



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD PRESENCIAL



PERFIL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO:
MENCIÓN CLÍNICO

PROBLEMA:

PENSAMIENTOS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN LOS MORADORES DEL
SECTOR SAN JACINTO EN LA CIUDAD DE VINCES

AUTORA:

ZAMBRANO SANTANA LEONEL FRANCISCO

DOCENTE:

PSC. CLI. JUAN ANTONIO VERA ZAPATA, MSC

BABAHOYO - FEBRERO/2024

DEDICATORIA

Primero agradezco a Dios el cual es nuestro creador y la misma vez nos da fuerza, conocimiento y sabiduría para seguir hacia adelante, en segundo lugar, agradezco a mis padres el Sr. Domingo Zambrano Anzules y a la Sra. Inocenta Santana quienes han sido mis guías para cualquier decisión que tome y teniendo un amor incondicional en las buenas y malas.

Además, se lo dedico a mi amada esposa la Sra. María José Sotomayor Arriaga, quien ha sido un pilar fundamental en este proceso para obtener mi título profesional.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco primero a Dios, por su inmensa misericordia y las fuerza que me da, así mismo le agradezco a mis padres por su apoyo, a mi esposa e hijos que son mi inspiración para seguir y lograr muchos objetivos.

También agradezco a la Universidad Técnica de Babahoyo y la Msc. Juan Zapata Vera por su guía en este proyecto.

RESUMEN

El presente caso de investigación se enfocó principalmente en relacionar los pensamientos irracionales con la ansiedad, mismo que para ello fue necesario detallar la definición de la variable dependiente como la independiente, por lo tanto, se llegó a la conclusión que los pensamientos irracionales aluden a demandas y necesidades de manera absolutista haciendo que cuando no se cumplen esas exigencias las emociones y conductas de las personas reaccionen de manera negativa, además, estos pensamientos no se asocian con la realidad, mientras que la ansiedad es la preocupación intensa, exagerada y repetitiva que surge ante situaciones de amenaza que el sujeto está atravesando en su vida. Para determinar la conexión de estas dos variables fue fundamental implementar diversas técnicas como la entrevista semiestructurada, encuestas donde se formuló varias preguntas, también la observación directa y los instrumentos psicométricos, por ejemplo, la Escala de ansiedad para Hamilton y el Inventario de ansiedad de Beck (BAI). Por último, se implementó la metodología con investigación mixta cuyo diseño fue no experimental con un método cuantitativo y cualitativo.

Palabras claves: pensamientos irracionales, ansiedad, terapia, trastorno, psicometría.

ABSTRACT

The present research case focused mainly on relating irrational thoughts to anxiety, which required detailing the definition of the dependent variable as well as the independent one, therefore, it was concluded that irrational thoughts allude to demands. and needs in an absolutist way, causing people's emotions and behaviors to react negatively when these demands are not met. In addition, these thoughts are not associated with reality, while anxiety is the intense, exaggerated and repetitive worry that arises. in the face of threatening situations that the subject is going through in his or her life. To determine the connection of these two variables, it was essential to implement various techniques such as semi-structured interviews, surveys where several questions were asked, also direct observation and psychometric instruments, for example, the Hamilton Anxiety Scale and the Beck Anxiety Inventory. (BAI). Finally, the methodology was implemented with mixed research whose design was non-experimental with a quantitative and qualitative method.

Keywords: irrational thoughts, anxiety, therapy, disorder, psychometry.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA	2
1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.2. MARCO CONTEXTUAL	2
<u>1.2.1. Contexto Internacional.....</u>	2
1.2.2. Contexto Nacional.....	2
1.2.3. Contexto Local	2
1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.4. JUSTIFICACIÓN	3
1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	4
1.5.1. Objetivo general.	4
1.5.2. Objetivos específicos.....	4
CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO	5
2.1. ANTECEDENTES	5
2.2. BASES TEÓRICAS	7
2.2.1. Pensamientos irracionales	7
2.2.1.1. <i>¿Qué es pensamiento?</i>	7
2.2.1.2. <i>¿Qué es irracionalidad?</i>	7
2.2.1.3. <i>¿Qué son Pensamientos irracionales?</i>	7

2.2.1.4. <i>Pensamientos irracionales vs pensamientos racionales</i>	8
2.2.1.5. <i>Causas</i>	8
2.2.1.6. <i>Tipos de pensamientos</i>	8
2.2.1.7. <i>Categoría de los pensamientos irracionales</i>	9
2.2.1.8. <i>¿Cómo influyen los pensamientos irracionales?</i>	10
2.2.1.9. <i>Tratamiento</i>	10
2.2.2. <i>Ansiedad</i>	12
2.2.2.1. <i>Ansiedad vs miedo</i>	12
2.2.2.2. <i>Síntomas</i>	12
2.2.2.3. <i>Niveles de ansiedad</i>	13
2.2.2.4. <i>Trastornos de ansiedad</i>	13
2.2.2.5. <i>Causas</i>	14
2.2.2.6. <i>Clasificación de los trastornos de ansiedad</i>	14
2.2.2.7. <i>Prevalencia</i>	16
2.2.2.8. <i>Tratamiento</i>	16
2.3. HIPÓTESIS	17
CAPITULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	18
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	18
Investigación mixta	18
Diseño no experimental.....	18
3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	18

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN	19
3.3.1. Población.....	19
3.3.2. Muestra.....	19
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	19
3.4.1. Técnicas.....	19
3.4.2. Instrumentos.....	21
3.5. PROCESAMIENTO DE DATOS	22
3.5.1. Encuesta aplicada a los moradores.....	22
3.5.2. Análisis de los test psicométricos	26
3.6. ASPECTOS ÉTICOS	27
3.7. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN	28
3.8. DISCUSIÓN	29
3.9. CONCLUSIONES	32
3.10. RECOMENDACIONES.....	32
CAPÍTULO IV.- PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.....	34
4.1. PROPUESTA DE LA APLICACIÓN DE RESULTADOS	34
4.2. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA.....	36
REFERENCIAS	38
ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1	22
Tabla 2	23
Tabla 3	23
Tabla 4	23
Tabla 5	24
Tabla 6	24
Tabla 7	25
Tabla 8	25
Tabla 9	26
Tabla 10	26
Tabla 11	26
Tabla 12	27

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación previo a la obtención del título Psicólogo Clínico se enfoca en “Pensamientos irracionales y ansiedad en los moradores del sector San Jacinto en la Ciudad de Vinces”, ya que se analizará a fondo las variables independiente y dependiente, la primera siendo los pensamientos irracionales, ya que en la mentalidad de los sujetos se han impregnado una serie de creencias que no son racionales, estando fuera de lógica y objetividad, donde aluden situaciones de catastrofismo, perfección, demanda y deberías, por lo cual crean eventos fuera de la realidad, mientras el segundo siendo ansiedad se basa en las ideas exageradas hacia el futuro de lo que puede ser o no, repercutiendo en el diario vivir de la persona, comenzando a somatizar a nivel cognitivo y conductual.

La investigación tiene como objetivo identificar como los pensamientos irracionales que están establecidos en la psique de las personas repercute en la ansiedad, porque el hombre por naturaleza es ansioso, tiende a vivir y dejarse guiar por sus instintos para evitar ciertas situaciones de peligro, pero al existir demasiado agobio emocional debido a factores del entorno los niveles de ansiedad comienzan a incrementar drásticamente, por ende, por medio de este proyecto se busca que las personas conozcan que la forma de pensar afecta su estilo y calidad de vida

El siguiente estudio describe los pensamientos irracionales y ansiedad varios siendo relevantes para el investigador como para los lectores, describiendo la contextualización problemática internacional, nacional y local, así mismo el plantear el problema de la investigación, la justificación, los objetivos general y específicos para dar una solución a la temática a tratar, la hipótesis, también el marco teórico teniendo dos ítems muy importantes, el primero los antecedentes donde se obtuvo varios estudios similares sobre el de ansiedad e irracionalidad, el segundo bases teóricas con las variables independiente y dependiendo donde se describió información eficaz y coherente de diversas revistas científicas, libros y páginas confiables.

Además, se agrega la metodología viendo la dirección del tipo y diseño de investigación, la población y muestra de donde se obtuvieron los datos, técnicas aplicadas como entrevista, encuesta tes psicométricos, teniendo como instrumentos los test de ansiedad y de creencias irracionales, para así ir desarrollando y completando cada parte del estudio para la obtención de resultados.

CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

Pensamientos irracionales y ansiedad en los moradores del sector San Jacinto en la ciudad de Vinces

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto Internacional

De acuerdo a Gosalvez (2021) en la actualidad el mundo ha cambiado drásticamente, por el incremento de las creencias irracionales en la sociedad generando un aumento del 26% al 28% en trastornos de ansiedad, debido al miedo que viven por lo problemas económicos, sociales, bélicos, etc., en países del continente europeo, tal como es en España los casos se incrementaron de cuatro a cinco veces más, mientras en Latinoamérica, como es Colombia, Venezuela, Ecuador y Perú, los resultados arrojan niveles que sobrepasan la media, siendo muy común en jóvenes.

1.2.2. Contexto Nacional

La salud mental en Ecuador es muy inestable desde el 2019 con la llegada del Covid-19, la crisis económica y los actos violentos ocasionados por bandas criminales, hacen que los ecuatorianos vivan en suspenso, con pensamientos que no son reales generando malestar con una serie de signos y síntomas provocados por la ansiedad, especialmente en la región costa, donde predominan el 50% de la población nacional, y así mismo se evidencia pobreza, déficits alimentario, delincuencia, entre otros, lo cual ha llevado a la población a tener problemas en el entorno familiar, laboral y académico, por las diversas ideas y pensamientos que generan su mente (Hermosa, 2021).

1.2.3. Contexto Local

En el cantón Vinces, perteneciente a la Provincia de Los Ríos, los jóvenes y las mujeres son los que demuestran tener problemas ansiosos, por los pensamientos generados, por toda la situación que vive la localidad del sector San Jacinto por los homicidios que se viven a diario, la transgresión, corrupción, por ende, los moradores de tal sector viven con diferentes pensamientos irracionales hacia al futuro de lo que puede ocurrir o no, deteriorando su salud física, emocional y conductual, no logrando tener un mejor estilo de vida (Ministerio de Gobierno, 2020).

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Los Pensamientos Irracionales repercute en la Ansiedad en los moradores del sector San Jacinto en la Ciudad de Vinces?

1.4. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación se lo elabora con la finalidad de dar conocer cómo los pensamientos irracionales se encuentran conectados ante emociones fuertes que se generan en las personas y en este caso provocando que actúen de forma vehemente en su diario vivir, a la vez haciendo que en ocasiones se desarrollen consecuencias negativas hacia sí mismos conllevando al surgimiento de la ansiedad. Además, previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico, se encuentra la línea de investigación refiriéndose a “Prevención, diagnóstico, evaluación y tratamiento Psicoterapéutico en el ámbito clínico” acompañada de una sublínea de investigación “Psicoterapias individuales y/o grupales”.

