedad ante exámenes en estudiantes de sexto grado de primaria de un IEP en el distrito de Baños del Inca-Cajamarca. La investigación fue cuasi experimental y la muestra consistió en 38 estudiantes del sexto grado de educación primaria de dos IEP en el distrito de Baños del Inca. El "CAEX" fue el instrumento utilizado para medir la ansiedad durante los exámenes y la prueba U de Mann-Whitney se utilizó para determinar la influencia del programa. Los hallazgos indican que el grupo experimental obtuvo resultados superiores, lo que lleva a la conclusión de que la implementación de programas psicológicos basados en el enfoque cognitivo conductual reduce la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del nivel primario de Baños del Inca.

De la Cruz (2017) según un modelo familiar, su estudio buscó examinar la evaluación entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en los dos primeros ciclos de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima, Perú. La muestra incluyó 230 estudiantes de ambos sexos. El Inventario Irracional de Creencias de Albert Ellis y el Test de Ansiedad de Examen (IDASE) fueron los exámenes utilizados. Se empleó un modelo de relación. Como resultado, se pudo concluir en general que, aunque no se encontró una relación significativa entre las dos variables según el modelo familiar, sí se encontró una relación recíproca entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales. Evalúa la variable de emoción y preocupación por creencias irracionales. No se encontraron diferencias

significativas entre las variables estudiadas en la comparación por género; así como en relación con las preocupaciones dimensionales y emocionales. Finalmente, según el modelo familiar, no encontraron diferencias significativas entre creencias irracionales y ansiedad ante los exámenes.

Pedroza (2015) investigó la prevalencia de ansiedad entre los estudiantes universitarios y descubrieron que aumentaba debido a una variedad de factores, incluido el rendimiento académico, los factores familiares, culturales y sociales. Las denuncias de casos de trastorno de ansiedad después de los exámenes han aumentado. Las investigaciones en psicología han aportado evidencia y constructos explicativos. Para el tratamiento de la ansiedad ante las solicitudes, recomendamos la Terapia Racional Emotiva Behavioral (TREC) de Albert Ellis. Primero, demostraremos la relación entre el fracaso escolar y el estrés. Luego, explicaremos cómo la TREC conceptualiza el trastorno de ansiedad. En tercer lugar, proporcionaremos un modelo de estudio de caso para la intervención y el juicio. Finalmente, evaluaremos la eficacia de la TREC en el tratamiento de la ansiedad ante solicitudes.

Sairitupac et al. (2020) el objetivo de su investigación fue comparar los niveles de ansiedad de los estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas privadas en Lima. Los estudiantes de quinto año de secundaria de dos escuelas privadas participaron en estudios cuantitativos, descriptivos comparativos y de diseño no experimental transversal. El cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX) fue el instrumento. Resulta que las mujeres en la escuela privada 1 y 2 tienen mayores porcentajes y niveles de ansiedad que los varones. En conclusión, los niveles de ansiedad por género difieren, con las mujeres experimentando mayor ansiedad durante los exámenes. Los estudiantes de los centros educativos involucrados en el presente estudio experimentan un nivel elevado de ansiedad durante los exámenes, lo que puede afectar su salud emocional.

Barrutia (2021) busco analiza la relación entre la ansiedad ante exámenes y la autoeficacia académica en una muestra de 370 estudiantes de un Centro Pre Universitario del Cercado de Lima, de los cuales 219 eran mujeres y 151 eran hombres, con edades entre los 16 y 20 años. El diseño descriptivo correlacional se basó en el Inventario de Autoevaluación de Ansiedad ante Exámenes (IDASE) y la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA). Los resultados más notables incluyen una clasificación estadísticamente significativa entre las dimensiones de Emocionalidad y Preocupación de la Ansiedad ante Exámenes de forma negativa con la variable Autoeficacia Académica, mientras que la dimensión de Preocupación mostró una magnitud inversamente significativamente pequeña con la variable Autoeficacia Académica para las mujeres. Estos resultados brindan información sobre la preparación psicológica de los estudiantes preuniversitarios para un examen, así como qué herramientas se utilizan para activar creencias o juicios sobre sus propias capacidades para optimizar un escenario educativo.

1.2.2. Antecedentes Internacionales

Poroj (2018) investigó las creencias irracionales y la ansiedad de los jóvenes guatemaltecos en la escuela secundaria. El estudio fue descriptivo e involucró a 42 estudiantes de 3ro de primaria a 5to de secundaria. Se utilizaron el Inventario de Ideación Irracional y el Inventario de Autoinforme Stai-82 para evaluar creencias irracionales. Pensamientos irracionales (19%) y manifestaciones ansiosas (61%) fueron los resultados.

Morales y Suárez (2019) intentaron identificar la presencia de creencias irracionales en un grupo de 30 alumnos de séptimo grado en la provincia de Corozal, departamento de Sucre, Colombia. Muestra intencional de 30 niños y niñas de séptimo grado. El 63,3% de la muestra son hombres y el 36,6% son mujeres adolescentes. El estudio se realiza mediante una metodología cuantitativa descriptiva y el instrumento es un IBT para niños modificado

elaborado por Jones (1980), adaptado en 1993 en Medellín, diseñado, impreso y estandarizado para evaluar creencias irracionales. El programa SPSS para procesar datos estadísticos descriptivos para confirmar la hipótesis.

Maldonado (2023) se descubrió que los estudiantes de alto rendimiento tenían la correspondencia entre la ansiedad espacial y las ideas irracionales. Un modelo pospositivista, un enfoque cuantitativo de diseño no experimental y un área descriptiva transversal y correlacional se utilizan en este estudio. Para lograr esto, se utilizaron tres herramientas: una ficha sociodemográfica, el Inventario de creencias irracionales de Ellis, que evalúa las creencias irracionales, y el formulario de ansiedad estado-rasgo (STAI), que evalúa la ansiedad estado-rasgo. 209 estudiantes del campus Ambato de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de 18 a 33 años, participaron y obtuvieron un promedio de 45 sobre 50 o más. Los resultados mostraron que la idea irracional 6 (miedo a lo desconocido) está por encima del valor umbral, lo que ya significaría un obstáculo en algunas áreas de la vida de los sujetos; las ideas 2 (búsqueda de perfeccionamiento) y 3 (fantasía del mal) están más cerca del límite. Además, se observaron niveles elevados de ansiedad espacial y rasgo en hombres y mujeres. Finalmente, excepto la Creencia 3, la Creencia 8 (Deseo de protección) y la Creencia 10 (Ocio no especificado), que no se relacionaron con ninguna de las dimensiones, y la Creencia 5 (determinismo fáctico), no se encontró una relación positiva. entre pensamientos irracionales y trastorno de ansiedad.

Según Muñoz y Sacoto (2017), en un estudio descriptivo realizado con 117 participantes del Colegio Nocturno San José La Salle, intentaron determinar el nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria antes de los exámenes. La ciudad de Cuenca, que pertenecía al bachiller general unificado. El instrumento a utilizar fue el Test Anxiety Questionnaire (CAEX). Mediante las pruebas estadísticas de ANOVA y pruebas T las cuales fueron usadas, pudieron mostrar un valor significativo en el rango de respuesta fisiológica, en

relación al sexo y el grado. Debido al cambio en los criterios de evaluación del sistema educativo ecuatoriano, se considera un porcentaje menor en la nota del examen, por lo que la ansiedad no es grande.

