

# Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de psicología

## Irrational Beliefs and Anxiety in Psychology Students

**Mario Alberto Gallardo Vela**

Autor corresponsal: mariogallardovela@gmail.com  
Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú

**Hender Fabián Hernández Eléspuru**

hender\_fabian@hotmail.com  
Universidad de San Martín de Porres, Perú

Recibido: 15 de octubre de 2023

Aceptado: 20 de noviembre de 2023

### Resumen

El objetivo del presente estudio es identificar la relación entre creencias irracionales y ansiedad en alumnos de la Escuela de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Chiclayo, Perú. El diseño es no experimental, de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional. La población la componen 554 estudiantes matriculados en el periodo I y II del año 2022. La muestra, de tipo probabilístico, quedó conformada por 179 participantes, con edades entre los 18 y 25 años (82.1% mujeres y 17.9% hombres). Para el análisis se toma como base la teoría de Ellis y la teoría de Zung. En los resultados se evidencia la relación significativa entre ambas variables. La información obtenida de la evaluación en estudiantes universitarios permite contar con datos para un mejor abordaje en el tratamiento y prevención. Es pertinente ampliar la investigación con enfoques cuantitativos y cualitativos en contextos similares.

**Palabras clave:** creencias irracionales, ansiedad, estudiantes universitarios.

---

Para citar este artículo:

Gallardo, M.A. y Hernández, H.F. (2023). Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de psicología. *Actualidad Psicológica*, 1(1), 53-67.

---

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0).



## Abstract

The objective of the present study is to identify the relationship between irrational beliefs and anxiety in students of the School of Psychology of a private university in the city of Chiclayo, Peru. The design is non-experimental, with a quantitative approach, correlational level. The population is made up of 554 students enrolled in period I and II of the year 2022. The probabilistic sample was made up of 179 participants, aged between 18 and 25 years (82.1% women and 17.9% men). For the analysis, Ellis theory and Zung's theory are taken as a basis. The results show a significant relationship between both variables. The information obtained from the evaluation in university students allows us to have data for a better approach in treatment and prevention. It is pertinent to expand research with quantitative and qualitative approaches in similar contexts.

**Keywords:** irrational beliefs, anxiety, university students.

En la actualidad, a nivel internacional, la ansiedad es un problema constante en hospitales e instituciones privadas donde la atención psicológica es insuficiente por el número de casos que se presentan. Durante los últimos años se ha incrementado el número de atenciones en todos los grupos humanos, sin diferencia en cuanto a sexo, edad, origen, nivel educativo o cualquier otro dato sociodemográfico; por ende, en la población universitaria este trastorno también se observa. Al respecto, el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2021), en un estudio epidemiológico, da a conocer que los trastornos de ansiedad generalizada se presentan mayormente en adolescentes de 18 a 24 años con un 4.7% en la población de estudio, seguido de un 4.0% en adultos jóvenes de 25 a 44 años, un 3.4% en adultos de 45 a 64 años y un 9% en ancianos, de 65 años a más.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) informa que, después de la aparición del COVID-19, las cifras de enfermedades mentales, como ansiedad y depresión, aumentaron 25% en el primer año de pandemia a nivel mundial.

En el contexto peruano, los estudios realizados por el Seguro Social de Salud (ESSALUD, 2021) concluyen que las afecciones psicológicas como la ansiedad y la depresión impactan directamente en las personas, en cómo piensan sienten y actúan. Iniciada la crisis sanitaria por coronavirus, los problemas mentales que se atendieron en los centros de salud son la ansiedad, la depresión y el estrés traumático, que afectó principalmente a personas con bajos recursos, las que tuvieron que afrontar situaciones caóticas como la muerte de familiares, amigos, pérdida de trabajo, etc.

Para precisar, la ansiedad es un desorden mental que se manifiesta con niveles altos de tensión de manera espontánea; suele bloquear a los individuos durante el desarrollo de ciertas actividades laborales o de manera cotidiana, perjudicando la salud física, social y emocional; las personas que padecen esta afección muchas veces suelen sentir miedo o preocupación excesiva en alguna determinada situación (Ministerio de Salud [MINSA], 2005).