Los beneficiarios de esta investigación serán los moradores del sector San Jacinto de la ciudad de Vinces debido a que mediante esta indagación van a saber más acerca de los pensamientos irracionales puesto que muchas de las veces por desconocimiento surgen repercusiones dentro de la salud mental de los individuos y no se dan cuenta, es por eso que se busca informar sobre la conexión que tiene una variable con la otra a la población haciéndoles entender que estos pensamientos no son reales y que lo único que causan es un deterioro en su salud en general.

Es factible porque hoy en día tenemos a la mano diversos recursos tecnológicos, libros para la ejecución de dicha investigación e incluso se realizará encuestas a los moradores para así obtener mayor información sobre la repercusión de los pensamientos irracionales en la vida de las personas conjuntamente con la ansiedad, a la vez también se hará una exploración exhaustiva a través de la tecnología donde se encontrará las opiniones de los distintos autores con sus respectivos puntos de vista.

El tipo de investigación es descriptiva, ya que es una metodología que va a permitir la descripción de todos los datos necesarios para luego, a su vez tiene un diseño de investigación es no experimental puesto que las dos variables no son manipuladas y se observa al fenómeno tal y como sucede, por medio del método cualitativo y cuantitativo.

Dentro de las técnicas que se utilizarán se encuentra la entrevista semiestructurada, las encuestas, los test psicométricos, finalmente, dentro de los instrumentos se ubican los cuestionarios de preguntas abiertas durante la entrevista, el test de creencias irracionales de Ellis, la Escala de Hamilton para la ansiedad y el Inventario de ansiedad Beck (BAI).

1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

1.5.1. Objetivo general.

Determinar la repercusión de los Pensamientos Irracionales que afecta en la Ansiedad en los moradores del sector San Jacinto en la Ciudad de Vines.

1.5.2. Objetivos específicos.

- Describir los tipos de pensamientos irracionales presentes en los moradores del sector San Jacinto en la Ciudad de Vines.
- Implementar pruebas psicométricas para la demostración de los niveles de ansiedad latentes en los moradores del sector San Jacinto en la Ciudad de Vines.
- Identificar qué tipo de pensamientos irracionales repercuten en la salud mental.

CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

En una investigación ejecutada por Núñez (2015) donde manifiesta que las creencias irracionales influye de forma negativa en el bienestar psicológico de las personas, ya que por el pensamiento irracional impregnado en la psique de los sujetos, se cuestionan sobre diversos sucesos que no son reales, por ende, en las 140 personas de diferentes edades que fueron parte del objeto de estudio finalizaron que las creencias irracionales si están relacionadas para que se desarrolle el trastorno de ansiedad, porque en la mayoría se evidencio niveles muy elevados de irracionalidad.

En un estudio efectuado por Guevara (2018) en la Universidad Nacional de Perú, en la ciudad de Tarapoto se acogió a 130 estudiantes, para aplicar baterías psicométricas, teniendo como instrumento el Inventario de Ansiedad Estado/ Rasgo STAI y el Inventario de creencias irracionales, indicando niveles significativos, es decir, que la ansiedad estado tiene mayores probabilidades de vincularse a las creencias irracionales.

De acuerdo a McCarthy (2019) manifiesta que la ansiedad se ha vuelto un virus, ya que gran parte de la población mundial la padece, 1 de cada 3 adolescentes es diagnosticado con trastorno de ansiedad, aumentando en un 20%, desde el 2012 en adelante se comienza vivir una era más tecnológica, por ende, la sociedad busca que sus expectativas se cumplan teniendo la aprobación de los demás por medio de las redes sociales, desencadenando una serie de creencias irracionales, es decir, de pensamientos que no son reales.

En el 2016 se realiza una encuesta a jóvenes universitarios, en el cual el 41% responde que se encuentran estresados y asustados por todos los conflictos que vive la sociedad, en comparación al año de 1985 solo el 18% manifestó la misma problemática, por ende, existe un aumento muy notorio y preocupante, que con el pasar de los años toda la población mundial tendrá una afectación en su estado mental.

Para Tineo (2017) refiere que los datos obtenidos de la investigación aplicada a 71 mujeres víctimas de violencia, el 88.7% de la féminas presenta algún tipo de ideas irracional, donde el 91.6% representa a la frustración y el 81.7% a causas externas, es decir, que esas ideas que cada día incrementan significativamente provienen del entorno que las rodeas, ya sea familiar o laboral, afectando las actividades que realizan diariamente, por el miedo incrustado en su cerebro.

Además, la violencia que viven las mujeres se da de diferentes formas, ya sea física, psicológica, sexual y económica, por ende, comienzan a desarrollar diversos trastornos, entre ellos la fobia social, agorafobia, ataque de pánico, trastorno de ansiedad generalizada y muchos más, debido a que la irracionalidad les bloquea la razón, haciendo que la mente actúe ante eventos que no son reales y somatice inconscientemente llevándolos al colapso, por el miedo instaurado en ese instante, ante ciertos eventos que suceden a nuestro alrededor, siendo significativos para que los pensamientos del individuo generen acciones emocionales y conductuales.

Según NIH (2022) propone que del 3% al 7% de la población mundial ha desarrollado trastorno de ansiedad social, por el miedo y temor a las personas desconocidas, ya que tienen la noción o percepción que les pueden hacer algo malo, por todo el problema que se viven a diario en diferentes ciudades del mundo, muy notable los secuestros, acoso y abuso sexual, violencia física y psicológica.

En un estudio realizado en los EE.UU se explica que en ciudades latinoamericanas como Tijuana, Chiapas, Managua, Guayaquil, Lima y Sao Paulo tienen porcentajes muy elevados de ansiedad social, demostrando sudoración excesiva, arritmia cardíaca, rigidez corporal, tartamudeo en el momento que comienzan a interactuar con otros sujetos, debido a los diversos pensamientos que atraviesan su mente, por el pánico instaurado en ese instante, porque las ciudades mencionadas con anterioridad viven un grado de violencia enorme, existiendo terrorismo, narcotráfico, trata de blancas, delincuencia, homicidios, entre otro, por ende, tienen creencias que van a ser víctimas de esa misma situación.

En una investigación realizada por Hernández (2023) refiere que el 20% de la población adulta padece de ansiedad, siendo muy común en las mujeres, porque tienden a sufrir preocupaciones y emociones intensas, teniendo complicaciones al momento de pensar y tomar decisiones, resultando que las ideas no fluyan con claridad, debido al sexto sentido que tienen las mujeres, por tener el cuerpo calloso más desarrollado que lo hombres, por tal motivo, la féminas desde la niñez hasta la vejez tienden a presentar irritabilidad, estado de ánimo ambivalente, con el pasar de los años comienza afectar la tranquilidad y estabilidad de ellas provocando problemas en su entorno familiar, laboral o sentimental.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Pensamientos irracionales

2.2.1.1 ¿Qué es pensamiento?

De acuerdo Etece (2021) el pensamiento es un conjunto de ideas que se da de forma individual, por medio del razonamiento, voluntad u orden, por lo general la mente se encarga de elaborar cada uno ellos, y se van desarrollando poco a poco, en base a cada etapa o clico de vida del ser humano, ya que el pensamiento del niño es ilimitado, en comparación al del adulto, que contiene años de experiencias, asimismo en la vejez este se deteriora por enfermedades cognitivas que surgen como la Demencia y Alzheimer, teniendo déficits al momento de pensar, por la carencia de lucidez en determinados momentos del día o la semana, o incluso años.

2.2.1.2. ¿Qué es irracionalidad?

Según Enciclopedia Herder (2017) la irracionalidad son aquellas personas que carecen de lógica y sentido en tiempo y espacio, ya que no utilizan la razón correctamente, sino que rompen los estigmas que rigen las leyes de la naturaleza, creando dentro de sí mismo situaciones que no son reales y le atribuyen tales acciones a sus emociones y comportamientos, por ser contradictorio, ya que gran parte de la sociedad cree en eventos naturales, milagrosos y sobrenaturales a que ellos lo ocasionaron

2.2.1.3. ¿Qué son Pensamientos irracionales?

Para Polo (2016) los pensamientos irracionales son aquellas cogniciones, creencias o ideologías que dañan y obstruyen el cumplimiento de objetivos fundamentales que se plantean los seres humanos. Además, estos pensamientos no se generan por sí solos sino más bien se manifiestan de acuerdo al contexto social, cultural y a las peculiaridades de cada persona.

De acuerdo a Centro de Salud Alianza (2022) propone que diariamente la mente del ser humano crea y procesa innumerables acontecimientos ya sea por medio del pensamiento o a través de las imágenes, en ocasiones la propia conciencia no logra percibirlos, por ende, esto suele asumirse como verdad y no puede modificarse, porque el pensamiento en unión a

las emociones positivas y negativas logran equilibrar la conducta de las personas, al no existir tal vínculo saldrían afectadas las emociones y la forma de actuar de los sujetos.

De acuerdo a Ellis (1999) Los eventos que surgen en el mundo exterior debido a la forma que se lo perciba, la mente lo autoevalúa y dan origen a una serie de pensamientos, emociones y conductas de manera interna, a partir de ese instante se tiende a interpretar cogniciones absolutistas, es decir, que se dan de forma natural o inconsciente, por tal motivo se comienzan a expresar términos de “Debo o debería”, incidiendo en el deterioro emocional, interfiriendo en la obtención de metas y objetivos personales a corto y largo plazo.

2.2.1.4. Pensamientos irracionales vs pensamientos racionales

En lo analizado por Martín (2021) menciona que hablar de irracionalidad e racionalidad, es tratar de dos polos opuestos, porque el primero se enfoca en una o varias expresiones de requerimientos y escasez, siendo contraproducentes en la conducta y emociones, ya que estos pensamientos irracionales no son reales y van en contra de las leyes científicas y de lógica, por la escasez de evidencia, mientras que el pensamiento racional se fundamenta en la objetividad, en lo que se pueda dar o tener, utilizando expresiones “me gustaría, elegiría, etc.”, puesto que es probable obtener lo que se desea, por lo tanto las conductas y emociones no son tan intensas existiendo poca probabilidad de tristeza y enojo, personas asertivas y calmadas son más racionales, porque el enojo e irritabilidad provoca sujetos irracionales.

2.2.1.5. Causas

Según Sánchez (2017) a lo largo de la historia la forma de pensar y creer de las personas a perjudicado la salud mental de la población, siendo la causa principal del malestar emocional, evitando conseguir las metas personales, porque las emociones y las conductas no son generadas por el medio que nos rodea, refiriendo que tal interpretación generó problemas mentales, pero no lo es, más bien fueron los pensamientos disfuncionales que se impregnaron en la psique del sujeto.