Freire et al. (2019) intentó averiguar qué sujetos mostraban más ansiedad antes de las pruebas. Investigación con 250 estudiantes. Para recopilar datos se utilizó un cuestionario que evalúa la ansiedad ante los exámenes. mediante la prueba de Pearson se pudo determinar el rendimiento académico de los sujetos con mayor ansiedad frente a los exámenes; los resultados obtenidos plasman que las materias relacionadas con la disciplina provocan la mayor ansiedad previa al examen. En definitiva, se puede afirmar que los tres temas que provocaron ansiedad en los exámenes estaban relacionados con el departamento de ciencias (ciencias sociales, ciencias naturales y matemáticas), que más preocupaba a los estudiantes en los exámenes de matemáticas.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

O.G.: Determinar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

1.3.2. Objetivos Específicos

Identificar el nivel de creencias irracionales de los estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

Identificar si existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala preocupación, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

Determinar si la relación alta entre las creencias irracionales altamente significativa entre las creencias irracionales y la subescala Situaciones, significativa y positiva en estudiante de nivel secundaria, del distrito de Comas.

Identificar si existe relación directa y altamente significativa entre las creencias irracionales y la subescala Reacciones fisiológicas, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

Determinar si la relación es directa y altamente significativa entre las creencias irracionales y la subescala de Evitación, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

1.4. Justificación

Como objeto de investigación, esta investigación permite conocer a nivel teórico la conexión entre las creencias irracionales de los estudiantes y la ansiedad ante los exámenes. También sirve como base para futuras investigaciones sobre el tema. Los estudios empíricos sobre este constructo han demostrado que la ansiedad de los estudiantes ante los exámenes tiene un impacto significativo en su rendimiento académico. En su investigación, Comunian (1993; citado en Joy, 2013) encontró que los estudiantes con alta ansiedad frecuentemente experimentaban pensamientos intrusivos e interferencias. Según Ellis (2001; citado en Castle, 2016) el conocimiento de esta amenaza (creencias irracionales) ha llevado a la consideración de esta investigación. Para determinar cuáles son las creencias irracionales que obstaculizan su progreso académico y su aprendizaje, se utiliza el enfoque de la Terapia Racional-Emotiva Conductual (TREC) desarrollado por Albert Ellis. Esta investigación se basa en sus observaciones sobre mi experiencia en la práctica de TREC en varios centros educativos.

La metodología busca proporcionar más información sobre las cosas que ayudan a los estudiantes de secundaria a aprobar los exámenes. y mejorar el análisis psicométrico de los

instrumentos utilizados establecería un precedente para futuras investigaciones transversales que tengan como objetivo encontrar factores protectores para mantener una actividad adecuada, así como la posibilidad de conectarlos con otras variables.

La investigación actual impulsará la creación de proyectos de intervención psicológica en la educación al conectar ambas variables y ayudará a promover, prevenir e interactuar la salud emocional de los estudiantes.

A nivel práctico, este trabajo ayuda a identificar mejor los factores que obstaculizan el desarrollo estudiantil y brinda herramientas para la creación de programas para estudiantes con creencias irracionales y trastornos de ansiedad. aumentar el rendimiento académico.

Esta relación permite un seguimiento más efectivo de los proyectos de intervención para los estudiantes basados en resultados más individualizados. igual que De la Cruz (2017), quien investigó el vínculo entre la ansiedad y las creencias irracionales en los estudiantes universitarios que se preparaban para los exámenes.

Desde una perspectiva social, promoverá la reflexión en la comunidad educativa sobre la importancia del manejo adecuado de pensamientos y creencias racionales para prevenir la ansiedad ante los exámenes y la necesidad de programas educativos que fomenten estos elementos.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

Existe relación entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes, en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas

1.5.2. Hipótesis Específicos

H.1.: Existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala preocupación, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

H.2.: Existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala Situaciones, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

H.3.: Existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala Reacciones fisiológicas, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

H.4.: Existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala de Evitación, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases Teóricas sobre el Tema de Investigación

2.1.1. Creencias irracionales

Ellis (1992; citado en Orellana et al., 2013) discute el pensamiento como creencias, que son ideas, autoafirmaciones o percepciones fundamentales de las emociones. Los primeros, que se basan en la racionalidad filosófica para comprender el mundo de una manera armoniosa, que distingue la bondad y la maldad en la mente y el comportamiento humano y ayuda a las personas a alcanzar metas específicas mediante regulaciones y/o autorregulaciones, con soportes socioemocionales adecuadamente controlados. Por el contrario, a través del proceso de etiquetar a las personas, descubrimos creencias irracionales, que son distorsiones de la realidad y crean una personalidad con demandas excesivas. Debido a que actúan como bloqueadores, impiden el desarrollo adecuado de las interacciones interpersonales. Además, su expresión más inmediata tiene un impacto negativo en la convivencia y la salud mental general.

2.1.1.1. Terapia Racional Emotiva – Conductual (TREC)

Es un modelo terapéutico que, como el enunciado lo indica, se basa en las cogniciones (tanto racionales como irracionales), emociones y conductas. Estas son su objeto y medio de trabajo. Es decir, como forma de psicoterapia, busca restablecer el equilibrio en la cognición, la emoción y la conducta a través de procedimientos y técnicas cognitivas, emotivas y conductuales. Este tipo de terapia cognitivo-conductual es la alternativa para aquellas personas que padecen perturbaciones emocionales producidas principalmente por su filosofía de vida o el concepto de sí mismo que mantiene cada una. Su intervención principal es cognitiva ya que intenta directamente disminuir las conductas y emociones disfuncionales modificando principalmente la cognición.; además, trabaja con un método científico de pensamiento racional (Martínez, 2005).

Su objetivo principal es lograr un cambio filosófico en las personas con el fin de que se interesen en sí mismos incluyendo su conducta, como lo social, para adquirir tolerancia aceptando la incertidumbre, flexibilidad, y sobre todo asumir riesgos y encontrarles una solución si no científica al menos emocionalmente estable y aceptable. La TREC establece como objetivos específicos, para sus clientes perturbados, los siguientes criterios de salud mental (Ellis 2000; citado por Martínez, 2005):

Autointerés. Ya que la persona saludable mentalmente posee un amplio respeto por sí mismo y no hace sacrificios sobre su persona, poniendo los intereses de él por debajo de los demás. Comprende que su bienestar es el bienestar de los que lo rodean.

Interés social. Dado que el ser humano es gregario, y disfruta de la interacción con otros, es una meta TREC el fomentar habilidades para la relación interpersonal, facilitando y acrecentando la vida en comunión.

Autodirección. Implica asumir la responsabilidad de la propia vida y el resolver los problemas por sí mismos, conservando la interdependencia inherente a la especie humana.

Tolerancia. Que en gran medida proviene de la auténtica aceptación de que los seres humanos son falibles, por lo tanto, los otros también pueden equivocarse y este hecho no se convierte en algo terrible o intolerable.

Flexibilidad. Aumento de actitudes abiertas y liberación de cualquier forma de fanatismo, y con ello una actitud aceptante ante la diversidad de formas de pensamiento, credos, orientación sexual, etc.

Aceptación de la incertidumbre. Aceptar el hecho de que no existen verdades absolutas ni situaciones cien por cien seguras, que no es posible caminar en la vida sino sólo en término de probabilidades, y que en ello radica una buena dosis de excitación y placer en la vida.

Compromiso. Es un elemento indispensable en el buen vivir y en la felicidad, consiste en concentrarse profundamente en una labor artística, creativa, altruista o científica a tal grado que llene de placer la vida.

Pensamiento científico. Conlleva tanto un aumento en la objetividad, como una aplicación a la vida diaria, de los aspectos elementales del método científico, de esta manera la persona se encuentra más eficiente para resolver los problemas que le plantea la vida cotidiana.