La ansiedad es una respuesta emocional. Ante un suceso amenazante o peligroso se genera tensión o preocupación (Lang, 2002, como se citó en R. García, 2014). Para Ellis (2000) es una respuesta ante un suceso de inseguridad, por lo general esta respuesta va acompañada de síntomas físicos como dolor de estómago, falta de aliento, agitación, desequilibrio, vómito, palpitaciones temblor corporal, etc.

Fisiológicamente, las personas que padecen de ansiedad presentan una alta activación motora del sistema nervioso, respuestas físicas perjudiciales, que involucra conductas mal adaptadas debido a situaciones externas o internas como ideas irracionales, doctrinas o imágenes amenazantes; alguna cólera o situación estresante (Kiriadou y Sutcliffe, 1987; Tobal, 1990, como se citó en S. García, 2014).

No obstante, como sostienen Riveros et al. (2007), la ansiedad puede lograr estados de alerta frente a situaciones peligrosas; la ansiedad leve implica una adecuación y responder ante situaciones peligrosas; el nivel moderado, una concentración plena en el afrontamiento de los problemas; y el nivel de ansiedad generalizada o alta puede paralizar, llevar a responder de manera incorrecta o inapropiada en la sociedad.

Debido a lo descrito, se han efectuado investigaciones sobre este trastorno en diversas poblaciones, debido a su complejidad y su importancia para la salud mental de las personas en el mundo, ya que de manera recurrente afecta a la población en general. Por ejemplo, en México, los estudios de Ruvalca et al. (2020) indican que 23.1% presenta un nivel promedio de ansiedad. En Guatemala, Estrada (2018) se enfocó en estudiantes universitarios; sus resultados indican que 73% de estudiantes universitarios de derecho y 75% de alumnos matriculados en administración presentan un nivel promedio de ansiedad. Cardona et al. (2015) encontró que el 58% de estudiantes de medicina humana y el 55% de estudiantes de ingeniería presentaron problemas de ansiedad en niveles bajos.

Respecto a las creencias irracionales, Ellis las conceptualiza como ideas incoherentes de una realidad subjetiva que conduce a las personas a presenciar emociones inapropiadas obstaculizando sus logros y calidad de vida (como se citó en Quezada, 2018). Estas creencias irracionales se generan por pensamientos o afirmaciones distorsionadas, por ejemplo, «debería», «tengo que» o «me hubiera gustado que» (Ellis, como se citó en Quezada, 2018). Las evaluaciones erradas y los pensamientos que están fuera de la realidad, impactan negativamente en las emociones afectando la vida de los individuos, originan malestar emocional y expresiones negativas ante su propia experiencia (Ellis, 2000).

Las creencias irracionales más prevalentes son un vehículo para desarrollar ansiedad y depresión; son detonadores de la mayoría de problemas psicológicos (Ellis 2000; Rasco y Suárez, 2017). La forma negativa de pensar o actuar impide que las personas lleven una vida plena y altera el desarrollo de las emociones humanas. Las personas sienten una frustración inminente como consecuencia de los pensamientos distorsionados, incertidumbre y excesivas dudas sobre lo que depara el futuro (Sánchez, 2013, como se citó en Rodas, 2018).

Resulta apropiado, dada la situación crítica de los últimos años en la educación, agravada por la pandemia de COVID-19, que se evalúen, por ejemplo, las causas de la deserción, así como los elementos que favorecen un mejor rendimiento académico en estudiantes (Medrano et al., 2010). Por lo tanto, toda contribución en estudios de otros ámbitos y en la región son una base para el presente estudio en poblaciones universitarias.