2.2.1.6. Tipos de pensamientos

Para Fernández (2021) refiere que en las investigaciones de Ellis se logra identificar los diferentes pensamientos que se distorsionan y no logran adaptarse siendo los siguientes:

- ***Demanda de aprobación absoluta.*** Resalta la importancia de que tu pareja te ame y también obtener la aprobación de la sociedad en cada instante, por ejemplo, “si alguien no me ama, siempre seré uno inservible”.
- ***Exigencia de perfección.*** Hace referencia que muchas personas tienden a ser perfeccionista y que los sujetos que lo rodean deben tener esa misma cualidad, por ejemplo, “Si no saco un 10 en el examen de Literatura, significa que soy un bruto y seré la decepción de mi familia”.
- ***Catastrofismo.*** Asumir ciertas catástrofes son por tu mala suerte, lo cual este pensamiento interfiere en la lógica y la razón, por ejemplo, “Si no me dan un cupo esta vez en la carrera de medicina en la Universidad de Guayaquil, nunca poder estudiar”.
- ***Pensamiento polarizado.*** Es cuando un sujeto no tiene la suficiente capacidad de extender su pensamiento, y solo se enfoca en lo blanco y negro, cuando puede existir un gris, por ejemplo, “si no logro graduarme con honores, soy un tremendo idiota”.
- ***Generalización excesiva.*** Es cuando las personas sacan conclusiones negativas precipitadas ante un evento, por ejemplo, “No fui bien vestido a la entrevista de trabajo, no me van a contratar”.
- ***Personalización.*** Adjudicarse o culparse de manera excesiva ante un suceso, creyéndose el principal causante. “Mi hermana está enojada, seguro porque no le ayude en su tarea”.
- ***Deberías y deberías.*** Aplicar términos de Imposición de forma inflexible, creando argumentos carentes de realismo, por ejemplo, “Debería siempre reír y no llorar, porque eso es mostrar debilidad”.
- ***Etiquetado global.*** Etiquetarse de forma negativa uno mismo, ante ciertos errores o situaciones que pasa, por ejemplo, “Tartamudee mientras exponía, soy un fracasado”.

2.2.1.7. Categoría de los pensamientos irracionales

En base a Mindiola (2019) la irracionalidad es una manera de pensar de cada individuo, cada una de ellas tiene una categoría según la dirección y la imaginación de la persona, siendo las siguientes:

1. **Superstición.** Son creencias que se aluden a lo sobrenatural, como la mala suerte, la magia, la astrología, con el fin de controlar un resultado aleatorio.
2. **Mitos.** Se basa en obtener respuestas a ciertas incógnitas y dudas sobre la vida y la muerte, manejando niveles muy altos de intelecto en investigaciones sobre la mitología griega, romana y egipcia
3. **Religión.** Su teoría se fundamenta en lo sobrenatural, la existencia de un Dios o varios, dependiendo la región, ya que existen cientos a nivel mundial, y cada una de ellas, tiene un objetivo, la cual es guiar a grandes grupos a esparcir su creencia.
4. **Pseudociencia.** Las creencias que tienen muchas personas o un grupo determinado sobre la acepción de nuevas ciencias, que no hay evidencia científica, como la numerología, homeopatía, etc.

2.2.1.8. ¿Cómo influyen los pensamientos irracionales?

De acuerdo Montagud (2019) el ser humano vive en su propio mundo, en una burbuja, sin darse cuenta lo que hay a su alrededor, solo enfocados en sus creencias que en ocasiones están desligadas de la realidad y objetividad, no logrando expandir su pensamiento, sino siendo disfuncional, que con el pasar de los años esta forma de vivir perjudica negativamente al estilo y calidad de vida de las personas, porque comienzan a existir conflictos con las familias, amigos, compañeros de trabajo y otros miembros más, por tener y aludir acontecimientos sobre exagerados ante determinadas situaciones que pasan en el diario vivir.

2.2.1.9. Tratamiento

Según Mantilla (2017) el tratamiento mediante psicoterapia es el más viable, ofreciendo diversos tipos de terapias y en cada una de ellas técnicas que ayudan a afrontar y superar el padecimiento que le genera malestar, la opción con mejor destacamento es la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), siendo su creador Albert Ellis, enfocándose a sus inicios con los problemas sociales, especialmente la ansiedad social, para entender el funcionamiento de las creencias irracionales.

La principal función de TREC es identificar las creencias irracionales que se originan en la cognición, en esta situación sería los pensamientos, los cuales dan origen a las emociones y conductas, perjudicando en el alejamiento de los objetivos, por eso el

profesional de esta área se encarga de descubrir las creencias instaladas en la mente del paciente ocasionando deterioro en la salud mental, por lo cual se busca entrenar habilidades, el diálogo y prescripción de tareas para sustituir poco a poco las creencias.

Además, se debe identificar los sentimientos convenientes que puede ser positivo abarcando alegría, felicidad, éxtasis, también es negativo teniendo frustración, dolor, tristeza, por ende, los positivos se encargan de alejar las frustraciones al momento de que no podemos cumplir algo que se anhela

Los sentimientos dificultosos no cumplen funciones primordiales que favorezcan al sujeto, antes tienden a obstaculizar el camino hacia la meta, porque se encargan de originar sufrimiento y dolor, teniendo aspectos negativos como la inutilidad, melancolía, angustia, depresión y ansiedad empeorando la situación, de igual modo los positivos generan hostilidad, delirio y obsesión, ocasionando un bienestar efímero, que al instante produce mayor frustración.

Para Montagud (2019) el tratamiento terapéutico de Ellis, se direcciona en tres componentes esenciales al momento de especificar la forma de actuar de cada individuo:

1. ***Acontecimiento activador.*** Son aquellas acciones que suceden en el entorno del cual está rodeado el sujeto, ya sea un accidente, asalto, etc., por ende, de ahí parte que se activen los pensamientos, cada individuo puede reaccionar de diferentes formas, así estén dos en el mismo lugar, al uno le puede causar alegría a la otra tristeza
2. ***Sistema de creencias.*** Son el conjunto de cogniciones de una persona al momento de sentir y percibir a su alrededor, incluyendo ideas, pensamientos, etiquetas, etc., teniendo pensamientos automáticos que se cruzan por la mente en ese instante de forma inconsciente, compuestas por falta de lógica, exageraciones, que influyen de manera negativa por las autoexigencias en el propio sujeto.
3. ***Consecuencias.*** Son los resultados obtenidos de los demás eslabones ya mencionados, teniendo dos aspectos, el primero el emocional que abarca lo positivo como la alegría, entusiasmo, etc., y lo negativo como la tristeza, la ira, enojo, mientras que en el segundo aspecto esta lo conductual, es decir, el llanto, autolesiones, agresión, entre otros.

2.2.2. Ansiedad

La ansiedad es la preocupación y miedo intenso persistente ante determinadas situaciones, asimismo es un indicador de vigilancia donde advierte a la persona ante cualquier circunstancia de peligro ya sea cercano o lejano que este atravesando permitiendo que a la vez desarrolle las medidas de protección pertinentes frente a la amenaza que está suscitando en cualquier escenario de su vida (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2018).

Por otro lado, a nivel clínico la ansiedad es considerada como enfermedad que se encuentra asociada a trastornos psiconeuróticos. Se alude que la manifestación de la ansiedad se debe a la alta actividad de los sistemas adrenérgicos o de los sistemas serotoninérgicos del SNC o a una ligera disminución del sistema Gabaérgico, la ansiedad es causada por alteraciones en el funcionamiento del receptor GABAA (Cedillo, 2017).

2.2.2.1. Ansiedad vs miedo

La ansiedad y el miedo se encuentran conformados por estados negativos que están muy conectados y muchas de las veces pueden ser confundidos por las personas porque comparten síntomas similares como es la intranquilidad y la tensión, pero a la vez existen diferencias ya que cada una se puede desarrollar en distintos ambientes (Tomás, 2020). Por un lado, el miedo presenta una perspectiva más particular, es efímero y se reduce o desaparece cuando el peligro se ausenta de la persona o el individuo se aleja del peligro, es decir, este se manifiesta ante estímulos presentes.

En contraste, en la ansiedad es difícil reconocer el origen de la tensión o intranquilidad ante la percepción de algún peligro inminente, es decir, la persona tiene miedo a algo, pero no sabe el motivo, debido a que tiene su aparición antelada de peligros futuros e impredecibles en momentos desconocidos produciendo sentimientos de inseguridad de manera persistente y a medida que avanza sus síntomas va poniendo al sujeto en un estado de hipervigilancia constante deteriorando su salud mental causando problemas en su vida.

2.2.2.2. Síntomas

La ansiedad hace referencia a un estado emocional desagradable que muchas de las veces se encuentran asociado a cambios fisiológicos y del comportamiento, con expresiones subjetivas. Es por ello, que los seres humanos experimentan una gama de síntomas como preocupación, miedo fuerte, angustia, irritabilidad, reducción de la concentración,

obsesiones, compulsiones, de igual forma manifestaciones somáticas que conforman los problemas gastrointestinales, indigestión, mareos, sudoración, palpitations, frecuencia urinaria alta. En ocasiones, se manifiestan alteraciones en el sueño produciendo insomnio. Finalmente, se presenta pensamientos intrusos, impulsividad, entre otros (Molina, 2020).

2.2.2.3. Niveles de ansiedad

Para Amat (2023) existen diferentes niveles de ansiedad, como:

Nivel leve. Este nivel está enlazado con las tensiones de la vida diaria de la persona donde es capaz de manejar las angustias de manera oportuna, también aquí hace que el sujeto esté en estado de hipervigilancia llevando a que su área de percepción incrementa para siempre estar pendiente de todo, pero no ocasiona daño alguno, por ejemplo, sería el aprendizaje y la creatividad. Es saludable realizar yoga o cualquier deporte de poca intensidad para reducir los niveles de ansiedad.

Nivel moderado. En este caso cuando la ansiedad se eleva al igual que el estrés o problemas personales hacen que se vayan presentando de forma fisiológica la ansiedad, van apareciendo síntomas como palpitations, taquicardias, molestias estomacales, náuseas, etc, también hacen que vaya surgiendo pensamientos negativos. Para ello es bueno hacer ejercicio intenso para que la ansiedad comience a bajar.

Nivel grave. Aquí la persona va perdiendo el control de sus emociones y se vuelve paradójica, es decir, aquello que parece causar alivio puede provocar alguna dificultad. En este la ansiedad comienza a empeorar cada vez y cuando, las personas buscan mantener el control de alguna situación, pero no lo pueden realizar porque su tensión les controla más provocando angustia e impotencia percibiendo que sus miedos son más poderosos; es importante buscar ayuda profesional para combatir la ansiedad.

2.2.2.4. Trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad son patologías mentales muy frecuentes en las personas, habitualmente pueden ocasionar sufrimiento y discapacidad, aportan una carga fundamental en los entornos sociales como económicos, además, presentar ansiedad de modo habitual es parte de la vida cotidiana de la persona, sin embargo, se convierte en trastorno cuando las preocupaciones y miedos fuertes se convierten en excesivos y frecuentes ante cualquier

situación que atraviese la persona y alcanzan un máximo en cuestión de segundos presentando a ataques de pánico (Chacón, 2021).