Auto aceptación. No sólo se modela este ingrediente de la personalidad sana, sino que activa y directivamente se enseña al cliente a aceptarse tal como es con toda la profundidad de que es capaz

Asunción de riesgos. Descubrir qué se desea realmente en la vida y después lanzarse a la consecución de la meta, aunque implique riesgos, de esta manera el proceso puede ser tan excitante como el resultado.

2.1.1.2. Principios Básicos de la TREC

Una de las características resaltantes de la TREC es la sencillez de los principios en los que se sustenta Ellis y Grieger (1977; citado en Guzmán, 2012):

- Todos los humanos construimos un sistema de creencias que nos sirve de base para interpretar y valorar a la gente y a los acontecimientos.
- En ningún caso nuestras experiencias tienen un valor establecido por sí mismo.
- Somos nosotros quienes les otorgamos tal valor.
- Las experiencias activadoras (A) influyen en las consecuencias emocionales (C) pero no las determinan.
- Son nuestras creencias (B) la causa principal de nuestras emociones, sentimientos y conductas que siguen a las señaladas A.

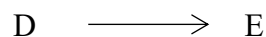


A: Experiencias activadoras.

B: Creencias personales, interpretación de los hechos.

C: Consecuencias emocionales y conductuales.

La TREC puede intervenir favorablemente en esta secuencia a partir del siguiente paso: D, y el consiguiente resultado en E:



D: Discriminar, disputar, debatir (racionalmente).

E: Nuevo efecto emocional y conductual.

2.1.1.3. Los Sentimientos Negativos

Según la TREC, es saludable y adaptativo experimentar sentimientos negativos cuando nos enfrentamos a frustraciones y decepciones en nuestro día a día. Sin embargo, no es adecuado ni razonable que dichos sentimientos se vuelvan extremos, ya que esto provocaría que se convirtieran en desadaptativos y poco saludables (Ellis & Chip, 1997; citado en Guzmán, 2012).:

Sentimientos negativos sanos:

→ Decepción, tristeza, frustración, inquietud, irritación.

Sentimientos negativos malsanos:

→ Depresión, pánico, rabia, auto conmiseración, baja tolerancia con la frustración.

En la misma línea, resalta la importancia de saber distinguir las creencias racionales de las que no lo son. Lo común es que reaccionemos ante los sucesos activadores (A) con una mezcla de ambos tipos de creencias o ideas (B)

Creencias constructivas, adaptativas o racionales.

Creencias destructivas, desadaptativas o irracionales.

Creencias constructivas o racionales

Son las que “...nos permiten (a) mantenernos vivos y (b) alcanzar las metas y valores que seleccionamos para llevar una vida placentera, disfrutable o que valga la pena.” (Ellis y Harper, 1975; citado en Guzmán, 2012).

Creencias destructivas o irracionales

Son aquellas en las que encontramos una o más de las siguientes características:

1. “Se basan en opiniones subjetivas antes que, en hechos objetivos, derivando en una percepción inadecuada de la realidad.
2. Ponen en riesgo el bienestar y la seguridad personal.
3. Impiden el progreso hacia las propias metas.
4. Llevan a experimentar con frecuencia un malestar interno mayor que el que es dable tolerar con comodidad.
5. Producen innecesarios conflictos con otros miembros de la comunidad.” (Ellis y Harper, 1975; citado en Guzmán, 2012).

2.1.1.4. Principales ideas Irracionales

Ellis propuso una lista de ideas irracionales que serían los principales responsables de la gran mayoría de los sufrimientos emocionales de los seres humanos desde sus primeros escritos (Ellis, 1958; citado en Guzmán, 2012); A continuación, se presentan seis de esas ideas consideradas entre las más importantes (Ellis, 1962; Davis et al., 1981; citado en Guzmán, 2012):

- a. Es esencial ser apreciado y aprobado por todas las personas que son importantes para uno.
- b. Debemos ser completamente competentes, inteligentes y eficaces en todas las facetas posibles.
- c. Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.
- d. Es terrible y catastrófico que las cosas y las personas no sean como uno las desearía.
- e. La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.
- f. Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.

2.1.1.5. Creencias irracionales en la niñez y adolescencia

El pensamiento irracional en general de niños y adolescentes es producto de sus interpretaciones erróneas que realizan a partir de los hechos subjetivos de la vida diaria.

Creencias nucleares o básicas

- Debo ser aprobado y amado por las personas que me importan.
- Debo tener todo aquello que quiero.
- No debo pasar incomodidades y debo estar siempre entretenido.

Este tipo de creencias que mantienen los niños y adolescentes invariablemente son modificadas ya que el “DEBO” como condición-obligación implica obtener aquello que necesitan o de lo contrario no se es feliz.

Creencias irracionales comunes en la infancia

- Es horrible que otros no gusten de mí.
- Soy malo o incapaz si cometo errores.

- Todo debe resultarme cómodo y placentero.
- Debo tener todo aquello que quiero.
- El mundo debe ser justo y los malos deben ser castigados.
- Mis reales sentimientos deben permanecer ocultos. No deben ser conocidos por otros.
- Sólo existe una manera correcta de hacer, pensar, sentir, etc.
- Las personas valen más o menos dependiendo de su raza, posición social, o grado de preferencia de los papás.
- Es horrible tener que esperar o estar aburrido.

Las ideas subjetivas en la infancia son, por lo general, el resultado de su existencia y trato de los otros ya que fácilmente se evalúan a sí mismos como inútiles o tontos en función de los comentarios de otros que se basan en pensamientos negativos o falsos.

Creencias irracionales comunes en los adolescentes

- Es horrible no ser aceptado por mi grupo.
- Es horrible que mis padres no me comprendan.
- No debo cometer errores, especialmente errores sociales.
- Si mis padres se equivocan no puedo ser feliz.
- Yo no puedo hacerlo mejor. Así soy y siempre seré así.
- El mundo debe ser justo. Es horrible e insoportable que no lo sea.
- Las cosas deben ser de la manera que yo espero que sean.
- No puedo soportar la crítica o cualquier situación embarazosa.
- Yo no tengo la culpa, son otros los que me hicieron hacerlo.
- Las personas valen más si son más capaces, ricas, guapas, etc.

2.1.2. *Ansiedad ante Exámenes*

Según el DSM V, se clasifica dentro del Trastorno de Ansiedad Generalizada y se caracteriza por niveles persistentes de ansiedad y preocupación en una variedad de circunstancias y factores. Aparentemente, los estudiantes experimentan estados constantes de preocupación causada por desafíos diarios que se consideran peligrosos o amenazas y tienden a anticipar resultados catastróficos. Estos estados de preocupación pueden ser como: no podré aprobar el examen, mi mente se queda en blanco, se forman lagunas, etc. sobre las situaciones que se están viviendo, lo que dificulta la concentración en las actividades de aprendizajes que se están realizando.

En la décima versión (CIE 10) de la clasificación internacional de enfermedades, la ansiedad ante los exámenes se clasifica como una fobia específica, que son fobias limitadas a circunstancias particulares. Aunque es muy definida y concreta, la presencia de una situación desencadenante puede causar pánico.

Según Hernández et al., (1994; citado en Díaz, 2014) la ansiedad ante los exámenes se define como un intenso y persistente miedo que se experimenta al enfrentarse o anticipar situaciones de evaluación en el ámbito educativo. Según los autores, uno de los factores a tener en cuenta es que esta ansiedad debe ser reconocida por la persona como excesiva o irracional, genera reacciones intensas a nivel emocional, fisiológico, motor y psicológico que interfieren significativamente en la vida de la persona y no puede aparecer como resultado de no estar preparado o no haber estudiado suficiente.