## Método

El objetivo del presente estudio es identificar la relación entre creencias irracionales y ansiedad en alumnos de la Escuela de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Chiclayo, Perú. El diseño es no experimental de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional. El enfoque cuantitativo se fundamenta ante un esquema lógico donde se busca responder a la pregunta problema. Hernández et al. (2014) define al diseño no experimental de tipo transversal como el análisis y procesamiento de datos en un determinado tiempo donde no intervienen variables externas. El corte trasversal implica tomar datos de un momento único y determinado (Hernández et al., 2014).

## Participantes

La población la componen 554 estudiantes de la Escuela de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Chiclayo, matriculados en el periodo I y II del año 2022. La muestra, de tipo probabilístico, quedó conformada por 179 participantes, del género masculino y género femenino, con edades entre los 18 y 25 años (17.9% hombres y 82.1% mujeres).

Se consideran los siguientes criterios de inclusión: alumnos de psicología registrados en el semestre I y II del año 2022; tener entre 18 a 25 años de edad; entregar consentimiento informado de participación en la investigación; la prueba debe estar correctamente respondida y estar validada.

**Tabla 1**  
*Aspectos demográficos (n =179)*

	<i>f</i>	<i>%</i>
<b>Género</b>		
Masculino	32	17.9%
Femenino	147	82.1%
<b>Edad agrupada (años)</b>		
18 a 19	48	26.8%
20 a 21	61	34.1%
22 a 23	43	24.0%
24 a 25	27	15.1%

## Instrumentos

La aplicación de los instrumentos se hizo de manera colectiva.

- El *Test de creencias irracionales* fue elaborado por Ellis en 1968, en Estados Unidos, su objetivo es analizar 10 creencias irracionales. El instrumento está compuesto por 100 preguntas y se subdivide en 10 dimensiones propuestas por Ellis. Está adaptado y traducido al español por Mc Kay y Eshelma en 1978; se puede aplicar de manera individual o colectiva. Bocanegra (1990) en Perú adaptó, validó y baremó el cuestionario teniendo como participantes a 1000 internos de un centro de rehabilitación consumidores de estupefacientes.
- La *Escala de Ansiedad de Zung*, evalúa niveles de ansiedad en adolescentes, adultos y adultos mayores. Su aplicación puede ser grupal o colectiva, tiene una duración entre 10 a 15 minutos. El test contiene 20 preguntas, 15 preguntas somáticas y 5 cognitivas. Su calificación es de 1 = nunca, 2 = a veces, 3 = con frecuencia, 4 = siempre. Zung (1965), en la Universidad de Duke, Carolina del Norte, valida la escala de ansiedad con pacientes de un hospital psiquiátrico, a quienes diagnostica clínicamente luego de encontrar relación en sus respuestas, es así que obtiene la estandarización de las escalas. En el Perú, Astocondor (2001, como se citó en Suárez, 2018) adaptó y validó el cuestionario mediante el coeficiente de Aiken con valores de .8 a 1. Ching (2015, como se citó en Suarez, 2018), en Perú, indagó las propiedades psicométricas donde encontró la confiabilidad de .976.

## Resultados

En la Tabla 2 se presenta la relación significativa de ambas variables ( $p$ -valor =  $.000 < .005$ ). En la correlación de Spearman se encontró un puntaje de  $.818^{**}$ , relación considerable fuerte y positiva.

**Tabla 2**  
*Relación entre creencias irracionales y ansiedad*

Creencias irracionales	Ansiedad
Correlación de Spearman	.818**
p-valor	.000
N	179

En la Tabla 3 se presenta la relación de las dimensiones de las creencias irracionales y ansiedad, ( $p\text{-valor} = .000 < .005$ ). Las dimensiones 1, 3, 6, 7, 9 y 10 se correlacionan de manera altamente significativa con la variable ansiedad. Solo las creencias irracionales 2, 4, 5 y 8 tienen una relación no significativa.