2.2.2.5. Causas

De acuerdo a Franco (2021) el principio de los trastornos de ansiedad no es del todo conocido, sin embargo, se encuentran comprometidos una variedad de factores biológicos, ambientales y psicosociales, es por ello, que se va a explicar cada uno:

Factores biológicos. Dentro de este factor se ha ubicado alteraciones en los sistemas neurobiológicos, gabaérgicos y serotoninérgicos, también anomalías estructurales en el sistema límbico, donde la parte más dañada es el cerebro. Asimismo, se conecta con alteraciones físicas y un incremento de la utilización de medicamentos, alcohol, sedantes, entre otras, esto hace que por la predisposición genética se origine estos trastornos.

Factores ambientales. Aquí estos factores ejercen dominio ante ciertos estresores ambientales como las dificultades en el trabajo, problemas sentimentales, problemas familiares, entre otros, donde se da un aumento de la hipersensibilidad con que se detecta y enfrenta momentos de estrés, experiencias peligrosas que hacen que aparezca este trastorno.

Factores psicosociales. El riesgo de los trastornos de ansiedad se halla en eventos de estrés, experiencias de peligro o angustia fuerte que se presentan en el entorno, además, se encuentran los factores predisponentes donde se percibe las diferentes particularidades de la personalidad de la persona, ya que cada ser humano posee distinta personalidad y de acuerdo a eso se va manifestando el trastorno.

2.2.2.6. Clasificación de los trastornos de ansiedad

Según la Asociación Americana de Psiquiatría (2014) los trastornos de ansiedad se encuentran enlazados por diferentes características como miedo, ansiedad desmesurada e intensa, asimismo seguida de perturbaciones conductuales conectadas unas a otras. Por ende, esta asociación ha clasificado varios trastornos con su respectiva sintomatología misma que se debe tomar en consideración a la hora de dar un diagnóstico, los más significativos se dividen en:

Trastorno de ansiedad por separación. Hace alusión al miedo o ansiedad desmesurada e inadecuada que siente el niño al momento de separarse de su entorno familiar

o sus cuidadores los cuales representan su ambiente protector originando apego. Es por ello, que cuando se separa de su familia comienza a presentar síntomas de angustia persistente al experimentar el desapego, le da preocupación y temor a la soledad.

Mutismo selectivo. Se presenta inicialmente en niños, se encuentra relacionado con el fracaso que siente el menor a la hora de hablar en ciertas situaciones y no responde, esto se debe a que solo conversan dentro de su entorno familiar que ellos consideren algo seguro, no lo hacen ni con sus amigos o familiares de segundo grado, haciendo que interfiera en sus logros personales o educativos. En ocasiones, se vincula con la ansiedad social y no se encuentra asociado con déficit lingüísticos.

Trastorno de pánico. Esta patología es más conocida por la presencia de ataques de pánico impredecibles y repetitivos, es decir, es el surgimiento brusco de miedo fuerte que alcanza su máxima expresión en cuestiones de minuto debido a que se pierde el control, esto se puede originar desde un estado de calma o desde un estado ansioso donde la persona piensa que existe algún peligro cuando no es así.

Fobia específica. Este trastorno se caracteriza por manifestar miedo fuerte y extremado ante circunstancias características como las alturas, animales, objetos, administración de laguna inyección, sangre, entre otros, esto incluso no es proporcional a la amenaza real. Es importante mencionar que a veces las personas no pueden evocar la causa particular para que surgiera las fobias que padece.

Trastorno de ansiedad social (fobia social). Se caracteriza por presentar miedos o angustias profundas en situaciones sociales en las que el sujeto se encuentra expuesto a la posible evaluación por parte de otros, es decir, que se siente juzgado por las otras personas, piensa que si dice algo se le van a burlar, no le gusta hablar con personas desconocidas, siente vergüenza de todo, temor al hablar en público, sin embargo, este miedo que siente no es un riesgo porque está solo en su imaginación más no es un peligro real.

Agorafobia. Este trastorno esta enlazado con el trastorno de pánico, pero no es lo mismo, dentro de esta afectación se encuentra la presencia del miedo fuerte producido por la exposición ya sea real o imaginaria ante sitios desagradables para el individuo, por ejemplo, cines, transporte público, mercados, baños, entre otros, todo esto causa impotencia y vergüenza haciendo que lo general las personas eviten todos esos lugares.

Trastorno de ansiedad generalizada. Este consiste en la manifestación de un estado de angustia y nerviosismo profundo en relación con distintos eventos diarios donde surge intranquilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, tensiones, todo esto dura alrededor de seis meses o a veces puede extenderse por más tiempo.

2.2.2.7. Prevalencia

La salud mental aporta de forma significativa a la calidad de vida de las personas y es la segunda causa de enfermedad en la sociedad que afecta la economía. Los trastornos de ansiedad son uno de los grupos más habituales dentro de los trastornos mentales en todo el mundo, con una prevalencia a nivel universal de alrededor de 7,3%, también es la novena causa que se produzca la discapacidad. Se presentan más en las mujeres de alrededor de 35 a 55 años provocando una relación con la depresión y estrés postraumático, a diferencia de los hombres según datos revelados por la OMS (Gaitán, 2021).

Cabe destacar, que estos trastornos conjuntamente con los trastornos depresivos son los que más aportan al aumento de la tasa de muerte esto se debe al sufrimiento que ocasionan en la vida de los seres humanos haciendo que se origine un caos. La ansiedad patológica hace que sea un problema dentro del desenvolvimiento del sujeto, acortando su autonomía y dejándolo encerrado y con miedo por la misma incertidumbre provocada.

2.2.2.8. Tratamiento

Para abordar el tratamiento correcto dentro los trastornos de ansiedad se deben tomar en consideración varios aspectos de acuerdo a la severidad de los síntomas del paciente, asimismo su edad, género, evento precipitante, duración, factor desencadenante, tiempo, etc. Por otro lado, se debe implementar la psicoeducación al paciente para que conozca a cerca de su patología y así puede poner todo de su parte para una mejor recuperación con apoyo de su núcleo familiar (Rodríguez, 2022).

El segundo paso es trabajar con la psicoterapia basada en la Terapia cognitivo-conductual, ya que es un método con evidencia científica cuyo objetivo es que el paciente entienda que sus pensamientos negativos están generando las conductas y emociones que están perjudicando su vida, dentro de este enfoque se le aplicará una variedad de técnicas como relajación pasiva, entrenamiento en habilidades sociales que servirán para combatir su patología.

2.3. HIPÓTESIS

Los pensamientos irracionales repercuten en la ansiedad de los moradores del sector San Jacinto en la ciudad de Vinces.

CAPITULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

Investigación mixta

Para la realización del proyecto fue esencial usar el tipo de investigación descriptivo, ya que se basa en la descripción de los mecanismos más relevantes del proyecto, utilizando un enfoque documental de las variables independiente y dependiente, puesto que se sustrae información de libros, revistas científicas y fuentes de las redes que sean actuales, acorde al tema a tratar (Guevara G. , 2020).

Diseño no experimental

Se empleará un diseño no experimental según porque las variables independiente y dependiente no son manipuladas, ni controladas, ya que así se logra la descripción y diferenciación de las diversas situaciones (Ramos, 2021).

Método cualitativo

Se lo aplica porque se enfoca en las características de los problemas sociales, para obtener valores interpretativos que se pueda resumir el resultado en base al contexto del entorno directivo del proyecto (Alvares, 2019).

Método cuantitativo

Tiene esta dirección porque agrupa diferentes estrategias para obtener y procesar datos numéricos, usando técnicas de estadísticas, especialmente al existir un problema, dando un análisis predictivo (Etece, Concepto de, 2021).

3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM/ INSTRUMENTO
Variable independiente	Los pensamientos irracionales se refieren a pensamientos que no son reales y que a la	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento irracional vs pensamiento racional 	<ul style="list-style-type: none"> • Emociones • Conductas • Situaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de preguntas abiertas (entrevista)

Pensamientos irracionales	vez provocan malestar, hacen que se sustenten emociones o conductas perjudiciales dentro de su entorno.			<ul style="list-style-type: none"> • Test de creencias irracionales de Ellis
Variable dependiente Ansiedad	La ansiedad alude a la preocupación y miedo fuerte, persistente ante circunstancias de amenaza haciendo que interfiera negativamente en la vida del individuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Leve • Moderado • Grave 	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo • Angustia • Inquietud • Temor 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de preguntas abiertas (entrevista) • Escala de Hamilton para la ansiedad • Inventario de ansiedad Beck (BAI)

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

3.3.1. Población

75 moradores del sector San Jacinto en la ciudad de Vinces.

3.3.2. Muestra

Para determinar la muestra a evaluar, se implementó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

3.4.1. Técnicas

De acuerdo con Gómez (2021) las técnicas son herramientas que siguen los investigadores para la recolección de información pertinente a medida en que se van acercando de acuerdo a su objeto de estudio, además, son importantes para dar veracidad científica a la investigación que se esté abordando, también guían al investigador para que indaguen de forma profunda nuevas líneas de investigación que pueden existir haciendo que

el trabajo investigativo sea más enriquecedor y basados en argumentos científicos y a su vez se va logrando un mejor conocimiento en cuanto a su aprendizaje.

Entrevista semiestructurada

Según Tejero (2021) la entrevista semiestructurada se encarga de la recolección de información de las personas entrevistadas mediante un conjunto de preguntas abiertas, esto se debe a que es una estrategia mixta donde involucra preguntas formuladas con anticipación y preguntas abiertas que se van desarrollando a medida que avanza el diálogo con el entrevistado. Además, el orden en que se tratan algunos temas o se formulan interrogantes se deja al libre albedrío y estimación del entrevistador, también esta entrevista se ejecuta cuando el entrevistador desea averiguar algo sobre algún tema de interés.

Encuestas

Para Katz (2019) la encuesta hace referencia a una técnica de recolección de datos, por medio del uso de cuestionarios tipificados, además, permite investigar variedades de temas sobre las personas o grupos de encuestados, también para descubrir la solución algún inconveniente que se esté suscitando, por ejemplo, de hechos, creencias, opiniones, preferencias, costumbres, nivel económico o cualquier otro aspecto social, entre otros.

Test psicométricos

Los test psicométricos aluden a una evaluación objetiva y tipificada que determinan el comportamiento o estado emocional de algún sujeto en concreto. Este tipo de pruebas se dirige a la valoración de las capacidades, destrezas, habilidades, intereses, personalidad, inteligencia o particularidades del comportamiento humano, asimismo expresa la cantidad de las características propias del comportamiento de la persona evaluada o su nivel de coeficiente intelectual (Lotito, 2015). Cabe destacar que, también sirve para identificar alguna anomalía en su funcionamiento cerebral o para percibir su forma de pensar.

Observación directa

La observación directa es un método de obtención de datos el cual consiste en observar al sujeto de estudio en un escenario en específico, toda esa percepción se realiza sin alterar o intervenir el entorno donde se desenvuelve el individuo debido a que la información que se vaya recopilando no tendrán validez ni veracidad alguna (Anguera,

2014). Al momento de aplicar esta observación de manera adecuada es muy útil puesto que tiene diversas características de validez, confiabilidad y es ecológicamente oportuna para obtener datos concretos.