La TREC, que se centra en la reorganización cognitiva modificando los pensamientos irracionales, es un método adicional para tratar la ansiedad asociada con las solicitudes. El fracaso escolar relacionado con la ansiedad se puede atribuir tanto a las demandas que la

persona se hace a sí misma como a las creencias irracionales que le perturban el entorno familiar y social (Pedroza, 2015).

Este último método es lo que nos interesa discutir porque, según Pedroza (2015), en el transcurso de su investigación, los estudiantes a veces realizan exámenes en los que expresan ideas irracionales, lo que reduce su desempeño. La presión y la exigencia excesiva empeoran el desempeño escolar porque los estudiantes pueden sentirse presionados por las exigencias de su familia, su situación económica, su trabajo o su nivel académico. Después, su comportamiento y estado de ánimo cambian; por ejemplo, se retrae, se siente irritable, no cumple con las tareas o desempeña mal, lo que resulta en calificaciones reprobatorias o mínimamente aprobatorias.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de Investigación

Dado que los datos se recopilaron en un solo momento y lugar, esta investigación corresponde a un diseño no experimental, de corte transeccional o transversal. Además, es de tipo descriptivo-correlacional, es descriptivo porque busca información sobre la situación actual de los hechos examinados y analiza las variables de estudio y sus componentes, y correlacional porque nos permite conocer el grado de relación existente entre las variables. (Hernández et al., 2014).

3.2. Ámbito Temporal y Espacial

Esta investigación se desarrolló de mayo a diciembre de 2023 y se aplicó los instrumentos a los estudiantes del turno mañana de 2o a 5o del nivel secundaria de una institución educativa particular en Comas, Perú.

3.3. Variables

3.3.1. Creencias Irracionales

Definición Conceptual: Las creencias irracionales son afirmaciones no empíricas o irreales que uno mismo hace, donde influyen los aspectos innatos aprendidos por cada persona. Se obtienen "supra generalizaciones" de los datos observados. De acuerdo con ellos, las creencias irracionales no sólo provienen de la inclinación personal del individuo a percibir el entorno de manera distorsionada, sino también de sus pensamientos categóricos sobre lo que "le debería suceder" o "le tiene que pasar" para lograr con éxito lo que deseas. (Ellis y Grieger, 1981)

Definición Operacional: se compone por 24 ítem, los cuales reflejan tres subescalas de creencias irracionales. Dichas tres subescalas reflejan fielmente los postulados de la TREC

ciñéndose a evaluar a los tres tipos de creencias irracionales centrales, de acuerdo a su contenido. (Burgess, 1990; versión Adaptado a la población peruana por Thornberry, 2011).

3.3.2. Ansiedad Ante los Exámenes

Definición conceptual: La ansiedad ante los exámenes se caracteriza por la incertidumbre que presenta el estudiante sobre el examen que tendrá que rendir, lo que aumenta su inseguridad que crea ante la proximidad del examen o durante el mismo. Los pensamientos negativos dificultan la concentración, impidiendo la comprensión de las instrucciones y malinterpretando las preguntas o los problemas que plantea el examen. (Álvarez et al.; citados en Valera, 2023)

Definición Operacional: Cuestionario creado específicamente para recopilar la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes. Contiene cincuenta elementos que describen esas respuestas o situaciones. (Valero,1999)

3.4. Población y muestra

Población

La población para fines de esta investigación está conformada por todos los alumnos de 2°, 3°, 4° y 5° de secundaria de una institución educativa del distrito de Comas en el año 2023.

Muestra

La muestra está constituida por los alumnos de 2°, 3°, 4° y 5° de secundaria de dos instituciones educativas del distrito de Comas, obtenidos a través del procedimiento del muestreo.

Criterios de inclusión

- Sexo: Varón y mujer.
- Alumnos matriculados en el presente año lectivo.
- Estudiantes que pertenezcan a los grados: 2°, 3°, 4° y 5° de secundaria.
- Estudiantes de la institución educativa en el distrito de Comas.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de que pertenecen a los grados: 1° de secundaria.
- Estudiantes no matriculados en el presente año educativo.
- Estudiantes que no pertenezcan a la institución educativa en el distrito de Comas.

Muestreo

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), se utilizará el tipo de muestreo no probabilístico intencional para obtener la muestra y los estudiantes se seleccionarán por conveniencia.

Tabla 1

Distribución de la muestra

Instituciones Educativas del distrito de Comas		
I.E. Particular José Carlos Mariátegui	Hombres	Mujeres
	106	94
Total		200

3.5. Instrumentos

Escala de actitudes y creencias

La Escala de Actitudes y Creencias tanto en su versión original (Burguess, 1990) como en si versión adaptada al español (Basturdo de García & Lega, 1998), se compone por 24

ítem, los cuales reflejan tres subescalas de creencias irracionales. Dichas tres subescalas reflejan fielmente los postulados de la TREC ciñéndose a evaluar a los tres tipos de creencias irracionales centrales, de acuerdo a su contenido. Al responder a la escala, la persona debe indicar el grado de acuerdo o desacuerdo en una escala Likert de 5 puntos (1= muy en desacuerdo, 2= moderadamente en desacuerdo, 3= neutral, 4= moderadamente en de acuerdo, 5= muy de acuerdo).

✓ ***Ficha técnica***

- Nombre original: Escala de Actitudes y Creencias
- Autores: Basturdo de García & Lega
- Procedencia: Española
- Adaptación Peruana: Gaby Livia María Thornberry Noriega ,2011
- Administración: Individual Y Colectiva
- Duración: Aproximadamente 30 Minutos
- Aplicación: Adultos, adolescentes
- Significación: Evaluación de tres sub escalas: Creencias Irracionales de Aprobación, Creencias Irracionales de Éxito y Creencias Irracionales de Comodidad
- Materiales: Manual, cuestionario

✓ ***Validez y Confiabilidad del instrumento***

Los índices de validez y confiabilidad se establecerán en una prueba piloto en una muestra referencial con las características de la población a investigar.

Tabla 2

	Alfa de Cronbach
INVENTARIO DE ACTITUDES Y CREENCIAS	0.851

DIMENSIÓN DE APROBACIÓN Y ACEPTACIÓN	0.809
DIMENSIÓN DE EXITO Y PERFECCIONAMIENTO	0.829
DIMENSIÓN DE COMODIDAD Y MERECEIMIENTO	0.798

Cuestionario de ansiedad ante exámenes – CAEX.

Cuestionario diseñado específicamente para recopilar la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes. Contiene cincuenta componentes que describen esas situaciones o respuestas. Cuatro factores de contenido generalmente formarían la escala: (1) las respuestas efectivas de evitación que se dan durante los exámenes, (2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente experimentan los estudiantes en ese momento, y (4) las situaciones o tipos de solicitudes más frecuentes. Se utilizó una escala de valoración de doble escala tipo Likert de 0 a 5 para que el estudiante informase sobre la frecuencia con la que esas situaciones le ocurrían a él personalmente (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 con frecuencia, 4 con frecuencia, 5 siempre me ocurre) y el grado de ansiedad subjetiva que le causaba (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso).

Según los resultados alcanzados por Valero (1999) en una investigación con estudiantes de Lima, el instrumento tiene una confiabilidad alfa de Crombach de 0.92 y una validez de 0.68 según el análisis factorial con rotación varimax.

La puntuación va de 0 a 250, agrupándose en cuatro rangos que califican el nivel de ansiedad: muy baja (0-45), baja (50-99), media (100-149), alta (150-199), y superior (200-250).