**Tabla 3**  
*Relación entre ansiedad y las dimensiones de las creencias irracionales*

Creencias irracionales	Dimensiones	Ansiedad
1	Spearman rho	.334**
	p-valor	.000
2	Spearman rho	.107
	p-valor	.155
3	Spearman rho	.364**
	p-valor	.000
4	Spearman rho	.156*
	p-valor	.037
5	Spearman rho	.314**
	p-valor	.000
6	Spearman rho	.375**
	p-valor	.000
7	Spearman rho	.457**
	p-valor	.000
8	Spearman rho	.250**
	p-valor	.001
9	Spearman rho	.354**
	p-valor	.000
10	Spearman rho	.411**
	p-valor	.000

En la Tabla 4 se observa que las medidas de tendencia central de dimensiones de creencias irracionales son significativas como la creencia irracional 1: «Debo tener el apoyo y la aprobación de mi entorno» ( $M = 7.79$ ,  $DS = 1.904$ ), creencia irracional 8: «Existe algo más grande y fuerte que yo» ( $M = 7.71$ ,  $DS = 1.486$ ), creencia irracional 10: «Ser pasivo aumenta mi tranquilidad» ( $M = 7.11$ ,  $DS = 1.77$ ) y creencia irracional 6: «Debo sentir ansiedad ante algún hecho desconocido» ( $M = 5.873$ ,  $DS = 3.006$ ), creencia irracional 9: «Mi pasado influye en mi presente» ( $M = 3.66$ ;  $DS = 3.524$ ).

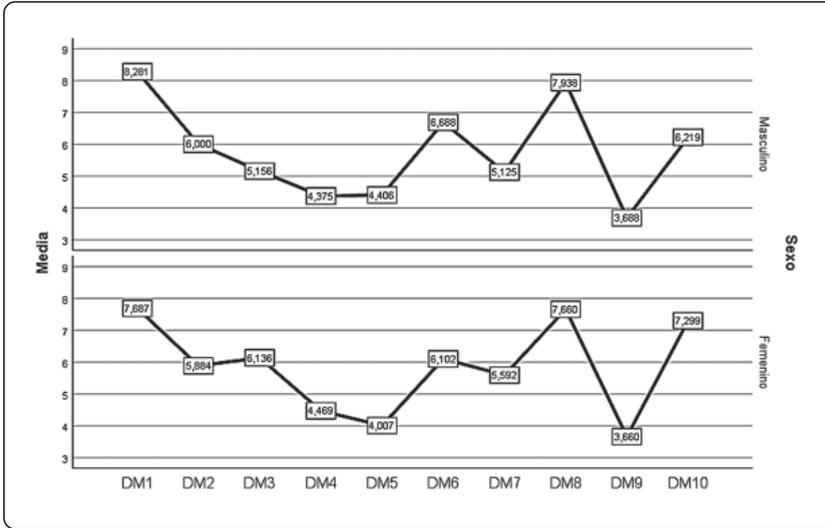
**Tabla 4**  
*Medidas de tendencia central de las creencias irracionales*

Creencias Irracionales	<i>M</i>	<i>DE</i>	Asimetría	Kurtosis
1	7.79	1.904	-2.371	5.792
2	5.91	2.557	- .656	-.990
3	5.96	3.457	- .411	-1.493
4	4.45	2.392	.412	-1.065
5	4.08	2.642	.347	-1.263
6	6.21	2.929	- .589	-1.107
7	5.51	2.638	.095	-1.394
8	7.71	1.486	-2.805	10.080
9	3.66	3.524	.459	-1.585
10	7.11	1.772	-1.810	4.142

*Nota:* *M* = media; *DS* = desviación estandar.

En la Figura 1 se observa diferencias significativas de las creencias irracionales según género. Son significativas para el género masculino las creencias irracionales 1, 2, 6, 8 y 10; para el género femenino son significativas las creencias irracionales 1, 3, 6, 8 y 10.

**Figura 1**  
Dimensiones significativas de las creencias irracionales según género



En la Tabla 5 se presentan los niveles de ansiedad en la muestra, en el 53.1% no hay presencia ansiedad, en el 37.4% presencia de ansiedad leve, en el 8.9% presencia de ansiedad moderada y en el 6% presencia de ansiedad intensa.