3.4.2. Instrumentos

Según Medina (2023) los instrumentos son herramientas concretas usadas para la recopilación y análisis de información en el proceso de la investigación que se esté abordando. Dentro de estos instrumentos se pueden incorporar fichas de comparación, cuestionarios, escalas de valoración, fichas de entrevistas estructuradas, evaluaciones tipificadas, etc, de igual manera, ayudan a los investigadores a obtener datos concisos y confiables sobre su tema de interés estudiado donde le permite llegar a conclusiones válidas y fiables. Finalmente, es fundamental elegir un instrumento adecuado para obtener los mejores resultados posibles dentro de la indagación.

Cuestionario de preguntas abiertas (entrevista)

Para (Rincón, 2014) un cuestionario se refiere a un instrumento que permite obtener información y es utilizada por varios campos de estudio. Dentro de este cuestionario existen preguntas abiertas que son usadas en entrevistas u encuestas mismas que proporcionan datos de carácter textual, diferentes opiniones o explicaciones, estas preguntas no obligan a la persona a escoger respuestas fijas, sino más bien son de respuestas libres donde el entrevistado elige la respuesta de acuerdo a su interés.

Test de creencias irracionales de Ellis

El test de creencias irracionales de Ellis es una prueba cuya finalidad es identificar las ideas autolimitadoras concretas que aportan de manera discreta a que se produzca el estrés y la infelicidad. El modo en que se puede aplicar puede ser individual o colectivo, en este caso se puede tomar a púberes o adultos, aproximadamente dura entre 20 a 30 minutos, se puede aplicar a individuos a partir de los 12 años. Se conforma por 100 escalas que valoran 10 categorías. Con respecto a este test, se registran opiniones basadas en la recolección de las diez creencias irracionales propuestas por Ellis donde manifiesta que estas producen y mantienen las perturbaciones emocionales en las personas (De la Cruz, 2017).

Escala de Hamilton para la ansiedad

La escala de Hamilton para la ansiedad fue creada con el objetivo de medir los niveles de ansiedad y así conocer la gravedad de los síntomas que se estén presentando en las personas evaluadas, asimismo ha demostrado ser un test fiable y con validez. Se encuentra conformado por 14 ítems donde se subdividen dos categorías, por un lado, se encuentra la ansiedad psicológica y por el otro la ansiedad somática. Finalmente, permite monitorizar las respuestas de acuerdo al tratamiento empleado (Arias, 2022).

Inventario de ansiedad Beck (BAI)

El inventario de ansiedad de Beck alude a ser una escala que se basa en medir la ansiedad, la cual es usada como una herramienta de valoración de la ansiedad clínica, puesto que a través de este test se puede diferenciar de mejor forma entre la ansiedad y la depresión esto se debe a que mide los síntomas emocionales, fisiológicos y cognitivos, además, evidencia índices psicométricos correctos para evaluar la presencia de severidad de los síntomas de la ansiedad y así conocer los niveles ansiosos de una persona (Quintero, 2017).

3.5. PROCESAMIENTO DE DATOS

3.5.1. Encuesta aplicada a los moradores

Tabla 1

Edad de los moradores

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
De 18 a 24	2	20%
De 25 a 35	6	60%
De 35 en adelante	2	20%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Se evidenció el rango de edad, el 20% pertenece a personas de 18 a 24 años, el 60% corresponde de 25 a 35 años siendo el indicador más elevado, mientras que el 20% de la comunidad tiene de 35 años en adelante.

Tabla 2*Género de los moradores*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	3	30%
Femenino	7	70%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Se demostró que el 30% de los moradores son de género masculino y el 70% pertenece al género femenino siendo parte mayoritaria.

Tabla 3*Estado civil de los moradores*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	1	10%
Unión libre	4	40%
Casado	2	20%
Divorciado	2	20%
Viudo	1	10%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Los resultados arrojaron que el 10% son solteros, el 40% están en unión libre, el 20% son casados, el 20% son divorciados y, por último, el 1% son viudos.

Tabla 4

¿Últimamente el pánico y el miedo se adueñado de usted cada vez que sale hacer las compras para su hogar, debido a los actos de violencia que vive el país?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	60%

Rara vez	1	10%
Nunca	3	30%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Se evidencia que el 60% de los moradores viven con miedo y pánico al momento de salir de sus hogares, el 10% rara vez le sucede, y el 30% nunca han presentado este inconveniente.

Tabla 5

¿En las últimas semanas ha pensado seriamente ya no salir de su casa para evitar estas situaciones de violencia, delincuencia, homicidio, etc.?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	50%
Rara vez	3	30%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Se demostró que el 50% de los encuestados si han pensado ya no salir de sus casas para evitar todas estas acciones, así mismo el 30% de los moradores rara vez ha pensado esta situación, mientras que el 20% nunca ha pensado realizar tal evento.

Tabla 6

¿Usted ha restringido totalmente la salida a los miembros menores de edad dentro de su hogar, pensando que así los va a mantener a salvo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	80%
Rara vez	2	20%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

El 80% de la población si está restringiendo la salida a los menores de edad y el 20% rara vez hacen restricción en sus hogares.

Tabla 7

¿Cuándo me pongo a pensar en el futuro que me espera a mí y a mi familia comienzo a tener miedo, tristeza, sudoración y movimientos involuntarios en mis manos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	40%
Rara vez	2	20%
Nunca	4	40%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Los resultados que se obtienen es que el 40% de los moradores se ponen a pensar en futuro de su familia, generando varios síntomas emocionales y conductuales, asimismo el 20% rara vez ha pensado esta situación y el 40% no analizado todos estos eventos.

Tabla 8

¿En mi mente se ha instalado diversos tipos de pensamientos catastróficos de lo que puede ocurrir?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	90%
Rara vez	0	0%
Nunca	1	10%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Los resultados arrojaron que el 90% de la población si presentan diversos tipos de pensamientos catastróficos y el 10% nunca se le ha instalado estos pensamientos.

Tabla 9

¿Debería mantener a toda costa a salvo a mi familia para que no ocurra ningún accidente?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	40%
Rara vez	3	30%
Nunca	3	30%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Se obtuvo que el 40% de los moradores si están de acuerdo en mantener a salvo a toda la familia, por ende, el 30% rara vez se ha propuesto esta acción y, por último, el 30% nunca ha imaginado este escenario

Tabla 10

¿Últimamente he pensado en dejar de hablar a los vecinos para que no me vinculen con cualquier problema?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	40%
Rara vez	4	40%
Nunca	2	20%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplicada a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Se evidenció que el 40% de los encuestados si han pensado en dejar de hablar a los vecinos, el 40% rara vez han decidido en hacer eso y el 20% nunca han pensado en dejar de hablar con los vecinos.

3.5.2. Análisis de los test

Tabla 11

Escala de Hamilton para la ansiedad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Ausencia de ansiedad	1	10%
Ansiedad leve	3	30%
Ansiedad moderada	6	60%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplica a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

En los resultados que se obtuvieron en la aplicación de la escala de Hamilton se demostró que el 10% de los moradores tienen ausencia de ansiedad, el 30% representan ansiedad leve y el 60% representan ansiedad moderada, siendo el indicador más alto.

Tabla 12

Inventario de ansiedad Beck (BAI)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad baja - leve	2	20%
Ansiedad moderada	4	40%
Ansiedad severa	4	40%
Total	10	100%

Fuente. Encuesta aplica a los moradores

Elaborado por: Leonel Zambrano

Se obtuvo que el 20% de la población manifiestan ansiedad baja, el 40% ansiedad moderada y, por último, el 40% ansiedad severa.

3.6. ASPECTOS ÉTICOS

Aspectos éticos de la investigación científica:

- **Respeto a las personas.** El respeto es muy importante para la aplicación de este proyecto, ya que se busca encontrar información verídica, eficaz, y coherente, sin llegar al plagio de otras informaciones de los diversos autores, asimismo respetando y valorando la información de la comunidad que brinda la información

- **Búsqueda del bien.** Buscar el bien en la investigación es para así dar una información correcta para que beneficie a los demás, asimismo incluyendo a la comunidad en general y respetando sus creencias y valores.
- **Justicia.** La justicia se aplica en la forma ética y profesional que se elabora la investigación tratada, para la determinación de valores.

3.7. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación está enfocado en una metodología descriptiva, teniendo como muestra a 10 moradores del sector San Jacinto en la ciudad de Vinces, por tal situación, se implementó una entrevista semiestructurada y una encuesta para así obtener datos sociodemográficos y sobre el estado de sus pensamientos, teniendo la siguiente información:

En el rango de edad, el 60% tiene de 25 a 25 años, es decir una edad media, mientras que el otro 40% lo representanta de 18 años a 24 años y de 35 en adelante, así mismo se identificó que el 70% pertenece al género femenino, siendo el de mayor porcentaje en los moradores, y el 30% representa al género masculino, por otro lado, en el estado civil la unión libre marca el 40% siendo el que más destaca entre los moradores, seguido en un empate en el segundo lugar con un 20% personas casadas y divorciadas, y el último 20% representa a viudos y solteros.

Se clarifico que el 60% de los encuestado si tienen miedo y pánico a la hora de salir de sus hogares, siendo muy elevado este indicador, mientras que el 10% rara vez vive con estas emociones y el 30% no manifiesta algún problema salir de su casa, en ellos no habita el miedo.

En segundo plano existe que el 50% de los moradores si ha pensado en ya no salir más de su casa, siendo un cifra muy preocupante por las creencias irreales que están impregnadas en su mente, el 30% rara vez han pensado tal situación, solo ante ciertos eventos drásticos, mientras que el 20% no ha pensado salir de su casa, en otra pregunta realizada se demostró que el 80% de los entrevistados ha restringido la salida de sus hogares a los miembros menores de edad, siendo un índice muy elevado, ya que esto puede inestabilizar más las emociones de las personas y el 20% rara vez ha tomado restringir la salida de la casa.

Además, en la consulta sobre el pensamiento hacia el futuro el cual genera emociones, existe un empate del si y no con un 40% cada uno, y el restante el cual sería 20% rara vez analiza sobre lo que puede ocurrir en el futuro, se calcula el 90% de la población si evidencia pensamientos catastróficos, es decir, el porcentaje más elevado de las preguntas y el 10% nunca ha podido catastrofizar, así mismo, siguiendo con los datos obtenidos, el 40% tiene pensado mantener a salvo a su familia, el 30% rara vez y el 30% nunca ha planeado tal evento y por último, el 40% de los encuestado si ha pensado en dejar de hablar a los vecinos para evitar cualquier situación, el otro 40% rara vez ha analizado eso y 20% nunca lo ha tomado en consideración.