Tabla 3

Resumen de áreas, ítems y calificaciones					
Área	Ítems	Total	Rango	Puntuación	Porcentaje
	8, 13, 15, 16, 17,				
Preocupación	19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39	14	0 -79	54	77
	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10,				
R. Fisiológica	11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34	15	0 -75	48	64
	5, 32, 36, 40, 41,				
Situaciones	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	14	0 -70	44	63
	4, 12, 14, 18, 22,				
R. Evitación	23, 35	7	0 -37	8	29
TOTAL		50	0 -250	154	

3.6. Procedimiento

Métodos de análisis de datos

El análisis de los datos para fines de esta investigación será por medio del paquete estadístico SPSS versión 26, que nos permitirá el análisis de cada variable y la correlación entre ambas.

3.7. Análisis de Datos

Los niveles de medición de las variables se utilizarán para interpretar los datos, utilizando estadísticas descriptivas para cada variable y estadísticas inferenciales para

determinar las diferencias en los puntajes mediante la evaluación de las variables. Se comenzará analizando la distribución mediante un análisis preliminar de las evaluaciones de las dimensiones de ambas variables. Luego, se llevará a cabo un análisis inferencial para determinar la evaluación y la significancia utilizando el coeficiente de Rho de Spearman. Este análisis también determinará la discrepancia de la hipótesis general. Se utilizará la prueba de evaluación bivariada para evaluar la relación entre las dimensiones de ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales. Finalmente, el informe final de investigación se elaborará de acuerdo con los estándares establecidos por la Asociación Americana de Psicología (APA).

3.8. Consideraciones Éticas

Al obtener el permiso para llevar a cabo la investigación, este estudio respetó las propiedades y la autoridad de la institución educativa y proporcionó una explicación clara del objetivo y los beneficios para los estudiantes. Cada participante tuvo que dar su consentimiento debido al principio de confidencialidad en la realización de encuestas anónimas. Es voluntario para los estudiantes.

La Universidad Nacional Federico Villarreal ha cumplido con los principios de investigación científica establecidos en su Reglamento, lo que ha asegurado que la información contenida sea original y que cada idea haya sido citada oportunamente por el autor responsable. Debido a que el investigador no causó daño a los estudiantes de la muestra, se cumplió el principio de beneficencia y no maleficencia. Además, el principio de autonomía se respeta porque los participantes tuvieron la opción de renunciar a su participación y se les dio un consentimiento informado y un asentimiento para que proporcionarán la información necesaria para sustentar su participación en el estudio.

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo de las variables

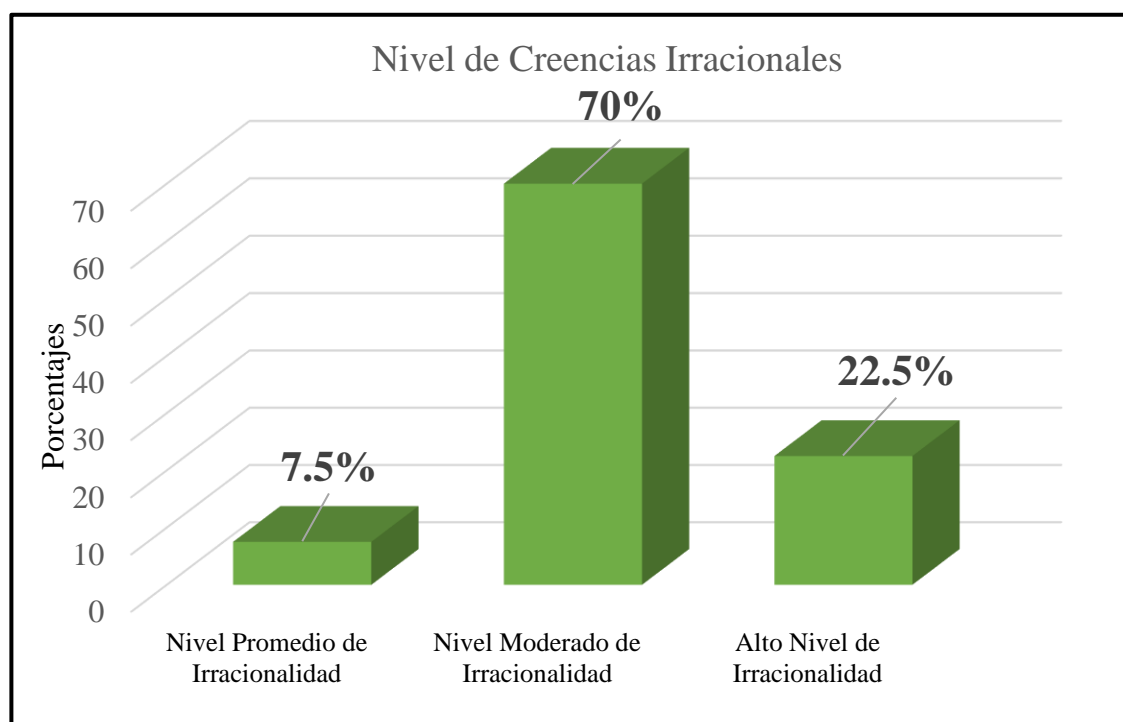
En la Tabla 4, se logra apreciar que la mayor cantidad de estudiantes (70%) presenta un nivel moderado de Irracionalidad, seguido de un 22.5% que presenta un alto nivel de irracionalidad, mientras que solo el 7.5% se ubica en un nivel promedio de Irracionalidad.

Tabla 4

Niveles de creencias irracionales

Nivel de Irracionalidad	Fr	%	%válido	%acumulado
Promedio	15	7.5	7.5	7.5
Moderado	140	70	70	77.5
Alto	45	22.5	22.5	100
Total	200	100	100	

Figura 1



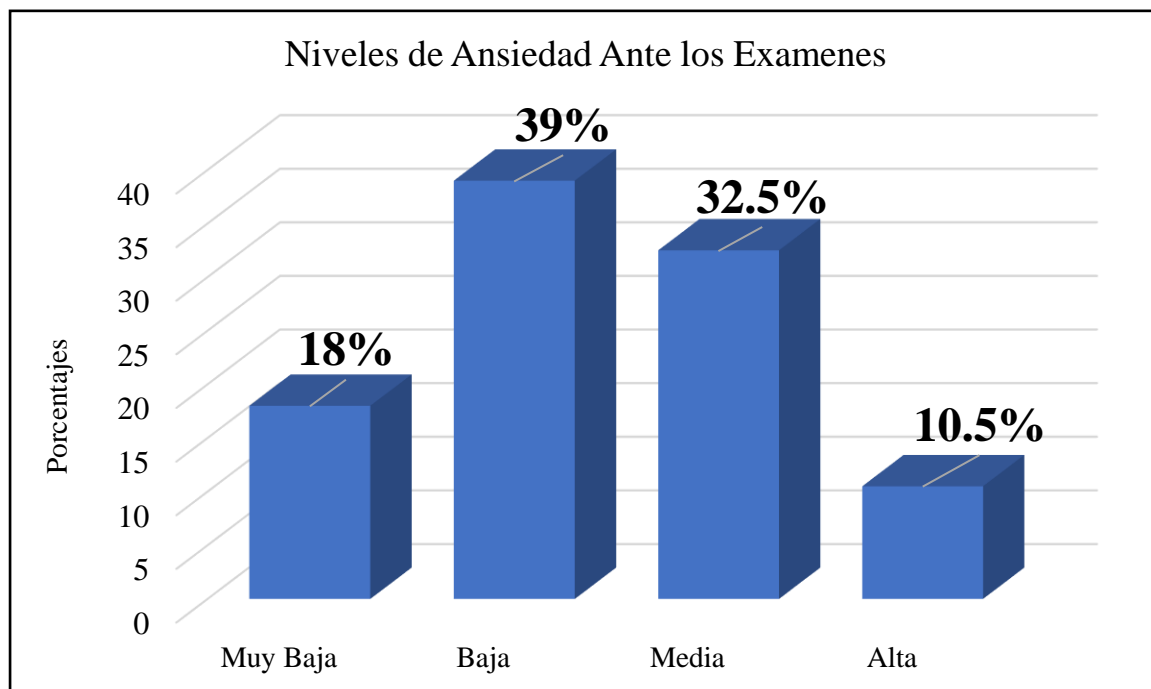
En la Tabla 5, se logra apreciar que la mayor cantidad de estudiantes (39%) presenta un nivel bajo, seguido de un 32.5% que presenta un nivel medio, mientras que el 18% se ubica en un nivel muy bajo y el 10.5% un nivel alto.