**Tabla 5**  
Niveles de ansiedad

	Estudiantes universitarios	Porcentaje
Categoría Zung:		
No hay presencia de ansiedad	95	53.1
Presencia de ansiedad leve	67	37.4
Presencia de ansiedad moderada	16	8.9
Presencia de ansiedad intensa	1	.6
<b>Total</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 6 se comparan los niveles de ansiedad según el género masculino o femenino. Al realizar la comparación con la prueba de Whitney, se encuentra un puntaje de 1857.5 y no hay diferencia significativa de los rangos promedios según el género.

**Tabla 6**  
*Niveles de ansiedad según género*

Variable	Rango promedio por género		Prueba de U Mann Whitney (p-valor)
	Masculino (n = 32)	Femenino (n = 147)	
Ansiedad	74.55	93.36	1857.5 (.062)

## Discusión

Como se ha señalado, el objetivo del presente estudio es identificar la relación entre creencias irracionales y ansiedad en alumnos de la Escuela de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Chiclayo, Perú. La muestra, la integran 179 participantes, con edades entre los 18 y 25 años.

El análisis de la relación de las creencias irracionales y ansiedad requiere hacer una revisión de la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis (2000); su autor sostiene que la causa de la mayoría de problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión son generados por creencias dogmáticas pocas realistas. Y, efectivamente, se evidencia correlación con el método de Spearman de .818\*\* siendo altamente significativa y fuerte a un p-valor menor al .005. Se encuentra una relación altamente significativa entre creencias irracionales y ansiedad.

Al identificar la relación de dimensiones de creencias irracionales y la ansiedad, se encuentra que las creencias irracionales 1, 3, 6, 7, 9 y 10 son significativas a un  $p < .005$ . Se destaca el planteamiento de De la Cruz (2017), quien señala que las creencias 1, 6, 7 y 9 se relacionan de manera significativa con la ansiedad ante los exámenes; es decir, mientras más creencias irracionales tenga el individuo mayor será su nivel de ansiedad que se manifiesta en una actitud de alerta constante ante cualquier situación.

Por otro lado, las creencias irracionales con mayor prevalencia en los participantes se clasifican de la siguiente forma: las más significativas son las creencias irracionales 1 (aprobación de los demás), 6 (miedo ante alguna situación desconocida), 8 (contar con algo más fuerte que uno) y 10 (procrastinar aumenta mi felicidad). Se concuerda con Tamayo (2019) quien indica que las creencias irracionales más significativa son la 6 y 8, de acuerdo a su estudio. De la Cruz (2017), por su parte, encontró a las creencias irracionales 6, 2 y 8 más significativas.

Al respecto, Ellis (2000) describe específicamente tres creencias irracionales como las más peligrosas, a las que denomina «afecciones cognitivas»: 1 (aprobación de los demás), 2 (ser mejor ante un proyecto), 3 (deben ser castigadas las personas malas); lo descrito genera y mantiene malestar emocional, inseguridad o ansiedad, se observa desvalorización de su propio aspecto físico y mental. Vale señalar, entonces, que estos pensamientos distorsionados generan malestar emocional y niveles significativos de ansiedad.

Otro de los objetivos planteados está referido al análisis de las creencias irracionales más prevalentes según género: en el masculino, son las creencias irracionales 1, 2, 6, 8 y 10; en el femenino, las creencias irracionales 1, 3, 8 y 10. En la investigación de Tamayo (2019), las mujeres tienen prevalencia en las creencias irracionales 1, 9 y 10, y los hombres en 1, 3 y 10. En cambio con Albuja (2019) las mujeres presentan mayor prevalencia en las creencias 1, 2 y 4 y los hombres en 1, 2 y 3. Ellis (2000) agrupa a las creencias 1, 2 y 3 y da a conocer que estas tres creencias desarrollan un enojo excesivo, con muy baja tolerancia a fracasar.