En los test psicométricos aplicados se logró obtener en la Escala de Hamilton para la ansiedad, el 60% de los moradores tiene ansiedad moderada, siendo un indicador muy elevado dentro de la población y preocupante a la vez, de igual forma el 30% manifiesta ansiedad leve y el 10% ausencia de ansiedad., es decir que el rango de ausencia debería tener el mayor porcentaje pero no es, sino lo contrario, por otro lado en el Inventario de ansiedad de Beck (BAI) existe un empate con el 40% entre ansiedad severa y moderada siendo muy perjudiciales para la población, ya que en este estado afecta las actividades diarias de los moradores, y el 20% ansiedad baja.

3.8. DISCUSIÓN

Durante la recopilación de datos de los moradores del sector San Jacinto en la ciudad de Vinces quedo impregnando que el 70% pertenece al género femenino y son las más inestables en cuanto a pensamientos, por ende, para Hernández (2023) las mujeres son las más susceptibles al entorno que las rodean, y llegan a catastrofizar ante ciertos eventos con mayor intensidad por el cúmulo de emociones, intuiciones que llegan a sentir, no dejándolas ser más racionales,

Además, el 60% de la población entrevistada tiene temor y miedo, pero de acuerdo a NIH (2022) refiere que entre el 7% al 10% de la población mundial vive con miedo y temor generando ansiedad social, todo esto a los diversos conflictos religiosos, económicos, políticos, ideológicos que vive cada país, lo cual genera actos violentos dentro de la población creando muertes y a la misma vez terror en los ciudadanos.

En lo referente a Enciclopedia Herder (2017) propone que en la actualidad las personas carecen de razón y se dejan llevar en un instante por las emociones negativas,

trayendo consigo ideas irracionales llegando afectar a los que se encuentran en su entorno. En la encuesta aplicada se evidenció un 80% de la población ha prohibido totalmente la salida del hogar a los menores edad, esto por el miedo infundido por lo demás haciéndose un círculo vicioso que se transmite o se vive en muchos hogares, los afectados en este caso sería los niños y adolescentes que no pueden ni salir de sus hogares para jugar con amigos y compañeros, originando estrés, ansiedad y agresividad, no obstante, es recomendable que siempre exista las debidas medidas de seguridad por el entorno de violencia que vive el país, para así evitar muchos pensamientos fuera de lógica

Todos los escenarios en la actualidad corren un riesgo, si sales de casa puedes ser víctima de secuestro, asalto, homicidios y muchas problemáticas, pero si te quedas rotundamente en casa, no vas a generar ingresos y eso también causa conflictos consigo mismo, por ende en lo propuesto por Fernández (2021) explica sobre los tipos de pensamientos irracionales, entre ellos pensamiento polarizado, donde solo existe el sí o el no, nunca un tal vez, por lo tanto en la investigación debe existir esa tercera opción para así darle una solución primeramente todo lo negativo que está generando la psique del individuo.

De acuerdo a Chacón (2021) los trastornos de la ansiedad son el miedo excesivo a lo que depara el futuro, convirtiéndose con el paso del tiempo en un trastorno de ansiedad, llevando a un sufrimiento angustiante día a día, es normal que el ser humano viva con grados normales o leves de ansiedad, ya que eso le permite estar alerta ante cualquier situación, pero obsesionarse es perjudicial. En Ecuador los conflictos que se viven en la actualidad han generado un disturbio en los pensamientos y creencias de las personas, repercutiendo que la ansiedad se vuelva moderada y grave en el 40% de los moradores, debido a que no hay soluciones por los medios gubernamentales, el pánico se apodera de sus mentes no haciendo ver la realidad de la situación, muchas veces exponiéndose más al peligro toda situación de miedo.

Para Franco (2021) la ansiedad es provocada por diversos factores bilógicos, ambientales y psicosociales, este último preocupa a los profesionales de la salud mental, debido a que en la actualidad a nivel mundial existen problemas económicos, políticos, religiosos, bélicos, etc., haciendo que las personas con distintas creencias y costumbres vivan con el miedo dentro de sus hogares, ya que no se encuentran seguras. Es pertinente destacar que dichas situaciones viven diariamente los pobladores de Vinces, ya que el

sicariato y delincuencia aterroriza a muchas familias, especialmente aquellas que pasan por una situación económica baja, complicándoles en un caso que desean migrar a otra ciudad y país.

Existen diversos tipos de tratamientos psicoterapéuticos para mejorar la salud mental de cada individuos, entre ellos la Terapia Cognitivo Conductual de Aaron Beck, Terapia Familiar Sistémica, Terapia Racional Emotiva Conductual siendo su precursor Albert Ellis, cada una de ella tiene un enfoque dinámico y a la vez aliviar el malestar de la persona, es buena opción aplicar la primera ya que busca mejorar de forma individual la calidad y estilo de vida del sujeto, impregnando un pensamiento alternativo, lo cual sería lo más lógico, pero al hablar de creencias irracionales que tienen los moradores de dicha localidad es preferible utilizar el enfoque de Ellis siendo sus siglas TREC, por eso de acuerdo a Mantilla (2017) este tipo de terapia busca que cada sujetos logre identificar el evento activador o el problema general por así decirlo, lo cual los pacientes creen que este de aquí es el que les deteriora su salud, pero en realidad es la forma de pensar negativa lo que causa las consecuencias emocionales negativas como tristeza, ira, irritabilidad y también consecuencias conductuales como el llanto, golpes, gritos.

3.9. CONCLUSIONES

Se determino que los pensamientos irracionales si repercuten en la ansiedad, debido a que los pensamientos generan preocupación y miedo fuerte, exagerado y repetitivo que va surgiendo ante cualquier circunstancia de la vida de las personas haciendo que se genere una serie de síntomas fisiológicos, por ejemplo, se puede producir taquicardia, sudoración excesiva, problemas gastrointestinales, cefaleas, fatiga, insomnio, etc, es decir que se encuentran conectados con las emociones fuertes haciendo que el ser humano actúe de forma vehemente, ocasionando a veces consecuencias negativas para la misma persona o hacia los demás individuos dando origen trastornos de ansiedad

Se describió varios tipos de pensamientos irracionales presentenes en los moradores, siendo entre ellos el pensamiento de catastrofismo, pensamientos polarizado, generalización excesiva, deberías y deberías y etiquetado global, porque la población percibe o se culpa ante ciertas situaciones que suceden en el entorno, por ende, no en su mente se van impregnando ideas o creencias no racionales que afectan al entorno familiar, como no dejandoles salir del hogar, no relacionarse con los vecinos para posiblemente ellos y de los demás deberían evitar un accidente. .

Se implementeno de los diversos test como la escala de Hamilton para la Ansiedad y el Inventario de ansiedad de Beck (BAI), que el 60% de los moradores del sector San Jacinto en la ciudad de Vinces manifiestan ansiedad moderada debido al surgimiento de los pensamientos irracionales, po lo cual se logró determinar la relación que existe de los pensamientos irracionales con la ansiedad, ya que para que se genere la ansiedad siempre existen pensamientos irracionales que hacen que las personas comiencen a catastrofizar todos los eventos que se les presenten generando malestares en su parte emocional y conductual, por las exigencias y necesidades que aparecen en sus pensamientos.

Se identifico diversos pensamientos de catastrofizar y pensamientos polarizados, los mas perjudiciales para la salud mental, de los pensamientos irracionales que en este caso aparecen emociones negativas como son el pánico y el miedo que sienten al momento de salir de sus hogares por toda la ola de inseguridades que está pasando el Ecuador, expresan pensamientos catastróficos por el temor a que les suceda algo no solo a ellos sino también a sus familiares

3.10. RECOMENDACIONES

Es importante que la persona que está atravesando problemas de ansiedad realice ejercicios de respiración cuyo objetivo es que se vaya reduciendo los síntomas y el cuerpo se vaya relajando de manera profunda y esto se debe a que cuando el sujeto respira su cuerpo comienza a enviar un mensaje a su cerebro para que pueda tranquilizarse y relajarse al mismo tiempo generando un ambiente de paz.

Por otro lado, las personas que sufren de ansiedad deben realizar cualquier actividad física de preferencia, debido a que se ha demostrado que el ejercicio ayuda a combatir los niveles de ansiedad haciendo que se vayan reduciendo, puesto que va aumentando las endorfinas en el cerebro produciendo que la persona se sienta bien, también mejora el estado de ánimo haciendo que incremente la confianza de sí misma.

Además, es necesario que los seres humanos duerman por lo menos 8 horas diarias para que su cerebro descanse de manera adecuada y así puedan tener mejor productividad, más energía a la hora de realizar cualquier actividad haciendo que su desempeño diario vaya mejorando y además, dormir bien hace que la persona no este irritable.

Se debe evitar el consumo de alcohol, drogas o tabaco, debido a que hacen que se vaya disminuyendo los grados de ansiedad, se va regulando los estados emocionales de las personas, mejora el autoestima y desempeño social, ya que si la persona consume cualquier sustancia psicoactiva perjudica significativamente su salud mental.

Finalmente, es fundamental que las personas que empiecen a sentir síntomas de ansiedad acudan al psicólogo quien será el profesional indicado para dar un tratamiento psicoterapéutico al paciente utilizando diversos enfoques de acuerdo a la terapia que aborde, cuya finalidad es hacer que las personas mejoren y puedan tener mejor calidad de vida.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS.

4.1. PROPUESTA DE LA APLICACIÓN DE RESULTADOS

En el siguiente proyecto investigativo que tiene como muestra a 10 sujetos perteneciente al sector San Jacinto de la ciudad de Vinces, se pretende implementar una propuesta en base a un espeque psicoterapéutico para disminuir las creencias irracionales impregnadas en la psique de las personas y que exista un declive de los niveles de ansiedad, debido a que el 60% de la población presenta ansiedad moderada enfocada en los test psicométrico aplicados, por ende, en el siguiente esquema se mostrará la meta terapéutica:

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Resultados Obtenidos
	Brindar la información pertinente en cuanto a su afectación y cuál sería su tratamiento.	Psicoeducación	1	Se logró que el paciente reciba toda la información necesaria de su patología y reciba ayuda psicológica.
Cognitiva/ afectiva: Pensamiento automático “sí mis hijos salen de mi casa pueden matarlos”	Lograr que el paciente reconozca el hecho, el pensamiento y el sentimiento, ya que cada una tiene su significado.	Diferenciando eventos, pensamientos y sentimientos	1	Se consiguió que distinga el significado de los eventos, pensamientos y sentimientos.
	Conseguir que el paciente agregue en una columna los pensamientos negativos que le causan malestar y también en otra columna ponga los sentimientos que le	Explicar cómo los pensamientos crean sentimientos		Se logró que vaya identificando y escribiendo los pensamientos que le generan molestias con sus respectivos sentimientos provocados por sus pensamientos.

generan esos pensamientos.

Conseguir que el paciente exponga las evidencias a favor y las evidencias en contra de acuerdo a su pensamiento negativo.

Examinando evidencias

1

Se logró detectar las evidencias a favor y en contra de su pensamiento automático.

Lograr que el paciente genere un pensamiento alternativo frente al pensamiento que le causa dolor.