Tabla 5

Niveles de Ansiedad ante los exámenes

Nivel	Fr	%	%válido	%acumulado
Muy Baja	36	18	18	18
Baja	78	39	39	57
Media	65	32.5	32.5	89.5
Alta	21	10.5	10.5	100
Total	200	100	100	

Figura 2



4.2. Análisis inferencial de las variables

De acuerdo a los resultados obtenidos de la prueba de normalidad, en la Tabla 6, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman, donde se obtuvo como coeficiente de relación de los puntajes globales el valor de .369, lo que significa que existe una relación directa y/o positiva altamente significativa entre las dos variables, pero de baja correlación. Esto implica que la variable creencias irracionales sí podría considerarse como una posible causal que genere ansiedad ante los exámenes. Sin embargo, por la naturaleza de las dimensiones que componen los instrumentos, y sabiendo que este puntaje global sí representa eficazmente las relaciones correspondientes entre las variables, se considera pertinente el análisis independiente de las dimensiones.

Tabla 6

Correlación entre las variables de estudio.

Variables	p	Rho de Spearman
Creencias Irracionales	0.000	.369**
Ansiedad ante los exámenes		

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

A continuación, se muestra la Tabla 7 de correlación, de acuerdo al Rho de Spearman de las dimensiones correspondientes a las dos variables. El análisis de correlación entre las variables permitió observar, respecto a la Sub escala Preocupación de Ansiedad ante los exámenes, que las correlaciones con Creencias Irracionales sí son altamente significativas; siendo las más representativas, y estadísticamente significativas ($p < .001$), obteniendo como coeficiente de relación el valor de .369, lo cual permite optar por aceptar la hipótesis alterna debido a que existe una relación altamente significativa, de correlación directa y/o positiva pero baja entre las dos variables.

Tabla 7

Correlación de Rho de Spearman entre las variables creencias irracionales y la Sub escala Preocupación de Ansiedad ante los exámenes.

	p	Rho de Spearman
Creencias Irracionales	0.000	.369**
Sub Escala Preocupación		

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

A continuación, se muestra la Tabla 8 de correlación, de acuerdo al Rho de Spearman de las dimensiones correspondientes a las dos variables. El análisis de correlación entre variables permitió observar, respecto a la sub escala Situaciones de Ansiedad ante los exámenes, que las correlaciones con Creencias Irracionales si son altamente significativas; siendo las más representativas, y estadísticamente significativas ($p < .001$), obteniendo como coeficiente de relación el valor de .301, lo cual permite optar por aceptar la hipótesis alterna debido a que existe una relación altamente significativa, de correlación directa y/o positiva pero baja entre las dos variables.

Tabla 8

Correlación de rho de spearman entre las variables creencias irracionales y la sub escala situaciones de ansiedad ante los exámenes.

	p	Rho de Spearman
Creencias Irracionales	0.000	.301**
Sub Escala Situaciones		

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

A continuación, se muestra la Tabla 9 de correlación, de acuerdo al Rho de Spearman de las dimensiones correspondientes a las dos variables. El análisis de correlación entre

variables permitió observar, respecto a la sub Escala Reacción Fisiológica de Ansiedad ante los exámenes, que las correlaciones con Creencias Irracionales si son significativas; siendo las más representativas, y estadísticamente significativas ($p < .001$), obteniendo como coeficiente de relación el valor de .406, lo cual permite optar por aceptar la hipótesis alterna debido a que existe una relación altamente significativa, de correlación directa y/o positiva pero baja entre las dos variables.

Tabla 9

Correlación de rho de spearman entre las variables creencias irracionales y la sub escala reacción fisiológica de ansiedad ante los exámenes.

	p	Rho de Spearman
Creencias Irracionales	0.000	.406**
Sub Escala Reacción Fisiológicas		

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

A continuación, se muestra la Tabla 10 de correlación, de acuerdo al Rho de Spearman de las dimensiones correspondientes a las dos variables. El análisis de correlación entre variables permitió observar, respecto a la Sub escala Evitación de Ansiedad ante los exámenes, que las correlaciones con Creencias Irracionales si son significativas; siendo las más representativas, y estadísticamente significativas ($p > .001$), obteniendo como coeficiente de relación el valor de .212, lo cual permite optar por aceptar la hipótesis alterna debido a que existe una relación altamente significativa, de correlación directa y/o positiva pero muy baja entre las dos variables.

Tabla 10

Correlación de rho de spearman entre las variables creencias irracionales y la sub escala evitación de ansiedad ante los exámenes.

	p	Rho de Spearman
Creencias Irracionales		
Sub Escala Evitación	0.003	.212**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El propósito de esta investigación es analizar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes entre los estudiantes de secundaria de una institución educativa privada en Comas. Se utilizaron escalas como la prueba de ansiedad ante los exámenes CAEX y la escala de actitudes y creencias. Se encontró que los valores de confiabilidad adecuados se proporcionaron durante la evaluación correspondiente, lo que garantiza la consistencia de los resultados.

En consecuencia, en este estudio se puede demostrar que los hallazgos de la hipótesis general son válidos y aceptables, ya que el análisis correspondiente muestra una relación positiva estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de una institución educativa privada en Comas; Sin embargo, esta relación es moderada tendiente a baja, lo que indica que la presencia de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes, no necesariamente sus pensamientos poco realistas o irracionales podrían haber llevado a un estado intenso de ansiedad cuando realmente hay muy poco o ningún peligro, como señala Ellis (1980), de que la ansiedad nos haga perder el control y sentirnos mal al hacer frente a los riesgos y desafíos que nos rodean, por lo que no respondemos adecuadamente a estas pruebas que son parte de la vida escolar.

Estos hallazgos coinciden con los de De la Cruz (2017), quien en su estudio encontró una ponderación moderadamente baja entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales. Los porcentajes más altos tanto de ansiedad ante los exámenes como de creencias irracionales se encuentran en niveles bajo y medio y en niveles medio y moderado, respectivamente.

Por otro lado, estos resultados no hacen más que confirmar el papel de las creencias irracionales, entendidas como un conjunto de creencias ilógicas que carecen de evidencia

empírica y son disfuncionales en el desarrollo de emociones y conductas que no son particularmente funcionales y son inconsistentes en su adquisición y alcance de las metas personales (David et al., 2010; citado en Ángeles, 2020). A pesar de la importancia del sistema de creencias de una persona para el funcionamiento psicológico y social, pocos estudios nacionales han examinado su papel entre los estudiantes de secundaria que atraviesan una fase difícil conocida como adolescencia. Hay que considerar que la educación básica regular es importante y fundamental, porque es precisamente en este momento cuando se crean y fortalecen las bases para la autoaceptación, un proyecto de vida y un futuro académico y profesional.