Además, es pertinente como objetivo de la exploración en este estudio, establecer los niveles de ansiedad en los participantes. Freud se refería a la ansiedad como la neurosis excesiva, con caracteres psicológicos y corporales (1926, como se citó en Villanueva y Ugarte, 2017). La mayoría, en esta investigación se ubica en la categoría «no hay presencia de ansiedad», le sigue el grupo con ansiedad leve y luego el grupo con ansiedad moderada. De manera relativa se coincide con los trabajos de Mendiburu et al. (2019), quienes encuentran que la mayoría de su muestra, universitarios de Argentina y México, no tienen niveles significativos de ansiedad. Por su

parte, Cruz y Aragón (2020) encuentran nivel de ansiedad leve en universitarios de octavo ciclo de las Facultades de Derecho y Medicina.

Y, al identificar los niveles de ansiedad según género masculino o femenino, se evidencia que no existen niveles significativos de ansiedad. Ruvalcaba et al. (2020), reportan que no encuentran niveles significativos de ansiedad entre hombres y mujeres. Lo mismo sucede con Cardona et al. (2015), el género femenino presenta 59.6% de ansiedad y el género masculino 56.6% de ansiedad. Cabe añadir lo expuesto por Dryden y Ellis (1989): en su investigación concluyen que los jóvenes, al comenzar la universidad, son más proclives a generar ansiedad, puesto que deben adaptarse a situaciones nuevas y más complejas, las exigencias de los trabajos y las nuevas rutinas de horarios exigen más compromiso, lo que se torna agobiante para algunos.

Para finalizar, el estudio sobre las creencias irracionales y la ansiedad aporta en el conocimiento de dos problemáticas actuales en todo ámbito. La información obtenida de la evaluación en poblaciones como la del presente trabajo, jóvenes estudiantes universitarios, permite contar con datos para un mejor abordaje en el tratamiento y prevención. Es pertinente ampliar la investigación con enfoques cuantitativos y cualitativos en contextos similares.

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

### **Responsabilidad ética**

Los datos presentados en este trabajo son originales; no se ha plagiado, inventado, manipulado o distorsionado la información.

### **Contribución de autoría**

MAGV: redacción, búsqueda de información, diseño del estudio y de aplicación.

HFHE: redacción, elaboración de tablas, revisión de los resultados e interpretación.

## Financiamiento

Se financio con recursos propios de los autores.