Generar una explicación alternativa

1

Se logró que el paciente establezca un pensamiento alternativo “si mis hijos salen con el debido cuidado no les pasará nada”.

Conductual:

Gritos

Lograr que el paciente aprenda a relajar los músculos de su cuerpo para así tener una tranquilidad a nivel mental.

Relajación pasiva

1

Se logró que el paciente aprenda a realizar esta técnica y cuando comienza a aparecer los síntomas la aplica.

Somática:

Sudoración, dificultad para dormir, taquicardia, intranquilidad, disnea, cefalea

Conseguir que el paciente libere la tensión de su cuerpo y logre relajarlo.

Respiración mariposa

1

Se consiguió que el paciente aprenda esta técnica ayudándole a calmarlo y así continuar con sus rutinas diarias.

Nota: Elaborado por Leonel Zambrano

4.2. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

En la propuesta que se intenta aplicar a los 10 moradores del sector San Jacinto de la ciudad de Vinces, se implementará un esquema terapéutico para dar solución a la problemática presente de los individuos:

- En base a la técnica psicoeducación, se buscará sensibilizar a los pacientes y a sus familiares sobre la patología presente y así puedan adaptarse a un nuevo nivel de entender las situaciones por las que están pasando y lleguen a comprender el entorno que les rodean.
- De acuerdo a la técnica diferenciado eventos, pensamientos y sentimientos, se busca que especialmente el 70% de la población femenina diferencie que los eventos producidos en el círculo social que se encuentran rodeados no influya en el origen de las consecuencias emocionales y conductuales, sino más bien son los pensamientos que generan esta situación, debido a que las mujeres tienen emociones muy intensas.
- En base a la técnica explicar cómo los pensamientos crean sentimientos, se busca que el 60% de los encuestados logren disminuir el miedo y el pánico al momento que desean salir de sus hogares por lo cual esta técnica explica de manera adecuada que los pensamientos no racionales con los que generan los sentimientos negativos.
- De acuerdo a la técnica examinando evidencias, se desea disminuir que el 80% de los moradores no desea salir de sus viviendas por tal con esto se le demostrará las evidencias a favor que existen con un adecuado manejo de seguridad y controlando las emociones evitarán situaciones desagradables.
- En base a la técnica generando una aplicación alternativa, se busca eliminar todas las creencias, ideas y pensamientos sobre lo que puede ser y no con respecto a todos los acontecimientos que se viven a diario, más bien, se pretende implementar un pensamiento alternativo en cada uno de ellos para que no tengan esas preocupaciones teniendo un mejor estilo y calidad de vida.
- Conforme a la técnica relajación pasiva, su finalidad es en momentos de tensión, intranquilidad donde los moradores se dejan llevar de las emociones logren controlar el estado de shock en el que se encuentran mediante una

pertinente relajación de su cuerpo con la guía del profesional para que luego cada individuo ponga en práctica lo enseñado.

- De acuerdo a la técnica respiración mariposa, su propósito es que la población consiga reducir los niveles elevados de ansiedad que existen cada uno de ellos donde se presentan síntomas somáticos impidiéndoles seguir con sus rutinas, es por ello, que se pretende enseñar a cada persona que aprenda a respirar de una manera adecuada y que al ejecutarla su sintomatología vaya disminuyendo con el pasar de las horas.

REFERENCIAS

- Rincón, W. (2014). Preguntas abiertas en encuestas ¿cómo realizar su análisis? *Dialnet*, 139-156.
- Alvares, J. (2019). *Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>
- Amat, V. (marzo de 16 de 2023). *3 tipos de ansiedad y cómo superarla*. Obtenido de https://www.cuerpamente.com/salud-natural/mente/3-niveles-ansiedad-como-afrontar-sin-medicacion_4250
- Anguera, T. (2014). Metodología observacional y psicología del deporte: Estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 1-7.
- Arias, P. (2022). Propiedades Psicométricas de la Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) en Estudiantes Ecuatorianos. *Scielo*.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales*. Arlington: Editorial Médica Panamericana.
- Cedillo, B. (2017). Generalidades de la Neurobiología de la ansiedad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacal*, 239-251.
- Centro de Salud Alianza. (2022). Nuestros pensamientos pueden ser imperceptibles. *Centro Alianza*.
- Chacón, E. (2021). Generalidades sobre el Trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 23-36.
- De la Cruz, F. (2017). Las creencias irracionales de Albert Ellis en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este. *PsiqueMag* , 165-182.
- Ellis, A. (1999). Terapia Racional Emotiva Conductual. *Revista de Psiquiatria*.
- Enciclopedia Herder. (2017). Irracional. *Herder Editorial*.
- Etece . (2021). *Concepto de Pensamiento*. Obtenido de <https://concepto.de/pensamiento/>
- Etece. (2021). *Concepto de*. Obtenido de <https://concepto.de/metodo-cuantitativo/>

- Fernández, M. (2021). ¿Qué hacer con los pensamiento irracionales? Las 11 creencias irracionales según Albert Ellis. *Centro de Psicología y Salud emocional*.
- Franco, X. (2021). Claves para el tratamiento de la ansiedad, en tiempos de covid-19. *Scielo*.
- Gaitán, P. (2021). Prevalencia mensual de trastorno de ansiedad generalizada durante la pandemia por Covid-19 en México. *Scielo*.
- Gómez , G. (2021). Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en España. *Dialnet*, 116-27.
- Gosalvez, P. (2021). España, en terapia. *EL PAIS*.
- Guevara, G. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 165.
- Guevara, P. (2018). Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán. *Universidad Peruana Union*.
- Hermosa, C. (2021). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19. Depression, anxiety and stress symptoms experienced by the ecuadorian general population during the pandemic for COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurologia*.
- Hernández, G. (2023). Ansiedad en mujeres: ¿Por qué es más común? *Mundo Psicólogos* .
- Katz, M. (2019). La técnica de encuesta: Características y aplicaciones. *Universidad de Buenos Aires*, 1-37.
- Lotito, F. (2015). Test psicológicos y entrevistas: usos y aplicaciones claves en el proceso de selección e integración de personas a las empresas. *Dialnet*, 79-90.
- Mantilla, C. (2017). La Terapia Racional Emotiva y lo que dice sobre tus creencias irracionales. *Psicología y Mente*.
- Martín, A. (2021). ¿Qué son pensamientos irracionales? *Instituto Bitacora*.

- McCarthy, C. (2019). La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando? *Healthy Children Org.*
- Medina, M. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Perú : Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú .
- Mindiola, R. (2019). PENSAMIENTO RACIONAL E IRRACIONAL. *Google sities.*
- Ministerio de Gobierno. (2020). Obtenido de <https://www.ministeriodegobierno.gob.ec/cifra-de-homicidios-se-reduce-en-un-229-en-los-rios/>
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2018). Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. *Consejería de Sanidad y Consumo*, 1-162.
- Molina, D. (2020). Niveles de ansiedad durante el tratamiento en consumidores de sustancias psicotrópicas. *Revista VFT*, 734-739.
- Montagud , N. (2019). Modelo ABC de Ellis: ¿qué es y cómo describe los pensamientos? *Psicología y Mente.*
- NIH. (2022). *National Institute of Mental Health*. Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-social-mas-alla-de-la-simple-timidez>
- Núñez, M. (2015). Las creencias irracionales y los niveles de bienestar psicológicos. *Universidad Tecnica de Ambato.*
- Polo, J. D. (2016). Creencias irracionales, síndrome de Burnout y adicción al trabajo en las organizaciones. *Scielo.*
- Quintero, A. (2017). Ansiedad en el paciente prequirúrgico: un problema que nos afecta a todos. *Revista colombiana de Cirugía*, 115-120.
- Ramos, C. (2021). Diseños de Investigación Experimental . *Revista Ciencia América* , 1-7.

- Rodríguez, C. (2022). *Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria*. Madrid: Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP).
- Sánchez, A. (2017). ¿Qué es una idea irracional? *Unipsiquia*.
- Tejero, J. (2021). Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario. *Universidad de Castilla-La Mancha*, 65-83.
- Tineo, A. (2017). IDEAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD RASGO-ESTADO EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR EN LAMBAYEQUE 2017. *Universidad Señor de Sipan*.
- Tomás, J. (2020). Miedo y ansiedad ante la muerte en el contexto de la Pandemia de la COVID-19. *Revista Enfermería Salud Mental*, 26-30.