También teniendo presente lo expuesto en la presente investigación, la baja intensidad que se ha obtenido durante la correlación entre ambas variables nos lleva a poder contrastar con la realidad, puesto que, nos permite identificar que hay otras posibles variables que serían las que estarían influenciando con mayor intensidad sobre la variable ansiedad ante los exámenes, más que las creencias irracionales.

VI. CONCLUSIONES

Según los hallazgos de esta investigación, se puede inferir que:

- 6.1. Los estudiantes en estudio no muestran niveles elevados de creencias irracionales ni ansiedad durante los exámenes. Los porcentajes más elevados tanto para las creencias irracionales como para la ansiedad ante los exámenes, se encuentran en el nivel moderado de Irracionalidad y el nivel media baja respectivamente.
- 6.2. El presente estudio encontró una relación moderada entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes, pero estadísticamente significativa y positiva en los estudiantes de secundaria del distrito de comas.
- 6.3. Se concluye que entre las creencias irracionales y la subescala situaciones presentan una relación moderada, pero estadísticamente significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria del distrito de comas.
- 6.4. Se concluye que entre las creencias irracionales y la subescala Reacciones fisiológicas presenta una relación moderada, pero estadísticamente significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria del distrito de comas.
- 6.5. Se concluye que entre las creencias irracionales y la subescala de Evitación presenta una relación moderada tendiente a lo bajo, pero estadísticamente significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria del distrito de comas.

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1. Una de las limitaciones identificadas durante el proceso de investigación y desarrollo fue la falta de datos de estudios realizados sobre la población en estudio. Por tanto, es necesario tener más conocimientos sobre las variables relacionadas, si es verdad comparándolas con las investigaciones referidas en los antecedentes, hallaron una relación moderada entre ambas variables, semejantes a lo encontrado en la presente investigación pero con poblaciones de mayor edad, sin embargo, sugiero que para las futuras investigaciones puedan utilizar una población más grande y de diferentes sectores, teniendo presente alumnos con esta particularidad, a fin de enriquecer la información y acceder a una mayor fuente de datos al respecto para conocer lo que ocurre con estos sujetos de una forma más profunda.
- 7.2. A la vez, sugerir a las futuras investigaciones realizar estudios con respecto a diferentes variables quizás, procrastinación, saberes previos, estrategias de aprendizajes o técnicas de estudios, las cuales se puedan vincular con los niveles de ansiedad ante los exámenes dentro de este tipo de población con la finalidad de obtener nuevos hallazgos y estas puedan probablemente tener una relación alta o muy alta, y así poder seguir contribuyendo a buscar soluciones a nivel preventivo y contribuir en la mejor desenvolvimiento académico de nuestros estudiantes.
- 7.3. Proponer dentro del plan de tutoría con el apoyo de los maestros y todas los agentes educativos involucradas en la vida académica, la realización talleres para los adolescentes de nivel secundaria sobre como poder identificar los factores que podrían desencadenar su ansiedad ante los exámenes, con la finalidad de poder recoger mayor conocimiento que permita tener mayor precisión sobre otras variables que estén influyendo en la ansiedad, con el fin de permitir un adecuado desarrollo académico de los estudiantes y podamos realizar investigaciones con estas nuevas variable.

VIII. REFERENCIAS

- Abadía, G. (2020). *Relación de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental 2019-I*. [Tesis de Pre Grado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9233/4/IV_FHU_501_T_E_Abadia_Gustavson_2020.pdf
- Ángeles, J. (2020). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes del primer ciclo, de las carreras de ciencias de la Universidad Tecnológica del Perú, año 2014*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17968>
- Barrutia (2021) *ansiedad ante exámenes y autoeficacia académica en postulantes de un centro pre universitario del cercado de lima*. [Tesis de maestría, USMP]. Repositorio Académico USMP https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8224/BARRUTIA_G_M.pdf?sequence=1
- Consejo General de Psicología de España (30 de enero de 2019). *El 80% de niños y adolescentes con trastorno de ansiedad no recibe tratamiento, según un informe*. <https://www.infocop.es/el-80-de-ninos-y-adolescentes-con-trastorno-de-ansiedad-no-recibe-tratamiento-segun-un-informe/>
- Cruz, M. & Aragón Alvarado, P. M. (2020). *Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una universidad de Chiclayo*. Revista Científica PAIAN, 11(1), 79–91. <https://doi.org/10.26495/rcp.v11i1.1339>

De la Cruz, A., Ramírez, N. (2022). *Relación entre la procrastinación académica y las creencias irracionales en estudiantes de Sociología de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, 2022*. [Tesis de Pre Grado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo].

Repositorio

Institucional

UNPRG.

https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10929/De%20la%20Cruz_Pesantes_Alexandra_Sofia%20y%20Ram%C3%ADrez_Vega_Nelly_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

De la Cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5819/DeLaCruz_cf.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Ellis, A. (1998). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo Veintiuno.

Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de terapia racional-emotiva*. Desclée de Brouwer

Freire, C., Ferradas, M., Fernández, S., et. al. (2019). *Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación primaria: diferencias en función del curso y del género*.

Facultad de Educación y Humanidades del Campus de Melilla.

<https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/25202>

Hernández R., Fernández C. y Baptista M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6° ed.). The Mc Graw-Hill.

Maldonado, C. (2023). *Ideas irracionales y su relación con ansiedad estado- rasgo en estudiantes de alto rendimiento*. [Tesis de Pre Grado, Pontificia Universidad Católica

del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCESA.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/4021/1/79171.pdf>

Martínez, Ingles & García, (2013). *Evaluación de la ansiedad escolar: revisión de cuestionarios, inventarios y escalas*. Revista de Psicología Educativa EL SERVIR.
<https://journals.copmadrid.org/psed/art/ed2013a5>

Ortiz, O. (2021). *Creencias irracionales en estudiantes del nivel secundario de un centro de educación básica alternativa*. Revista UNIFE. Vol.29. N2: pp. e-ISSN 2708-5007221221-23.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2409/2613>

Paredes, L., Sangama, Ll. (2023). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali - Pucallpa, 2021*. [Tesis de Pre Grado, Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa]. Repositorio Institucional de la UNU. <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/6064>

Pedroza Flores, R. (2015). *Reeducación cognitiva - emotiva en caso de ansiedad ante los exámenes*. RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo, 6(11), 319 - 335.
<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/178>

Poroj, P (2018). *Creencias irracionales y ansiedad en adolescentes del Instituto Básico por Cooperativa de Aldeas San Vicente Pacayá*. [Tesis de 60 licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio web de la Universidad Rafael Landívar.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Poroj-Paola.pdf>

Sairitupac, S., Varas, L., Nieto Gamboa, J. et. al. (2020). *Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX*. Revista de Psicología Educativa

de la Universidad San Ignacio de Loyola.

<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/787>

Secretaría Nacional de la Juventud (20 de junio de 2023). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental.* <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>

Tamayo, M. (2019). *Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen.*

Acta de Investigación Psicológica, Vol. 09 N2.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v9n2/2007-4719-aip-9-02-79.pdf>

Trejo, Y. (2023). *Creencias irracionales y ansiedad en postulantes adolescentes a la escuela de suboficiales de la PNP.* [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado

Corazón, Unidad de Posgrado]. Repositorio UNIFE.

https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/1110/Trejo_Z_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valera, F. (2018). *Programa Cognitivo Conductual para Reducir la Ansiedad Ante Exámenes en Escolares del Nivel Primaria. Distrito Baños del Inca-Cajamarca,* [En línea]. [Tesis

de Licenciatura]. Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello;

<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/843>

Valera, f. (2023). *Rendimiento académico y ansiedad ante exámenes, en los estudiantes del v ciclo (5° y 6° grado) nivel primario de la Institución Educativa Particular Inmaculados*

College. Distrito baños del inca-Cajamarca, 2021. [Tesis de pregrado, Universidad

Nacional de Cajamarca].