## Referencias

- Albujar, Z. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios* [Tesis de segunda especialidad profesional, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Perú. <https://n9.cl/nhvj>
- Bocanegra, C. (1990). *Las Creencias Irracionales: Estudio comparativo entre un grupo de sujetos consumidores de pasta básica de cocaína y un grupo de sujetos no consumidores de drogas: Un estudio racional emotivo* [Tesis de bachillerato, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Perú.
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J. y Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Perspectiva psicológica*, 11(1), 79-89. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Cruz, M. y Aragón, P. (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 Universidad Señor de Sipán*, 11(1). <https://doi.org/10.26495/rcp.v11i1.1339>
- 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]. Perú. [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5819/DeLaCruz\\_cf.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5819/DeLaCruz_cf.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Ellis, A. (2000). *Como controlar la ansiedad antes de que lo controle a usted*. Paidós Ibérica. [http://www.sinmiedoconducir.com/descargas/Como\\_controlar\\_la\\_ansiedad\\_antes\\_que\\_esta%20le\\_controle\\_a\\_Ud.pdf](http://www.sinmiedoconducir.com/descargas/Como_controlar_la_ansiedad_antes_que_esta%20le_controle_a_Ud.pdf)
- EsSalud. (2021, 9 de octubre). *Ansiedad, depresión y estrés son problemas de salud mental que se incrementaron durante el aislamiento por la COVID- 19*. <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=ansiedad-depresion-y-estres-son-problemas-de-salud-mental-que-se-incrementaron-durante-el-aislamiento-por-la-covid-19>
- Estrada, A. (2018). *Estudio de la prevalencia de la ansiedad en estudiantes de las carreras de ciencias jurídicas y sociales comparada con estudiantes de administración de empresas, del centro universitario de santa rosa* [Tesis de postgrado, Universidad Mariano Gálvez de Guatemala]. Guatemala. <https://glifos.umg.edu.gt/digital/48231.pdf>
- García, R. (2014). *Nivel de ansiedad según la escala de Zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del hospital regional de Loreto* [Tesis de postgrado, Universidad Nacional de la Amazonia Peruana]. Perú. [http://repositorio.unapikitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3709/Ricardo\\_Tesis\\_Titulo\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unapikitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3709/Ricardo_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional* [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Perú. [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/1148/GARCIA\\_AS.pdf?sequence=1](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/1148/GARCIA_AS.pdf?sequence=1)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Instituto de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2021). Estudio epidemiológico de Salud Mental en niños y adolescentes en Lima Metropolitana en el contexto de la COVID-19. *Anales de Salud Mental*, 37(2). [https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/\\_notes/EESM\\_Ninos\\_y\\_Adolescentes\\_en\\_LM\\_ContextoCOVID19-2020.pdf](https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/_notes/EESM_Ninos_y_Adolescentes_en_LM_ContextoCOVID19-2020.pdf)
- Medrano, L., Galleano, C., Galera, M. y Fernández, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en estudiantes universitarios. *Revista Liberabit* 16(2), 183-192.
- Mendiburu, C., Cárdenas, R., Peñaloza, R., Carrillo, E. y Basulto, L. (2019). Estudio comparativo de niveles de ansiedad y disfunción temporomandibular en estudiantes universitarios de Argentina - México. *Revista odontológica mexicana*, 23(2), 85-96. <https://www.medigraphic.com/pdfs/odon/uo-2019/uo192d.pdf>
- Ministerio de Salud (MINSA). (2005). Nociones de Salud Mental. *Módulo de Atención Integral Nociones de Salud Mental en Salud Mental*, 2. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2105.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Quezada, J. (2018). *Propiedades psicométricas de la Escala de creencias irracionales en adolescentes de una Institución Educativa Estatal de La Arena* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Perú
- Rasco, L. y Suárez, V. (2017). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Perú. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/417/Lucy\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/417/Lucy_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Riveros, M., Hernández, H. y Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista IIPSI*, 10(1).
- Rodas, M. (2018). *Ideas Irracionales y depresión en casa hogar fundación salvación* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. Guatemala. <http://biblio3.url.edu.gt/publijrccfuente/TESIS/2018/05/22/Rodas-Martha.pdf>
- Ruvalcaba, G., Galván, A., Ávila, G. y Gómez, P. (2020). *Ansiedad, depresión y actividad autonómica en estudiantes de enfermería, en el estado de Guanajuato, México* [Universidad de Guanajuato, Universidad Autónoma de Yucatán]. México. <http://cuved.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/212/560>
- Suárez, L. (2018). *Optimismo y ansiedad en estudiantes de una universidad estatal de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Perú. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2651/SUAREZ%20VERA%20LUIGI%20ALBERTO.pdf?sequence=1>
- 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*, 9(2), 79-90. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>
- Villanueva, L. y Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25(2). <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>

Mario Alberto Gallardo Vela

Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.

Psicólogo y magister por la Universidad de San Martín de Porres. Exdirectivo de la Carrera profesional de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres Filial Norte. Exdirectivo del Consejo Nacional del Colegio de Psicólogos del Perú. Actual editor de la Revista Actualidad Psicológica del Colegio de Psicólogos del Perú CDR I - Lima y Callao. Docente universitario de pregrado y postgrado de diversas universidades.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7865-3456>

Autor corresponsal: [mariogallardovela@gmail.com](mailto:mariogallardovela@gmail.com)

Hender Fabián Hernández Eléspuru

Universidad de San Martín de Porres, Perú.

Psicólogo por la Universidad de San Martín de Porres. Asesor de tesis y actualmente psicólogo educativo en el Colegio la Anunciata de la ciudad de Chiclayo.

[hender\\_fabian@hotmail.com](mailto:hender_fabian@hotmail.com)