ANEXOS

Tabla 13. *Edad de los moradores*

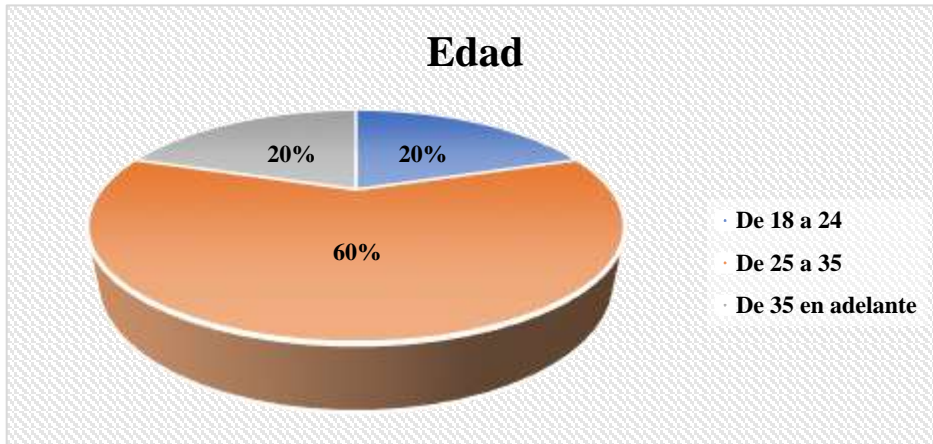


Tabla 14. *Género de los moradores*

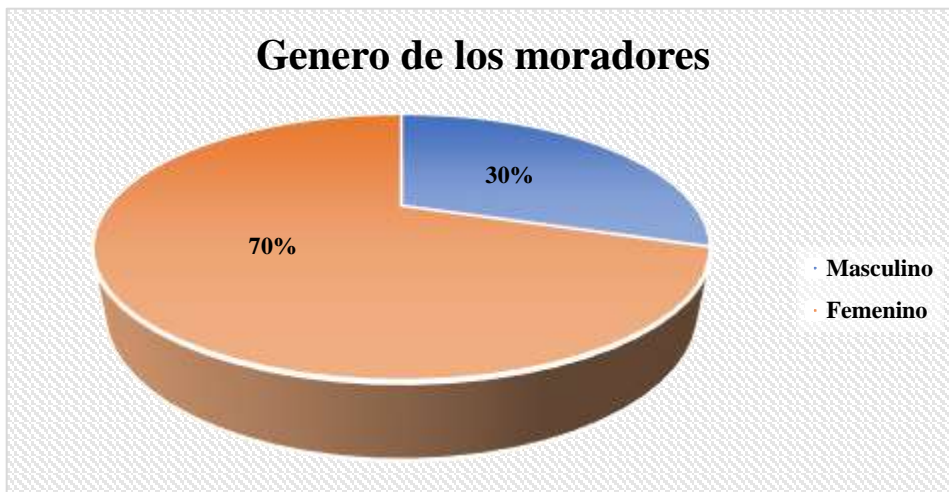


Tabla 15. *Estado civil de los moradores*

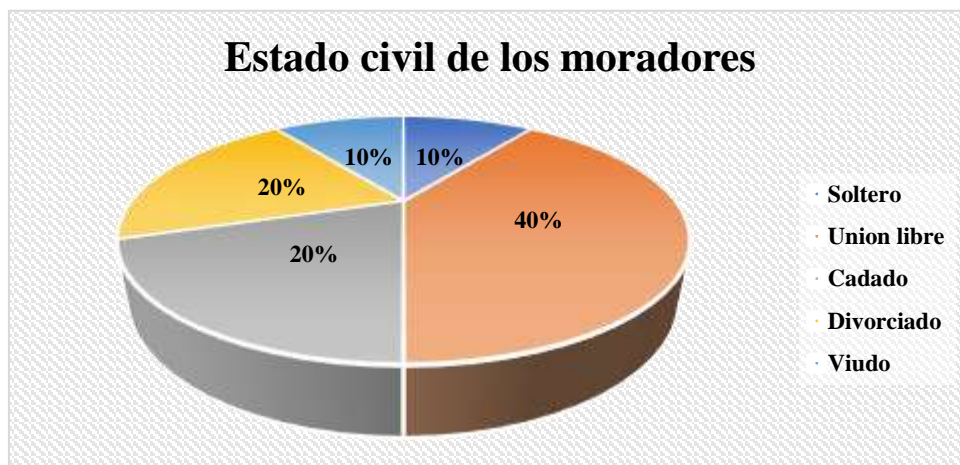


Tabla 16. *¿Últimamente el pánico y el miedo se adueñado de usted cada vez que sale hacer las compras para su hogar, debido a los actos de violencia que vive el país?*



Tabla 17. *¿En las últimas semanas ha pensado seriamente ya no salir de su casa para evitar estas situaciones de violencia, delincuencia, homicidio, etc.?*



Tabla 18. *¿Usted ha restringido totalmente la salida a los miembros menores de edad dentro de su hogar, pensando que así los va a mantener a salvo?*



Tabla 19. *¿Cuándo me pongo a pensar en el futuro que me espera a mí y a mi familia comienzo a tener miedo, tristeza, sudoración y movimientos involuntarios en mis manos?*

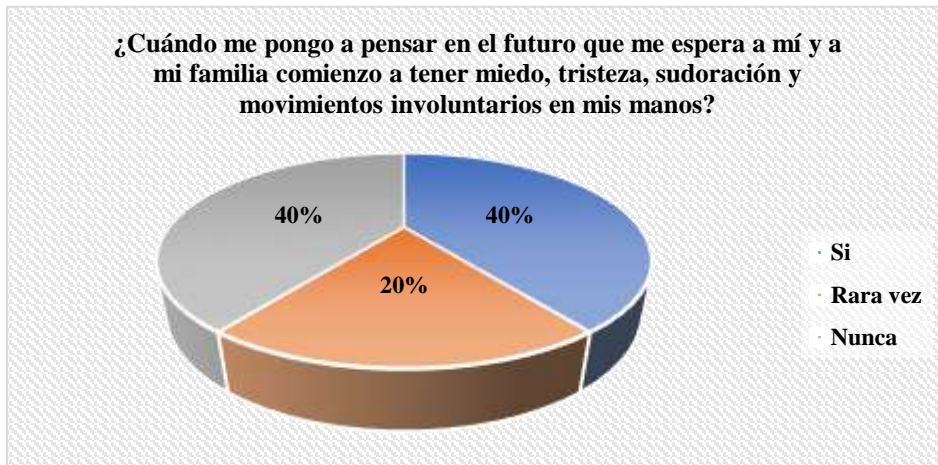


Tabla 20. *¿En mi mente se ha instalado diversos tipos de pensamientos catastróficos de lo que puede ocurrir?*



Tabla 21. *¿Debería mantener a toda costa a salvo a mi familia para que no ocurra ningún accidente?*



Tabla 22. ¿Últimamente he pensado en dejar de hablar a los vecinos para que no me vinculen con cualquier problema?



Tabla 23. Escala de Hamilton para la ansiedad

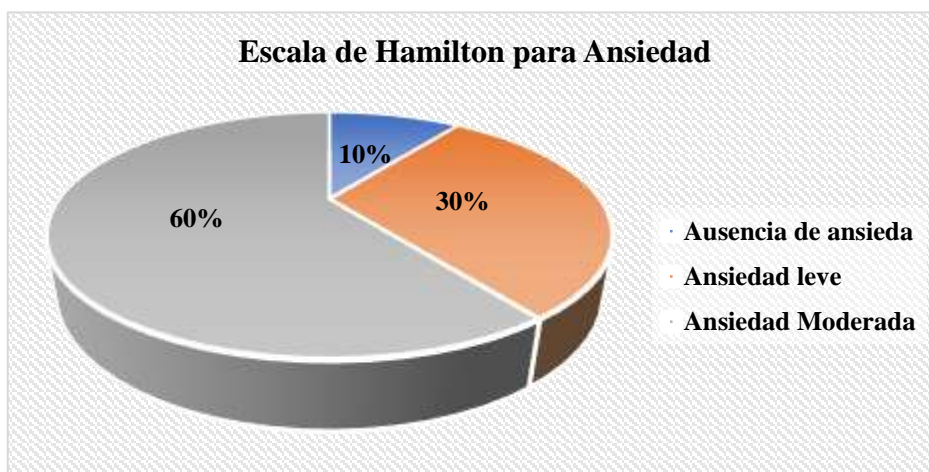
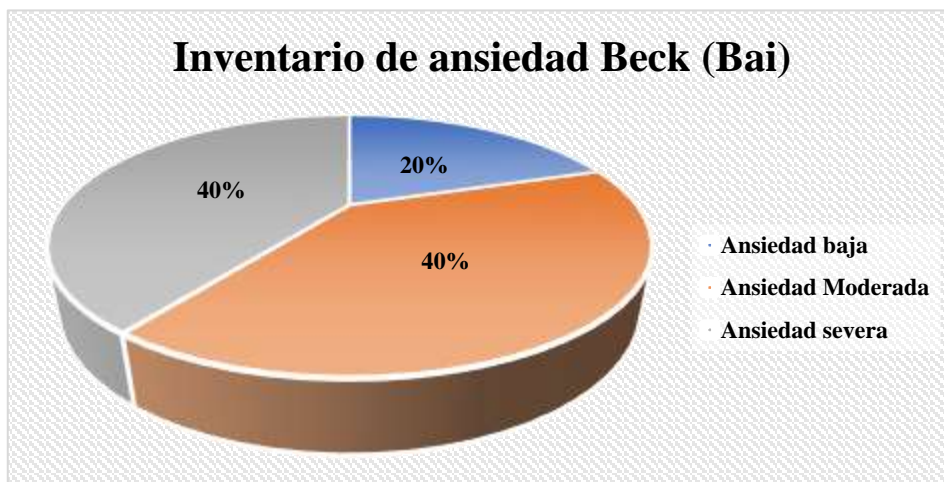


Tabla 24. Inventario de ansiedad Beck (BAI)



Escala de Hamilton para la ansiedad



REMERON SolTab
MIRTAZAPINA

ESCALA DE HAMILTON PARA ANSIEDAD

0 1 2 3 4

Ansiedad	Leve	Modorada	Grave	Muy grave	Puntuación
----------	------	----------	-------	-----------	------------

	Ansiedad	Leve	Modorada	Grave	Muy grave	Puntuación
1 Ansiedad	Preocupación, pesimismo, miedo al futuro, irritabilidad.					
2 Tensión	Sensación de tensión, cansancio, sobresaltos, propenso al llanto, estremecimientos, sensación de irritación, incapacidad para relajarse.					
3 Miedo	A la oscuridad, a los extraños, a quedarse solo, a los animales, al tráfico, a las aglomeraciones.					
4 Insomnio	Dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño no reparador y sensación de extrañeza al despertar, pesadillas, terrores nocturnos.					
5 Intelecto	Dificultad para concentrarse, reducción de la memoria.					
6 Humor depresivo	Perdida de interés, incapacidad de disfrutar con las aficiones, despertar precoz, alternancia diurna.					
7 Síntomas somáticos (musculares)	Dolores musculares, sensación de estiramiento, rigidez, contracciones clónicas, dientes apretados, voz trémula, aumento del tono muscular.					
8 Síntomas somáticos (sentidos)	Zumbido de oídos, visión borrosa, oleadas de calor y frío, sensación de debilidad, sensación de perforación.					
9 Síntomas somáticos cardiovasculares	Taquicardia, palpitaciones, precordialgia, pulsaciones, sensación de desvanecimiento.					
10 Síntomas respiratorios	Sentido de pesadez o constricción en el tórax, sensación de sofoco, suspiros, disnea.					
11 Síntomas gastrointestinales	Dificultad de deglución, flatulencia, dolor abdominal, ardor, sensación de hartura, náusea, vómito, borborigmos, meteorismo, pérdida de peso, estípsis.					
12 Síntomas genitourinarios	Micción frecuente, amenorrea, menorragia, frigidez, eyaculación precoz, pérdida de la libido, impotencia.					
13 Síntomas del SN autónomo	Sequedad de boca, sofocos, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefalea, piloerección.					
14 Comportamiento del paciente durante el examen	Agitado, inquieto, avanza y retrocede, temblor de manos, suspiros o taquipnea, palidez de rostro, deglución constante, etc.					

PUNTUACION TOTAL

Inventario de ansiedad Beck (BAI)

Identificación _____

Fecha _____

Indique para cada uno de los siguientes síntomas el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana y en el momento actual. Elija de entre las siguientes opciones la que mejor se corresponda:

- 0 = en absoluto
- 1 = Levemente, no me molesta mucho
- 2 = Moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo
- 3 = Severamente, casi no podía soportarlo

	0	1	2	3
1. Hormigueo o entumecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sensación de calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Temblor de piernas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Incapacidad de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Miedo a que suceda lo peor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mareo o aturdimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Palpitaciones o taquicardia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Sensación de inestabilidad e inseguridad física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Terrores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Nerviosismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sensación de ahogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Temblores de manos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Temblor generalizado o estremecimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Miedo a perder el control	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Dificultad para respirar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Miedo a morir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Sobresaltos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Molestias digestivas o abdominales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Palidez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Rubor facial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Sudoración (no debida al calor)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TOTAL:

A.F.

A.S.

Presupuesto

MATERIALES	CANTIDAD	VALOR
Resma de hojas A4	1	5,00
Tintas para imprimir	4	10,00
Viáticos para la revisión		
Lápiz	10	5,00
Borrador	10	2,50
TOTAL	25	\$22,50