<https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5940/Tesis%20Fredy%20Valera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valero, L. (1999). *Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX*. [Tesis de pregrado, Universidad de Málaga], http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF

IX. ANEXOS

ANEXO A: Instrumentos

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES - CAEX	
L. Valero (1999)	
APELLIDOS Y NOMBRES:.....	EDAD:.....
SEXO: (M) (F) GRADO Y SECCIÓN:.....	FECHA:.....
COLEGIO/INSTITUCIÓN EDUCATIVA:.....	
TU COLEGIO ES: Particular () Estatal ()	
En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:	

- 0** No siento nada / Nunca me ocurre
1 Ligera ansiedad / Muy Pocas Veces
2 Un poco intranquilo / Algunas Veces
3 Bastante nervioso / A menudo suele ocurrir
4 Muy nervioso / Muchas Veces
5 Completamente nervioso / Siempre me ocurre

	0	1	2	3	4	5
1. En los exámenes me sudan las manos.	0	1	2	3	4	5
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.	0	1	2	3	4	5
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista y no entiendo lo que leo.	0	1	2	3	4	5
4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	0	1	2	3	4	5
5. Las condiciones donde se realiza un examen (por ejemplo, demasiado ruido, calor, frío, sol, etcétera) me afectan aumentando mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.	0	1	2	3	4	5
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen, me falta el aire, tengo mucho calor y tengo la sensación de que me voy a desmayar.	0	1	2	3	4	5
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí, así que ya no puedo seguir contestando.	0	1	2	3	4	5
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	0	1	2	3	4	5
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	0	1	2	3	4	5
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	0	1	2	3	4	5
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	0	1	2	3	4	5
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho, aunque sepa el resultado.	0	1	2	3	4	5
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	0	1	2	3	4	5
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	0	1	2	3	4	5
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	0	1	2	3	4	5
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.	0	1	2	3	4	5
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	0	1	2	3	4	5
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	0	1	2	3	4	5
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen.	0	1	2	3	4	5
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etcétera).	0	1	2	3	4	5

22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	0	1	2	3	4	5
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	0	1	2	3	4	5
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	0	1	2	3	4	5
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	0	1	2	3	4	5
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.	0	1	2	3	4	5
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	0	1	2	3	4	5
28. He sentido mareos y náuseas en un examen.	0	1	2	3	4	5
29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	0	1	2	3	4	5
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	0	1	2	3	4	5
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	0	1	2	3	4	5
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	0	1	2	3	4	5
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	0	1	2	3	4	5
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	0	1	2	3	4	5
36. Los grupos comentando el examen antes de que este dé comienzo, me ponen nervioso.	0	1	2	3	4	5
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	0	1	2	3	4	5
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	0	1	2	3	4	5
39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	0	1	2	3	4	5

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

40. Un examen de entrevista personal.	0	1	2	3	4	5
41. Un examen oral en público.	0	1	2	3	4	5
42. Una exposición de un trabajo en clase.	0	1	2	3	4	5
43. Un examen escrito con preguntas alternativas.	0	1	2	3	4	5
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.	0	1	2	3	4	5
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	0	1	2	3	4	5
46. Un examen tipo oposición ante un tribunal.	0	1	2	3	4	5
47. Un examen de cultura general.	0	1	2	3	4	5
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	0	1	2	3	4	5
49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	0	1	2	3	4	5
50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etcétera).	0	1	2	3	4	5

	Puntuación	Porcentaje
Factor 1 Preocupación		
Factor 2 R. Fisiológicas		
Factor 3 Situaciones		
Factor 4 R. Evitación		
TOTAL		

Inventario de Actitudes y Creencias

De Basturdo de García y Lega (1998)

Adaptado a la población peruana por Thornberry Noriega G. (2011)

Instrucciones: A continuación, se presentan distintas actitudes que las personas a veces mantenemos. Lea cada frase y marque con un aspa (x) el grado de acuerdo o desacuerdo con la frase. Asegúrese de escoger solo un número para cada frase y no dejar ninguna en blanco. Debido a que cada persona es diferente, no hay respuestas correctas o incorrectas.

Para saber si una determinada actitud es típica de su forma de ver las cosas, tenga presente como es la mayor parte del tiempo.

		Muy en Desacuerdo	Moderadamente en Desacuerdo	Neutral	Moderadamente de Acuerdo	Muy de Acuerdo
1	En ocasiones, cuando estoy tenso/a, me es imposible funcionar adecuadamente					
2	Algunas veces cuando no le caigo bien a la gente pienso que soy una mala persona					
3	Algunas veces, cuando no le agrado a la gente, me resulta imposible funcionar adecuadamente					
4	En ocasiones, cuando hago las cosas mal, pienso que soy un fracaso					
5	Algunas veces cuando no hago algo bien, me es imposible funcionar adecuadamente					
6	En ocasiones, cuando estoy tenso, pienso que siempre estaré de esa manera					
7	Necesito caerle bien a algunas personas					
8	A veces es terrible cuando no hago las cosas bien					
9	Necesito hacer algunas cosas bien					
10	En ocasiones es terrible cuando estoy tenso/a					
11	Es esencial que haga bien algunas cosas					
12	A veces es terrible cuando no le caigo bien a la gente					
13	Es esencial que les agrade a algunas personas					
14	Algunas veces, cuando no hago las cosas bien, me siento perturbado/a					
15	Es esencial que haga bien algunas cosas					
16	Algunas veces cuando estoy tenso/a, me perturbo					
17	De vez en cuando es esencial estar relajado/a					
18	Algunas veces cuando no le agrado a la gente me siento perturbado/a					
19	Algunas veces es insoportable cuando estoy tenso/a					
20	Si no les agrado a algunas personas, eso significa que soy una mala persona					
21	A veces es insoportable cuando no le caigo bien a la gente					
22	Si hago algunas cosas mal, eso significa que soy un fracaso					
23	A veces es insoportable cuando no hago las cosas bien					
24	Nunca voy a conseguir estar relajado/a					

ANEXO B: Matriz de consistencia

Título de la investigación	Pregunta de investigación	Objetivos	Hipótesis	Diseño
Creencias irracionales y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de comas	¿Cuál es la correlación entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa particular del distrito de comas?	<p>Objetivo General O.G.: Determinar si existe relación alta entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.</p> <p>Objetivos Específicos O1: Identificar el nivel de creencias irracionales de los estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas. O2: Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas. O3: Identificar si existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala preocupación, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas. O4: Determinar si la relación alta entre las creencias irracionales altamente significativa entre las creencias irracionales y la subescala Situaciones, significativa y positiva en estudiante de nivel secundaria, del distrito de Comas. O5: Identificar si existe relación directa y altamente significativa entre las creencias irracionales y la subescala Reacciones fisiológicas, significativa y positiva en</p>	<p>Hipótesis General: H.G: Existe relación alta entre las creencias irracionales y la ansiedad ante los exámenes, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas</p> <p>Hipótesis específica: H.1.: Existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala preocupación, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas. H.2.: Existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala Situaciones, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas. H.3.: Existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala Reacciones fisiológicas, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas. H.4.: Existe relación alta entre las creencias irracionales y la subescala de Evitación, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.</p>	Correlacional

		<p>estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.</p> <p>O6: Determinar si la relación es directa y altamente significativa entre las creencias irracionales y la subescala de Evitación, significativa y positiva en estudiantes de nivel secundaria, del distrito de Comas.</p>		
--	--	---	--	--